UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

La recreación en el desarrollo humano

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Alindor Mejía Julón

JAEN – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

La recreación en el desarrollo humano

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma

Alindor Mejía Julón (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

JAEN – PERÚ

2019

•

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburqueque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: ***"El atletismo en educación"***, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor **ALINDOR MEJIA JULON**

A las ONCE horas CUARENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE

Por tanto, **ALINDOR MEJÍA JULÓN.** queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tum[illegible] Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las DOCE horas con CERO minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburqueque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

A mis padres, esposa e hijos,
con gratitud y amor por el apoyo
constante que siempre me brindan.

Alindor Mejía Julón

INDICE

CAPITULO I: LA RECREACIÓN, TEORÍAS Y BENEFICIOS.

1. Objetivo general 9

1.1. Objetivos específicos 9

Marco teórico. 9

2. Historia de la recreación. 11

2.1. Recreación en el contexto universal. 12

2.1.1. El paleolítico. 12

2.1.2. La agricultura. 12

2.1.3. Estado y religión. 12

2.1.4. Dominio y recreación. 12

2.1.5. El poder temporal de la iglesia. 13

2.1.6. La conquista. 13

3. Concepción de la recreación. 13

3.1.Concepción sociológica. 13

3.2.Concepción psicológica. 14

4. teorías contemporáneas de la recreación como medio educativo. 15

4.1Teoría de la subjetividad 15

4.2 teoría de la objetividad. 16

4.3 teoría de la compensación. 16

5. Teorías de la contra función o teoría funcional. 16

6. Beneficios de la recreación**.** 16

6.1. Beneficios individuales. 17

6.2. Beneficios comunitarios. 17

6.3. Beneficios ambientales. 17

6.4. Beneficios económicos. 17

6.5. Medioambiente. 18

CAPITULO II: RECREACIÓN Y SALUD. 19

1. Prevención de enfermedades cardio-vasculares. 19

2. prevención de la diabetes. 20

3. músculos y huesos en buen estado 21
4. mantiene la salud mental. 21
5. combate la depresión. 22
6. contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico. 24
CAPITULO III: APRENDIZAJE Y LA CONTRIBUCIÓN A LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIALES. 25
1. estrategias de enseñanza aprendizaje. 27
2. la recreación y sus aportes al desarrollo humano 26
3. la recreación fortalece las relaciones interpersonales 26
4. habilidades sociales en los niños y niñas. 28
5. contribución a la solución de problemas sociales**.** 28
6.1. Prevención del crimen. 28
6.2. Estilos de vida saludable. 29
6.3. Estrés medioambiental. 29
6.4. Desempleo. 29
CAPITULO IV: ESPACIOS DONDE SE DESARROLLA LA RECREACIÓN. 32
1. Recreación en la sociedad. 30
2. Recreación familia. 31
3. Recreación en la escuela. 31
4. Recreación comunitaria. 31

CONCLUSIONES: 33
BIBLIOGRAFÍA. 35

RESUMEN

El estudio de investigación es identificar cómo influye la recreación en el desarrollo integral de las personas de cualquier edad, conocer los beneficios que le da a la persona que realiza esta actividad, en su salud en sus aprendizajes, en el contexto donde se desenvuelve, en su desarrollo físico, y lo más importante es saber y poner en práctica esta actividad para mantener una salud adecuada.

Para ello se ha citado referencias bibliográficas de autores nacionales e internacionales así como el derecho a la recreación y el descanso que le asiste al ser humano según el marco de la legislación nacional e internacional.

Palabras clave**: recreación, desarrollo integral.**

INTRODUCCIÓN

La investigación tiene por objetivo identificar los beneficios que genera la recreación en el desarrollo humano. Para ello:

"UNICEF, 2004 como se citó en (Saldaña, 2012)) piensa que la recreación y el juego son actividades que promueven el sentido de la amistad, la solidaridad y el juego limpio, también enseña autodisciplina y respeto por los demás, fortalece la autoconfianza, propicia el liderazgo y el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la capacidad de trabajo en equipo (…) enseña a los niños y niñas a ser frente a las dificultades, y los preparan para asumir papeles de liderazgo y convertirse en individuos responsables y útiles a su comunidad." (Unicef, 2004; Saldaña 2012; citado por Pérez, 2016)

En esa perspectiva la recreación es una actividad que permite a los niños y niñas a desarrollarse integralmente y mejorar sus condiciones de vida.

En **el capítulo I** titulado**:** La recreación, teorías y beneficios se conocerá la concepción de recreación, teorías contemporáneas de la recreación como medio educativo, la teoría funcional y la importancia de la recreación en los niños y niñas.

En **el capítulo II** titulado: Recreación y salud, Identifica las enfermedades que previene la recreación en el ser humano.

En **el capítulo III** titulado: la recreación como estrategias de enseñanza y la contribución a la solución de problemas sociales, comprende como la recreación en la escuela es un espacio que le permite socializarse al estudiante, además ayuda a solucionar problemas sociales y personales.

En **el capítulo IV** titulado: Espacios donde se desarrolla la recreación, da a conocer los espacios más adecuados y frecuentemente usados para desarrollar las actividades de recreación.

Quiero manifestar mi agradecimiento a Dios, por darme fortaleza en momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias para ser cada día mejor persona y:

Al docente y coordinador de la Universidad de Tumbes que compartieron sus experiencias y saberes durante el desarrollo de la segunda especialidad.

Objetivo general

Identificar la importancia de las actividades recreativas para el desarrollo integral del ser humano

1.1. **Objetivos específicos**.

a). Conocer las concepciones recreativas, historia y teorías que sustentan como una actividad importante pata el ser humano.

a). Reconocer la importancia de las actividades recreativas en la salud de los seres humanos

b). Reconocer que la recreación contribuye con nuevos aprendizajes de los seres humanos y ayuda a solucionar sus problemas.

d). Identificar y acudir a los espació para desarrollar actividades recreativas

CAPITULO I:

RECREACIÓN EN LOS SERES HUMANOS.

