

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Educación física recreativa en alumnos de educación secundaria**

**Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

**Autor:**

**Marcos Francisco Contreras Reyes**

**Trujillo - Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Educación física recreativa en alumnos de educación secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) .....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Trujillo - Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Educación física recreativa en alumnos de educación secundaria**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma

Marcos Francisco Contreras Reyes (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Trujillo - Perú**

**2020**



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

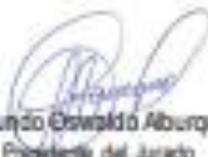
**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Trujillo a los veintinueve días del mes de agosto del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, 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 Oswaldo Alburquerque 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: *“Educación física recreativa en alumnos de educación secundaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **CONTRERAS REYES MARCOS FRANCISCO**.

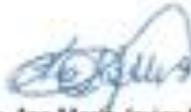
A las once horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **CONTRERAS REYES MARCOS FRANCISCO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las doce horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Educación física recreativa en alumnos de educación secundaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>core.ac.uk</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>juegos-educacionfisica.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>xtoalternativa.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.utc.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>dspace.unl.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>documents.tips</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	



		1 %
10	Submitted to Universidad Pedagogica Trabajo del estudiante	1 %
11	rein.umcc.cu Fuente de Internet	1 %
12	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %
13	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
14	cict.umcc.cu Fuente de Internet	<1 %
15	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.espe.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
18	actividadrecreativat.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %



21	Submitted to INACAP Trabajo del estudiante	<1 %
22	rc.upr.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
23	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	vsip.info Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
26	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
27	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



**Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo**

**Asesor.**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por brindarme la dicha de la salud y bienestar físico y espiritual, para seguir alcanzando mis metas y objetivos.

A mi familia, por todo su apoyo y comprensión, tanto personal como profesional, lo cual me fortalece en cada momento.

A mis docentes, por brindarme sus enseñanzas y ser mis guías en el desarrollo de este trabajo.

## INDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	vii
<b>INDICE</b> .....	ix
<b>RESUMEN</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>CAPITULO I</b> .....	16
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	16
<b>1.1. Educación física</b> .....	16
1.1.1. Concepto.....	17
1.1.2. Evolución.....	18
1.1.3. Capacidades físicas .....	19
1.1.4. Práctica de educación física .....	19
1.1.5. Práctica de la educación física y salud .....	20
1.1.6. Aprendizajes que promueve la práctica de la educación física .....	21
1.1.7. Importancia de la práctica de educación física .....	21
1.1.8. Beneficios de la práctica de educación física.....	22
<b>1.2. Actividades recreativas</b> .....	24
1.2.1. La recreación .....	25
1.2.2. Objetivo y Principios .....	26
1.2.3. Características .....	26
1.2.4. Clasificación.....	29
1.2.5. Principales actividades deportivas-recreativas .....	30
1.2.6. Beneficios de las actividades recreativas .....	31
1.2.7. Objetivos de la recreación física- deportiva .....	32
<b>1.4. Educación física recreativa</b> .....	33
1.4.1. Recreación educativa .....	36
1.4.2. El juego en la educación física.....	36
1.4.3. Formas y funciones del juego en la educación física .....	40
<b>1.5. El tiempo libre - ocio</b> .....	42
1.5.1. Características .....	44
1.5.2. Tipos de ocio .....	45
1.5.3. Utilización de los recreos como espacios educativos .....	45

<b>CAPÍTULO III</b> .....	47
<b>PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS</b> .....	47
<b>CONCLUSIONES</b> .....	60
<b>REFERENCIAS CITADAS</b> .....	62
<b>ANEXOS</b> .....	65

## RESUMEN

Es crucial participar en deportes recreativos porque su contenido se basa principalmente en la edad y están destinados a fomentar la actividad física que fomentará la interacción intelectual y social entre los estudiantes. De esta manera, es posible desarrollar una nueva forma de vida que se centre en mejorar las capacidades físicas, la salud general y la comunicación interpersonal, al mismo tiempo que mejora la calidad de vida. Una propuesta divertida con un objetivo educativo, un plan de juego, el juego solo comenzará cuando la persona que recibe la propuesta decida participar, o cuando aceptes la propuesta, se convierte en un juego. Cuando un profesor de educación física sugiere un juego, los objetivos son similares a los de los juegos digitales terrestres en que se superponen, se persiguen y el jugador tiene acceso a recursos similares. Para rescatar a los jóvenes de los antivales producidos por efectos colaterales en sus vidas que los han llevado al deterioro, y acercarlos a la sociedad, las actividades recreativas y deportivas son de suma importancia en esta investigación física, moral e intelectual.