UNICEF, 2004 como se citó en (Saldaña, 2012)) piensa que el juego y la recreación son actividades que incentiva el sentido de la amabilidad, la solidaridad y el juego limpio, también enseña el respeto por los demás y la autodisciplina, propicia el liderazgo, fortalece la autoconfianza y y pone en desarrollo sus habilidades de afrontamiento y la capacidad de trabajo en equipo (…) instruye a las niñas y niños a enfrentar a los obstáculos, y los acondiciona para asumir papeles de dirección y convertirse en sujetos útiles y responsables en su población.

El estado tiene que propiciar el acatamiento de los derechos de la niña y el niño difundiendo oportunidades para desarrollar actividades deportivas, artísticas y recreativas.

"La convención firmada casi por todos los países del mundo para otorgarle el derecho a jugar. El marco de la legislación internacional reconoce la recreación. Ha tenido varias demarcaciones importantes que subyacen a su valoración como derecho Fundamental: Las iniciales actividades de las cuales se conoce y que plantea el tema de la recreación, se remontan al año 1948, cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en cuyo artículo 24 indica: Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas" (Pérez, 2016)

"En el mismo periodo, se realiza la declaración Americana de los derechos y deberes del hombre, en cuyo artículo 15° dice: Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico. En 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la declaración de los derechos del Niño. Este reconocimiento supuso el primer gran consenso internacional sobre los principios fundamentales de los derechos del niño. En el principio VII, de dicho documento señala El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la

educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho". (Pérez, 2016)

(ONU, 1989) En la convención de los derechos del niño en el artículo 31 refiere:

1). "Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes. " (Pérez, 2016)

2)." Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento. Este documento, señala evidentemente que el Estado, tiene la responsabilidad de promover el goce de este derecho y crear las condiciones necesarias y adecuadas para su pleno ejercicio. " (Pérez, 2016)

"El Perú, en su legislación reconoce a la recreación como un derecho. Este reconocimiento en el marco de la legislación internacional y nacional, orienta por consiguiente, a la recreación, como un derecho inherente a la persona humana" (Pérez, 2016).

"La Constitución Política del Perú de 1993, en su capítulo I dedicado a los derechos fundamentales de la persona, establece en su Artículo 2, inciso 22 lo siguiente: Toda persona tiene derecho a la paz, a la tranquilidad, al disfrute del tiempo libre y al descanso, así como a gozar de un ambiente equilibrado y adecuado al desarrollo de su vida. La Ley Orgánica de Gobiernos Regionales Perú del 2002, en su Artículo 47º, inciso a, señala que es una función específica de los gobiernos regionales, formular, aprobar, ejecutar, evaluar y administrar las políticas regionales de educación, cultura, ciencia y tecnología, deporte y recreación de la región. La Ley Orgánica de Municipalidades del Perú de 2003, en su artículo 82, inciso 18, señala que es una función específica compartida de las municipalidades con el gobierno nacional y regional en materia de educación, recreación, cultura y deporte. Normar, coordinar y fomentar la recreación y el deporte de manera continua en la juventud, la niñez y el vecindario en general, mediante las escuelas comunales de deporte, la construcción de campos recreacionales y deportivos o apropiar

zonas urbanas temporalmente para los fines antes indicados; convocar la participación del sector privado coordinan con las entidades públicas responsables. ” (Pérez, 2016)

“(MINDES, 2000), es una ley del gobierno peruano que garantiza y cuida que los derechos de todas las niñas, niños y adolescentes sean respetados, establece en su Art. 20°, el Estado estimulará y facilitará la aplicación de recursos y espacios físicos para la ejecución de programas culturales, deportivos y de recreación dirigidos a niños y adolescentes. Las municipalidades viabilizan los recursos y desarrollarán programas con la participación y concurso de la sociedad civil y de las organizaciones sociales.” (Mindes 2000 citado por Pérez 2016)

1.1. Historia de la recreación.

El proceso histórico de la población se ha focalizado en las necesidades de las personas y dentro de ellas aparece la distracción que es y ha sido una exigencia básica del mismo que en el trascurrir del tiempo se ha manifestado en diferentes formas desde los festejos rituales de nuestros antepasados, hasta las representaciones ancestrales de nuestra época.

Recreación en el contexto universal

El paleolítico.

Son omnipresentes la diversión y la creatividad, no existe “espacios inertes” en el traspasar del tiempo. La vida era una gran celebración marcada por los momentos claves de la situación del ser humano con la madre tierra. La ceremonia a la fertilidad, rito fúnebre, danza mágica de la caza de algunos animales, tales eran los acontecimientos que nos refieren la antiquísima pintura rupestre.

La agricultura.

La actividad agrícola era sedentaria y por ello surgen necesidades que les permite ingeniarse para crear herramientas para continuar con su actividad. Los periodos de tiempo, marcados por toda clase de hechos, son ubicados por un sin números de rituales como son el teatro, la danza y la música; ellos se funden en las actividades celebratorias; El hombre e un gran actor y no es solo un testigo del devenir de la naturaleza; no solo

plasma a través de la práctica, sino que el mismo, con su mente y su cuerpo conforma un nuevo universo.

Estado y religión.

La religión una gran justificación de los gobernantes ha permitido que barias comunidades fueran lideradas por un sacerdote, construyendo grandiosos templos y monumentos funerarios. De allí en adelante celebrando dos tipos de festivales: La común y la oficial. Este modo de vida manifiesta aspectos extremos, desde una semiesclvitud generalizada en Egipto, hasta el festivo pueblo cretense. El negocio ventajoso genera riqueza complementaria y así un mejor bienestar social.

Dominio y recreación.

Cuando poblaciones completas pasan a ser dependientes de otras, una parte de la comunidad puede contenerse totalmente del trabajo material y dedicarse al arte, a la reflexión y deporte,. Es el caso griego. Los esclavos más destacados, participan también de esa vida; la fabricación de los objetos de la clase ilustrada, responde a un frágil proceso de belleza. Sin embargo, el trayecto mismo de la actividad es subestimado e irremediablemente pierde su carácter definitivo de recreación, diversión y producción, relegándose a este último.

El poder temporal de la iglesia.

El dominio queda en manos de los dirigentes locales, soldados barbaros ennoblecidos por efecto del fervor romano. La religión cristiana, de Constantino, ha pactado con el Estado y la nobleza bárbara adoptará esta religión como suya, iniciándose, así, la época del poder temporal de la iglesia, la cual se consolidará en los sucesivos imperios romanos.

La conquista.

Las grandes excursiones marinas de inmediato se acomodan en Europa ante un amplio universo por colonizar. Por la espada conquistadoras son colonizadas culturas enteras, otras son deformadas o sometida. luego surge una polarización en la forma cómo la comunidad se recrea y esparce, un ritmo mestizo aparece por todo el continente;

las festividades indígenas antiguas se confunden con las católicas en celebraciones y ritos colectivos.

Teoría de la recreación. Universidad de pamplona https://www.google.com.pe/search?safePg 17

1.3. Concepciones de recreación

Concepción sociológica.

(Gagné, 1991) como se cita en (HUM-227, 2015) Se entiende a esta concepción a la recreación como una disposición, la práctica de la libertad individual con el uso del tiempo libre.

"Una experiencia de trabajos caracterizados por ser contrarias a los trabajos que suponen un compromiso extrincico al sujeto. Este reequilibrio del individuo supone una actitud alternativa frente a la realidad. **" (Grupo de investigación HUM-727, 2015)**

"Dumazedier (1974) menciona que el ser humano en su tiempo libre desarrolla su personalidad saliendo de las actividades rutinarias que desarrolla en la sociedad y ejecutando actividades que complascan sus necesidades de liberación autónoma y esparcimiento personal." (Dumazedier 1974 citado por Grupo de investigación HUM-727, 2015)

Concepción psicológica.

Acosta (2004) como se cita en (HUM-227, 2015) El entrenamiento es el resultado de avanzar una situación de aburrimiento o motivacional, una situación en la que existen especulaciones pero que estas especulaciones no coinciden con la impulsión vital o los del mismo individuo. Para combatir el aburrimiento el sujeto utiliza la recreación, para mejorar el tiempo de receso (Lalande cit. por Acosta, 2004) El tiempo de receso no es algo que la persona desee en sí, desea tener tiempo en que no tenga otros problemas e intereses, para poder ocuparlo con eventos que cincidadn con sus motivaciones. Los eventos que se hacen en tiempo de aburrimiento se llaman distracción o pasa tiempo, y no son más que situaciones de imaginación que a la

persona le gustaría vivir para resolver un acto lógico de autonomía y amena bajo su punto de vista.

Las teorías psicológicas englobadas en esta situación son las siguientes.

- **Teoría de la homeostasis:**

  "Según la teoría de la homeostasis, considera a la recreación un espacio libre para conseguir el reequilibrio del organismo. Siguiendo a Schiller citado por Acosta (2004), el ser humano necesita liberar una energía excelente que tiene, y las actividades diarias que realizan no es posibles satisfacer sus intereses, no puede liberar. Munner (1988), entiende el principio de la recreación como una forma inferior de juegos y deportes, no implicando siempre el movimiento en su concepción pues también puede complacer exigencias psicológicas, ya que como producto de la recreación se superan disgustos y cansancios, fracasos profesionales y personales." (Acosta, 2004; Munner 1988 citados por Grupo de investigación HUM-727, 2015)

- **Teoría teleológica.**

  Basándonos en la formulación de Groos (1899) los niños y niñas se distraen a través del juego, siendo el siendo un espacio importante para su superación, pues esta realidad imaginada le aporta al niño y la niña las capacidades psíquicas para transformarse en adulto. Por lo tanto, según esta teoría, el juego no es el camino para aliviar la cantidad de energía, sino que es una adecuación para el crecimiento de la personalidad y uso de la intuición. Se basa en la concepción aristotélica del cuerpo, entendiendo la recreación como un entrenamiento de la vida educadora, desarrollando mentalmente y física al individuo.

- **Teoría de la autoexpresión.**

  Esta teoría expuesta por Mead (1951) explica que el niño y la niña al ejecutar el juego "representar papeles sociales que le admitan dar sus peculiares respuestas a situaciones creadas por él mismo".

- **Teoría psicoanalítica.**

  La teoría Froidiana concibe de recreación como purificación liberadora de agitaciones reprimidas que evitan que el sujeto lleve a cabo su actividad normal lógica para poder desarrollarse. A través del juego expresan sus

emociones y a través de ellas descarga represiones sociales no satisfechas a lleva a cabo (Acosta, 2004.

"Slavson citado por Acosta (2004) defiende el carácter educativo y formador del juego, no siendo solamente de los niños, sino integrando a adultos de todas las edades. Es una vía para retribuir el reposo de forma eficaz y estructurarse psicológica y fisiológicamente, rompiendo el equilibrio de sus vidas diarias con aprendizajes alentadores y posibilidades de éxito. Según Erickson (1980), el niño y niña crea circunstancias modelos y aprende cómo portarse y preparar su actitud en esas circunstancias imaginadas." (Acosta 2004; Erickson 1980; Citados por Grupo de investigación HUM-727, 2015)

1.4.**Teorías contemporáneas de la recreación como medio educativo.**

Bajo este concepto contemporáneo de la recreación se adaptan cuatro teorías principales:

Teoría de la subjetividad.