**Palabras claves:** Educación física, actividades recreativas, tiempo libre, ocio.

## **ABSTRACT.**

Participation in recreational sports is crucial because their content is primarily age-based and they are intended to encourage physical activity that will foster intellectual and social interaction among students. In this way, it is possible to develop a new way of life that focuses on improving physical abilities, general health and interpersonal communication, while improving the quality of life. A fun proposal with an educational goal, a game plan, the game will only start when the person receiving the proposal decides to participate, or when you accept the proposal, it becomes a game. When a physical education teacher suggests a game, the objectives are similar to those of digital terrestrial games in that they overlap, chase each other, and the player has access to similar resources. In order to rescue young people from the anti-values produced by side effects in their lives that have led them to deterioration, and bring them closer to society, recreational and sports activities are of the utmost importance in this physical, moral and intellectual investigation.

**Keywords:** Physical education, recreational activities, free time, leisure.

## INTRODUCCIÓN

El consumo de bienes culturales o recreativos, realizado en determinadas condiciones socioeconómicas y disponibilidad de tiempo, asegura la elección y, en consecuencia, la expresión de su individualidad. Forma parte de la gran necesidad social que tiene el hombre, socialmente condicionada a través de intereses individuales, y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen las necesidades.

La recreación física debe estar diseñada para satisfacer las necesidades de los estudiantes de nivel secundario que desean invertir su tiempo libre en actividades saludables y educativas en función de sus intereses y preferencias por su responsabilidad social.

Las actividades recreativas son cruciales para el desarrollo integral de una persona porque permiten el desarrollo tanto de habilidades que no siempre son visibles, como la espontaneidad y la creatividad, como visibles, como la motricidad gruesa y fina, las relaciones interpersonales y la sociabilidad con los compañeros proporcionando a los estudiantes un ambiente tranquilo y agradable, inteligencia y habilidades para resolver problemas.

Las actividades recreativas deportivas son actividades de socialización que tienen el potencial de forjar vínculos entre los participantes, resultando en un proceso de identificación entre ellos y con el medio ambiente. Estas actividades también ayudan a los participantes a disfrutar y comprender mejor las opciones recreativas disponibles, lo que a su vez eleva el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Son actividades físicas y deportivas a las que las personas dedican voluntariamente su tiempo libre para el disfrute, el desarrollo activo y el crecimiento personal. Estos tienen como objetivo satisfacer la necesidad de movimiento del hombre para finalmente lograr la salud y la felicidad al mismo tiempo que gratifican su interés motor.

La recreación física involucra técnicas que no tienen un fin claro y ejercen su influencia de manera esporádica e indirecta. Podemos enumerar juegos, atracciones y otras cosas como ejemplos de estas actividades lo que da a los grupos la opción de tomar acción con sus objetivos principales fijados en el ámbito de la recreación. Este enfoque ofrece

oportunidades para el reconocimiento, la crítica y nuevas experiencias al mismo tiempo que ayuda en la integración de los individuos en el grupo. A su vez, propicia un ambiente agradable, potencia la participación, facilita la comunicación, establece unas normas de grupo y fomenta la capacidad de liderazgo. Este tipo de actividad tiene el gran beneficio de reducir las tensiones.

La decisión de realizar la investigación, que tiene como objetivo coadyuvar en el desarrollo lúdico e integral del estudiante, se tomó en virtud de los factores antes mencionados. Es fundamental señalar que uno de los factores que inspiraron al investigador a realizar este estudio fue su experiencia como profesional en el sector educativo. Durante mi tiempo de desarrollo profesional, pude observar que carecía de algún tipo de programa de actividades recreativas y deportivas que hubiera permitido a los estudiantes llenar su tiempo libre con actividades enriquecedoras y al mismo tiempo desarrollar valores. De esta forma, la investigación facilitará la realización de futuros estudios sobre cómo los estudiantes de secundaria utilizan productivamente el tiempo libre.