Esta teoría coteja la recreación desde el temperamento de la personalidad. El sujeto diferencia entre el tiempo libre y el trabajo. Comprende las actividades recreativas como aquellas de su propia iniciativa y elección libre, siendo actividades definitivamente voluntarias (Kaplan, 2005 citado por Puente y Sandoval, 2011).

De esta manera, hay actividades recreativas para un sujeto como individuo pero sin carácter social.

Teoría de la objetividad.

Dumazedier 1974 (como se citó en Grupo de Investigación HUM-727) por su parte, de forma objetiva analiza las actividades recreativas. Estos quehaceres tienen usualmente una expectativa social, teniendo valores opuestos a los pertenecientes al trabajo. Como los quehaceres son sociales, a

más cantidad de sujetos que la realicen, mas carácter recreativo tendrá los quehaceres.

4.3. Teoría de la compensación.

El sociólogo Friedmann 1963, citado por Sandoval, "2010) considera "el tiempo libre como elemento compensador, no solo de la vida social sino mayormente de la vida de trabajo, considera que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, requilibrio de la fatiga, la monotonía y los esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente.

Teoría de la contra función o teoría funcional.

"En la teoría de la contra función se encuentran dos autores que defienden sub teorías similares. (Dumazedier 1974) descubre, en la que denomina Teoría Funcional, la recreación como un modelo de escape, libertad y seguridad. Implica cambiar ocio en tiempo liberador como reflejo a la situación de angustia, confusión y escases que produce la rutina y el transcurrir del tiempo." (Dumazedier citado por Grupo de investigación HUM-727, 2015)

Munné 1988 (Como se citó en Grupo de Investigación HUM-727) declara que el concepto del ocio como respuesta a la teoría funcional de Dumazedier, que instaura que en todo modelo, tanto personal como social, el esquema que lo forma está en un estado de contrapeso relativo tendencial, y no paralizado.

1.5..-**Beneficios de la recreación**

(COLDEPORTES, 2006) Menciona los beneficios de la recreación.

Beneficios individuales:

" Se refiere a las coyunturas para vivir, educarse y llevar una vida grata y afanosa, así como para hallar caminos para ensayar sus propósitos, bienestar, placer y salud. Entre los más exclusivo se encuentran: Una vida significativa y plena , balance entre juego y trabajo, placer con la vida, condición de vida, evolución e impulso personal, el amor propio y autoreciliencia, sentido de compañía, adaptabilidad y creatividad, toma de decisiones y solución de problemas, mantenimiento y salud física, apreciación, bienestar psicológico, y

placer personal, sentido de contratiempo, entre otros.” (Ministerio de Cultura, s.f)

Beneficios comunitarios:

Se refiere a las posibilidades para vivir y relacionarse con la familia, los equipos de trabajo, las comunidades, los vecindarios, y el mundo. Ninguna persona vive aislada, vivimos y nos relacionamos con otros, y el tiempo libre, los juegos y los espacios de esparcimiento juegan un papel integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de encuentros. Beneficios más explícitos incluyen: poblaciones vitales, resistentes y unidas, relación familiar, comprensión étnica y cultural y tolerancia, condiciones adecuadas para los adultos mayores, apoyo para los jóvenes, , más libertad y menos desequilibrio, disminución de la delincuencia, tolerancia y comprensión, entre otros.

Beneficios ambientales:

Abastece y protege parques y espacios libres, supera la motivación para acudir a un área, así como ayuda a la firmeza y salud de sus habitantes. Beneficios más exclusivos incluyen: protección ambiental y salud, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, bienestar y salud física, disminución del estrés, recursos para la comunidad, aumento de los valores de la propiedad, limpieza del agua y del aire, cuidado de la naturaleza.

Beneficios económicos:

Los jardines o parques y los juegos son más que servicios que se venden, ayudan a la satisfacción de los individuos para la perseverancia y viabilidad de las poblaciones y el mundo. Otros bienes incluyen: estímulo económico, disminuye los gastos de salud, disminuye el pandillaje y el crimen, promueve el turismo, estabiliza una fuerza de trabajo de productividad.

Medioambiente:

“Los servicios del tiempo libre y juego pueden por una parte ayudar a mantener las raíces de las poblaciones y los pasos de identidad y, por otra, a mantener los recursos y los ecosistemas. ” (Fernandez, 2012)

CAPITULO II

LA RECREACIÓN Y LA SALUD.

2.1. Prevención de enfermedades cardiovasculares

"Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es el efecto sobre su perfil de riesgo. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardiacas y diabetes, hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas. Esto demostraría que no es poco saludable estar obeso, siempre que se esté en forma. Las personas con un estilo de vida activo y que están relativamente en forma tienen la mitad de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiaca que las personas que llevan una vida sedentaria. " (Ministerio de Cultura, s.f)

"Las personas obesas que practican ejercicio, tienen menor riesgo de padecer una enfermedad cardiaca o diabetes, que las que no realizan ninguna actividad física." (Ministerio de Cultura, s.f)

"Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiacas graves o morir por su causa. " (Ministerio de Cultura, s.f)

" Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardiacas. " (Ministerio de Cultura, s.f)

"También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardiacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el

ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte. Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebrovasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias." (Ministerio de Cultura, s.f)

2.2. Prevención de la diabetes.

La falta de actividad constituye un factor de riesgo en el desarrollo de la diabetes de tipo II. La probabilidad de que personas muy activas padezcan esta enfermedad es de un 33 a un 50 % menor. Asimismo, se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

"La incidencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Frecuentemente se atribuye a un aumento de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo." (Lunadei, 2019)

"Según los estudios, en las personas que son más activas el riesgo de desarrollar diabetes es un 30-50% menor que en las que son sedentarias. Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o posiblemente previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado diabetes. " (Lunadei, 2019)

"Hay algunos estudios que han demostrado que realizar ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control de glicemia (azúcar en sangre) de los diabéticos. " (Lunadei, 2019)

"Una actividad física moderada o intensa reduce el riesgo de contraer cáncer de colon, de pulmón y de mama. Parece ser que mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y que la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%. La actividad

física podría también tener un impacto en otros tipos de cáncer, pero todavía no hay pruebas suficientes que lo demuestren." (Ministerio de Cultura, s.f)

2.3. **Músculos y huesos en buen estado.**

"Además de una dieta rica en calcio, la actividad física es también muy importante para la formación de huesos fuertes y sanos. " (Ministerio de Cultura, s.f)

"La actividad física es una manera de comunicarle a sus huesos que necesitan ser fuertes. Igual que al hacer ejercicios sus músculos se tornan más grandes y fuertes, el ejercicio obliga a los huesos a trabajar más, lo cual ayuda a reforzar y crear mayor masa ósea. " (Ministerio de Cultura, s.f)

"El formar mayor masa ósea es muy importante entre los niños y adolescentes porque es en esa edad que los huesos crecen más." (Ministerio de Cultura, s.f)

"Los estudios demuestran que pasar largos períodos de tiempo con poca o ninguna actividad física puede resultar en pérdida de la masa ósea, lo cual aumenta los riesgos de osteoporosis o fracturas de los huesos. " (Ministerio de Cultura, s.f)

"Actividades que someten a los huesos a peso, tal como caminar o correr, son las mejores formas de actividad física para fortalecer los huesos y hacer que trabajen más." (Ministerio de Cultura, s.f)

2.4. Mantiene la salud mental.

Varios estudios demuestran que la actividad física mejora el bienestar psíquico, la forma en que afrontamos el estrés así como las funciones mentales (como la toma de decisiones, la planificación y la memoria a corto plazo), reduce la ansiedad y regula el sueño.

"Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición depresiones. También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay cientos de estudios que han documentado

mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física. ” (Lunadei, 2019)

“Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.” (Lunadei, 2019)

“Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.” (Lunadei, 2019)

2.5. Combate la depresión

Un nuevo estudio llevado a cabo por la Universidad del Centro Médico de Duke, en Dirham, N.C., demostró que los ejercicios aeróbicos pueden ser tan efectivos como los medicamentos para combatir la depresión - y más fácil de mantener a largo plazo.

“(Weinberg & Gould, 1996) Como se citó en (COLDEPORTES, 2006)Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión y ansiedad han sido correlacionales. Si bien, no se puede afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo.” (Weingerg & Gould, 1996; Coldeportes, 2006; citados por Ministerio de Cultura, s.f)

“La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos. Se ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.” (Ministerio de Cultura, s.f)

En definitiva, como señalan Weinberg & Gould (1996), se puede decir que:

“Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión” (Ministerio de Cultura, s.f).

“La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión.” (Ministerio de Cultura, s.f)

“Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“ El tiempo total de ejercicio a la semana no está relacionado con cambios en la depresión. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“El Instituto Nacional de Salud Mental convocó a un grupo de expertos para discutir las posibilidades y limitaciones de la actividad física para afrontar el estrés y la depresión (Goldston, 1987)En lo referente al ejercicio crónico y a la salud mental, el grupo llegó a las siguientes conclusiones” (Goldston 1987 citado por Ministerio de Cultura, s.f):

“El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel - de suave a moderado - de la depresión y la ansiedad” (Ministerio de Cultura, s.f).

“Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos como el neuroticismo y la ansiedad.” (Ministerio de Cultura, s.f)

“Por lo general, la depresión grave requiere tratamiento profesional, lo que puede incluir medicación, terapia electroconvulsiva y/o psicoterapia, con los ejercicios físicos como elemento complementario” (Ministerio de Cultura, s.f).

“Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“La actual opinión clínica sostiene que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“Las personas físicamente sanas que necesitan medicación psicotrópica pueden hacer ejercicios sin ningún temor si los realizan bajo estrecha supervisión médica. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“Se ha descubierto que la práctica regular de algún tipo de ejercicio alarga nuestra vida (al reducir el riesgo de contraer enfermedades) y mejora nuestra calidad de vida (preservando la salud mental y aumentando la flexibilidad y la estamina). A medida que avanzan las investigaciones, se prevé que el papel de la actividad física con respecto a la salud y el bienestar adquiera más preponderancia que la que ha tenido en los últimos años. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“La motricidad, la coordinación, el ritmo, entre otros, representan una condición no solo importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo. La adquisición de ciertas destrezas se reflejarán en estilo de vida actual, el poder caminar, saltar, correr, coger objetos, e inclusive la decisión de tomar o no tomar, de fumar o no, parte del desarrollo de cada uno de nosotros. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“En el estilo de vida se pueden adoptar o no las siguientes opciones” (Ministerio de Cultura, s.f):

Tabaco, Alcohol, Drogas, Obesidad, Estrés y el Sedentarismo.

2.6. Contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico

“El sistema inmunológico tiene la función de detener o eliminar organismos infecciosos o cuerpos extraños que se introducen en nuestro cuerpo. Cuando nuestro organismo es invadido por dichos gérmenes o sustancias desconocidas, dicho

sistema reacciona y comienza a fabricar sustancias químicas encargadas de destruirlos. ” (Ministerio de Cultura, s.f)

“(COLDEPORTES, 2006) En Cada día estamos expuestos a multitud de factores que pueden debilitar nuestro sistema de defensas (sistema inmune) contra infecciones y otros agentes dañinos. ” (Coldeportes 2006 citado por Ministerio de Cultura, s.f)

“Una alimentación desequilibrada, el humo del tabaco, la contaminación ambiental, el estrés y el sedentarismo, provocan que nuestro organismo y sistema inmunológico se debiliten. Esto hace que contraigamos fácilmente cualquier infección (catarros, gripes, cistitis, etc.) y que nos dure mucho más tiempo. Al momento de realizar alguna actividad física recreativa o deportiva, se incrementan las necesidades de consumo de energía, la cual va a suplir las que se gastaron en un momento de la actividad.” (Ministerio de Cultura, s.f)

CAPITULO III

LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE, Y LA CONTRIBUCIÓN A LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIALES.

3.1. estrategias de enseñanza- aprendizaje.

"Díaz y Hernández, 1999 como se citó en (Aldana, 2016) piensa que las estrategias de enseñanza y de aprendizaje se entienden principalmente como un solo concepto pero desde su argumentación son dos temas distintos. De esta manera, las estrategias de enseñanza se describen como contenidos, herramientas, acciones, actividades que faciliten los aprendizajes o propósitos determinados por el docente, con el fin de obtener el aprendizaje estipulado al finalizar una experiencia desarrollada en cada sesión de clase. " (Díaz y Hernandez, 1999; Aldana 2016; citado por Repositorio Pedagogica, s.f)

"Hay que mencionar que los objetivos se dirigen a las áreas académicas, esto con el fin de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje." (Repositorio Pedagogica, s.f)

"Por otra parte, las estrategias de aprendizaje son procedimientos (conjunto de pasos o habilidades) en donde un estudiante adquiere y ejecuta intencional como herramienta flexible para aprender y solucionar problemas y demandas académicas (Díaz Barriga, Castañeda y Lule, 1986 Díaz y Hernández, 1999 p. 12 citado por (cardona, 2016)) Las estrategias de aprendizaje son una serie de operaciones cognoscitivas y afectivas que el estudiante lleva a cabo para aprender, con las cuales puede planificar y organizar sus actividades de aprendizaje (Campos, 2000) Como se citó en (cardona, 2016) .Estas acciones de aprendizaje hacen referencia a los procedimientos o recursos utilizados por el docente, de manera consciente, activa, reflexiva e intencionada, para alcanzar los objetivos del aprendizaje. Las estrategias de enseñanza-aprendizaje se definen como el arte de proyectar o dirigir procesos

académicos individuales y colectivos en los estudiantes." (Repositorio Pedagogica, s.f)

"De acuerdo con lo anterior, las estrategias hacen referencia a una serie de operaciones cognitivas que el estudiante lleva a cabo para organizar, integrar y elaborar información dada por el docente (Campos, 2000). Siguiendo con la autora, las estrategias son una serie de referentes que el docente puede mediar, facilitar, promover, organizar los aprendizajes, esto en consecuencia como un proceso de enseñanza." (Campos 2000 citado por Repositorio Pedagogica, s.f)

"Las estrategias de enseñanza-aprendizaje se encuentran involucradas en la promoción de aprendizajes en el estudiante; aun cuando en el primer caso se hace énfasis en el diseño, programación, elaboración y realización de contenidos para la implementación del aprendizaje lo cual hace referencia también que es una labor por el docente, y en el segundo caso la responsabilidad cae en el aprendiz." (Aldana, 2016)

3. 2.-La recreación y sus aportes al desarrollo humano

(Osorio, 2005) Manifiesta que asumir a la recreación como mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderla desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles.

Las prácticas recreativas son entendidas como complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de pobreza, dependencia, inactividad violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.

3.3. La recreación fortalece las relaciones interpersonales

La investigación científica se desarrolló en el período 2008-2009, se siguió el paradigma cualitativo y permitió la confección e implementación de una Alternativa

Recreativa para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los niños de la Comunidad del Reparto Peralta en Holguín para que elevaran su nivel de socialización.

(Vásquez, 2017) Concluyen que se pretende concienciar a la sociedad sobre la necesidad de tener unas relaciones humanas adecuadas en cada uno de los roles del ser humano, generando personas más productivas a la sociedad en cada una de las etapas de la vida. En el caso de los docentes y administrativos sometidos a estudio, se demostró que las actividades lúdico-recreativas inciden favorablemente en las relaciones humanas. Por ello, se pretende educar a las personas de la importancia de mantener en el diario vivir un espacio para su esparcimiento y recreación.

(Rondón, 2013)en su investigación "Alternativas recreativas para fortalecer relaciones interpersonales concluye: El aporte de la investigación se concreta en una Alternativa Recreativa para contribuir al fortalecimiento de las relaciones interpersonales de los niños de la comunidad del Reparto Peralta, las actividades propuestas abarcan elementos que componen la recreación de forma general por lo que se favorece así las relaciones entre los niños a partir de una adecuada planificación y organización en las que se tuvo en cuenta los factores sociales que influyen en su ejecución.

Como bien lo reflejan las actividades en ellas se logra una combinación de lo recreativo, lo cultural y lo físico en el entorno comunitario donde convergen la influencia de la familia, los factores comunitarios implicados y el personal calificado que intervienen en la ejecución y puesta en práctica de la Alternativa Recreativa, consideramos además, constituye un documento metodológico para el desarrollo del trabajo comunitario y en específico el dirigido a fomentar la recreación para los niños.

3.4. Habilidades sociales en los niños y niñas.

"Para Caballo (1991) Como se cita en (Capa, 1998) las Habilidades sociales son el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que

expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Tapia, 1998, p.1).” (Caballo 1991; Capa 1998; Tapia, 1998; citado por Pérez, 2016)

“(Monjas 1998 pg. 29) como se cita en (Ministerio de Educación, 2000)afirma: Las habilidades sociales, son un conjunto de conductas aprendidas. Son algunos ejemplos: decir que no, hacer una petición, responder a un saludo, manejar un problema con una amiga, empatizar o ponerte en el lugar de otra persona, hacer preguntas, expresar tristeza, decir cosas agradables y positivas a los demás (p. 18).” (Monjas 1998; Ministerio de Educación 2000; citados por Pérez, 2016)

“(Tapia, 1998) como se citó en (Pérez 2012) piensa que las habilidades sociales, proporcionan a los niños y a las niñas un medio a través del cual pueden dar y recibir recompensas sociales positivas, las cuales llevan a un incremento de las percepciones de la cordialidad, aceptación de los pares y participación social.” (Tapia, 1998; Pérez, Pérez, 2016)

3.5. Contribución a la solución de problemas sociales:

Prevención del crimen:

“El uso de programas de ocio y recreación puede contribuir a prevenir y reducir el crimen en las comunidades. Hay una fuerte evidencia que muestra el éxito de los programas que son estructurados para dar soporte social desde adultos líderes, liderazgo juvenil, una atención permanente e individualizada a los participantes, un sentido de pertenencia al grupo, inclusión de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones acerca de los programas y oportunidades de servicio a la comunidad. Estos, además de contribuir a la solución de un problema social, reducen costos para el sector de la justicia pues cumplen una labor preventiva, educativa, y en muchos casos de rehabilitación o procesos de re-educación” (Fernandez, 2012).

Estilos de vida saludables:

“Cada vez ha cobrado mayor reconocimiento el hecho que la clave en la reducción de costos de la salud pública, aspecto que no está siendo

suficientemente manejado por el sistema de salud. Los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente." (Fernandez, 2012)

Estrés medioambiental:

"El estrés medioambiental puede involucrar tanto la dimensión psicológica emocional -frustraciones, miedo, angustia- y respuestas de afrontamiento de situaciones difíciles asociadas a respuestas fisiológicas que demandan una gran cantidad de energía y contribuyen a la fatiga y otros problemas. Este es un problema que experimenta en la vida diaria una gran cantidad de población, particularmente en las ciudades más grandes. En este sentido los programas y servicios de recreación son una oportunidad para relajar las tensiones de la vida actual. Las evidencias demuestran el valor terapéutico de los entornos naturales y que tienen tanto un impacto psicológico como físico. El costo del estrés medioambiental en términos de días de trabajo perdidos, y los servicios médicos, podrían por el contrario ser una fuente de financiación para los programas de recreación. " (Fernandez, 2012)

. Desempleo:

"Las necesidades básicas de la mayoría de las personas se satisfacen con su trabajo, por ejemplo la autoestima, el prestigio, el reconocimiento del grupo, desarrollo de conocimientos y habilidades, entre otras. Tales necesidades pueden ser cubiertas también en el espacio del ocio y el tiempo libre, la familia, etc., a pesar de la preeminencia que se la ha dado al trabajo como un satisfactor y que obstaculiza en ocasiones el reconocimiento de la importancia del ocio, la recreación y el tiempo libre en la vida de las personas. Beneficios para la vida." (Fernandez, 2012)

CAPITULO IV

LA RECREACIÓN EN LA FAMILIA, ESCUELA Y COMUNIDAD

4.1.La recreación y sociedad

"Rivas, 2006 (como se citó en Pérez 2012) piensa que la familia es la primera unidad social donde el niño y la niña se desarrolla y donde tiene lugar las primeras experiencias sociales ; como parte de la estructura de la sociedad y como principal espacio de interacción y aprendizaje de valores, hábitos, costumbres y conductas, tiene una gran influencia y responsabilidad en la formación y bienestar de sus integrantes." (Rivas 2006; Pérez, 2012; citado por Pérez, 2016)

"Según la Fundación Crecer (2005), el juego o la recreación en familia es un camino de convivencias, de amor recíproco, de vida amorosamente compartida. Una infancia que se vive con ejemplos respetuosos de los deseos de los demás, pequeños o adultos, genera la mejor matriz para el comportamiento social y es muy difícil, cualesquiera que sean las circunstancias a vivir, que las personas alteren este legado familiar." (Crecer 2005 citado por Pérez, 2016)

MINEDU, 1998 (como se citó en Pérez 2012) "la recreación y el juego son parte de la vida, todos los miembros de la familia harán de los juegos una costumbre cotidiana porque brinda descanso, estabilidad, equilibrio e integración y sirven para manifestar cariño" (MINEDU, 1998, p. 2). Propiciemos juegos que integren a la familia, como por ejemplo: juegos de mesa, juegos tradicionales, juegos deportivos, jugar en el parque, ver una película, etc.

4.2.La recreación familiar

Realizar actividades de recreación familiar o en compañía de otras familias puede ser más fácil de lo que suponemos, si tenemos empeño e imaginación. Además a los niños, niñas y adolescentes les gustan estos intercambios familiares. Muchas actividades recreativas son sencillas y gratuitas. Dedicar tiempo al juego, a los deportes, paseos u otros pasatiempos permite mejorar las relaciones humanas en la familia, con los amigos y vecinos. (http://dm-eduinfantil.blogspot.com/p/la-recreacion-en-el-contexto-familiar.html)

4.5.Recreación en la escuela.

La experiencia de la escuela está permeada por muy diversas tendencias y posibilidades de la pedagogía, entre las cuales, de varias maneras, ya hace años se tienen en cuenta algunos aspectos considerados centrales de la recreación. Entre estos la lúdica, la efectividad, la educación con elementos del contexto, las recomendaciones para el tiempo fuera de la escuela y los deberes, entre otros. Por otro lado, los autores estudiados en la presente investigación, que hacen referencia a modelos o propuestas explícitas de la recreación en la escuela, coinciden en el valor, pertinencia y necesidad que tiene esta en el contexto actual.

4.6.Recreación comunitaria.

"La recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos que satisfagan la necesidad de ocupación del tiempo libre de los miembros de la comunidad así como también, la ejecución de proyectos sostenibles a largo plazo que coadyuven a alimentar y fortalecer la dimensión espiritual de los seres humanos." (Repositorio Pedagogica, s.f)

"La participación en actividades recreativas es muy importante y manifiestan sentir agrado, entusiasmo; y diversión y afirmaron que es beneficioso para la comunidad ya que las otras personas lograrían aprovechar estos conocimientos por tanto es necesario difundirla, les agradaría participar en caso de que tuvieran las facilidades en actividades deportiva y física para el mantenimiento de la salud." (Elvira, 2010)

CONCLUSIONES:

PRIMERO: La recreación es una actividad física que realiza el ser humano para un bienestar integral promoviendo el sentido de la amistad, la comunicación, la solidaridad, el respeto, fortalece la autoconfianza, además propicia el desarrollo y el liderazgo.

SEGUNDO: La recreación propicia beneficios individuales como un bienestar psicológico, crecimiento personal, autoestima, un beneficio comunitario que permite vivir e interactuar con la familia, los vecinos, la comunidad además propicia un beneficio económico ya que previene la una buena salud, reduciendo sus gastos en la enfermedad, reduce las pandillas y crímenes, además la recreación previne enfermedades cardiovasculares, la diabetes, mantiene los músculos y huesos en buen estado, mantiene la salud mental, combate la depresión y contribuye al funcionamiento del sistema inmunológico.

TERCERO: La recreación como eje fundamental para la participación de los estudiantes. Dentro de un marco educativo, la intervención de la recreación en el aula de clase es la encargada de promover los procesos formativos y de facilitar los aprendizajes. Dentro de esta participación, la recreación busca contribuir las distintas capacidades humanas, permitiendo también tener acceso a diferentes maneras de recrearse en la escuela.

CUARTO: La recreación plantea la necesidad de tener espacios en donde los estudiantes tengan la opción de contar con una serie de elementos para apreciar cómo la recreación contribuye al desarrollo integral de la persona.

Para la escuela no deja de ser importante la recreación, ya que por medio de ella también se generan procesos educativos y de igual manera, se proyecta en trabajos de participación cultural, deportiva, social y transversal.

“REFERENCIAS CITADAS”

Aldana, G. C. (2016). *Recreación y turismo.* Bogotá.

Capa, C. T. (1998). *Trabajarhabilidades en Educación Infantil.* Madrid.

cardona, G. y. (2016). *a recreación como estratégia de enseñanza- aprendizaje para el fortalecimiento de las dimenciones del desarrollo humano.* Bogotá.

COLDEPORTES. (2006). *Beneficios de la recreación.* Bogotá.

Elvira, G. C. (2010). *Programa de recreación comunitaria para la Educación y orientación del tiempo libre.* La Habana.

Fernandez, J. (2012). Propuesta De Desarrollo Ecoturístico Y Recreativo En El Cantón Gualaquiza (Tesís de Licenciatura). Universidad de Cuenca. Cuenca. Ecuador.

Goldston, M. y. (1987). *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio.* Médica Panamericana.

Grupo de investigación HUM-727. (2015). Evolución Del Concepto De Recreación Y Sus Beneficios En Diferentes Poblaciones. Recuperado de:https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf

HUM-227, G. d. (2015). Evolución del concepti de recreación y sus veneficiós en sus diferentes poblciones. *Heducasport*, 54.

Lunadei, L. (2019). Actividad física. Recuperado de:https://www.biomanantial.com/physical-activity-a-415-es.html

MINDES. (2000). *Codigo de los niños y sdolescente.* lima.

Ministerio de Cultura. (s.f). Beneficios De La Recreacion. Recuperado de:http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf

Ministerio de Educación, c. y. (2000). *Habilidades sociales en el curriculo.* SEcretaria General Técnica.

ONU. (1989). *Convención de los derecho del niño.* Estados Unidos.

Osorio, E. (2005). *La recreación y sus aportes al desarrollo humano.* Colombia.

Pérez, G. (2016). El derecho a la recreación como una oportunidad para el desarrollo de las habilidades sociales en niños y niñas de la comunidad de UPIS Huáscar – San Juan de

Lurigancho – 2012 (Tesís de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima. Perú.

Repositorio Pedagogica. (s.f). [Documento de tesís]. Recuperado de:http://repositorio.pedagogica.edu.co/xmlui/bitstream/handle/123456789/1936/TE-19329.pdf?sequence=1

Rondón, M. M. (2013). *Alternativa recreativa para fortalecer las relaciones interpersonales.* Cuba.

Saldaña, G. V. (2012). *El derecho a la recreación como una oportunidad para el desarrollo de las habilidades sociales en niños y niñas de* . lima.

unidas, A. g. (1989). *Convención de los derechos del niño.* Estados Unidos.

Vásquez, M. A. (2017). *Actividades recreativas y su incidencia en las relaciones humanas.* Ecuador.

Victoria, P. S. (2012). *El derecho a la recreación como una oportunidad para el desarrollo de las habilidades sociales de los niños y niñas.* Lima.

La recreación en el desarrollo humano

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	25%	0%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.efdeportes.com Fuente de Internet	4%
2	u.jimdo.com Fuente de Internet	3%
3	www.yumpu.com Fuente de Internet	3%
4	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	2%
6	repositorio.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	2%
7	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	imgbiblio.vaneduc.edu.ar Fuente de Internet	1%
9	funlibre.org Fuente de Internet	1%

10	extension.upbbga.edu.co Fuente de Internet	1 %
11	blog.utp.edu.co Fuente de Internet	1 %
12	recreacioninfatil.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	diabetesaldia.com Fuente de Internet	1 %
16	issuu.com Fuente de Internet	1 %
17	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		