Es necesario desarrollar un programa de actividades lúdicas y deportivas para estudiantes de nivel secundario a la luz de los factores discutidos en la presente investigación monográfica sobre “Educación Físico-Recreativa en Estudiantes de Nivel Secundario”, que plantea la duda de si los estudiantes hacen un mal uso o no del tiempo libre se debe a la falta de actividades recreativas.

Se implementará un programa de actividades lúdicas para asegurar el cumplimiento de la investigación, con el objetivo de brindar a los docentes un recurso impreso o digital que les permita crear actividades lúdicas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los estudiantes de Educación Secundaria. Promover el desarrollo integral del estudiante al mismo tiempo.

### **Objetivo General**

Analizar un programa de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en alumnos de Educación Secundaria y al mismo tiempo favorecer el desarrollo integral del estudiante.

### **Objetivos Específicos**

- Describir el marco teórico conceptual de las actividades físico-recreativas.

- Describir un programa de actividades físicas recreativas.

La capacidad de jugar una variedad de juegos destinados a mejorar las habilidades motoras y cognitivas será posible gracias a un programa. Por todo lo antes expuesto se creó conveniente dividir en tres capítulos:

En el Capítulo I se abordaron temas como: Educación física, actividades recreativas, importancia de la recreación, el tiempo libre, ocio y finalmente se abordó el tema de educación física recreativa.

Y en el Capítulo II se describe un programa de actividades físico-recreativas, seguido de conclusiones y referencias bibliográficas.

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1. Educación física

Esta corriente intelectual surgió por primera vez en Francia, Alemania e Inglaterra. Se esfuerza por maximizar el rendimiento del cuerpo humano, al que ve como una máquina. Su enfoque es típicamente uniforme. Junto con otras influencias, esta visión dio lugar a la noción de que la destreza física debe valorarse de acuerdo con normas, es decir, cada atleta debe superar un umbral particular de altura, distancia, etc. Destacar la distinción entre salud física y mental, así como la principio fundamental del pensamiento saludable. Thomas Arnold (Reino Unido), quien introdujo el deporte en las escuelas británicas, y Baron Pierre de Coubertin (Francia), quien fundó los Juegos Olímpicos modernos y tuvo un impacto social significativo en la educación de la época, son sus principales representantes.

El deporte nunca ha sido principalmente una cuestión educativa; más bien, siempre ha sido una cuestión política y económica. Debido a que algunos profesionales del deporte han recibido históricamente su formación sin ninguna preparación docente y persiguen el desempeño y la competencia en el deporte escolar, esta situación se ha agravado.

Hoy sabemos que ese no es el propósito del deporte escolar; más bien es educar a través del deporte, como si faltara la educación física en este ámbito. El deporte se concibe como un sistema educativo que puede lograr una formación social, ética y física integral de los deportistas y, al mismo tiempo, extender el disfrute de esta actividad a los que se encuentran en edad escolar.

Según la investigación de Garrote (1993), es posible establecer objetivos socializados, proponer actividades estimulantes y alcanzar objetivos educativos a través del deporte de acuerdo con las directrices de la reforma actual.

### 1.1.1. Concepto

La educación física es estudiada actualmente por la denominada educación física, según Noboa (2011). Es un conjunto de acciones previamente aprendidas y realizadas a través del movimiento corporal con el fin de obtener el desarrollo de habilidades, aptitudes, formas de reaccionar ante estímulos y adquisición de nuevos conocimientos. Uno puede participar en una variedad de acciones o movimientos, que incluyen:

- Movimientos orgánicos como saltar, marchar, caminar y lanzar.
- Movimiento de materiales: objetivos fundamentales, dispositivos de mano y manos.
- Movimiento expresivo, que se puede exhibir a través de la actuación, la danza, la coreografía y otros medios.
- Movimientos pedagógicos en el entorno y formación para la salud.

La educación física abarca una amplia gama de temas, pero podríamos decir que cuando hablamos de esta área de la educación nos referimos a la disciplina que se ocupa del uso completo de todo el cuerpo y que pedagógicamente nos permite formar personas como seres íntegros. .

En el Libro del Cuerpo del Profesor de Educación Física (2006), la Organización Mundial de la Salud afirma que es "Una combinación de actividades de información que lleva a una situación en la que las personas quieren estar saludables, saber cómo lograr la salud, hacer lo que individual y colectivamente para mantener la salud y buscar ayuda cuando sea necesario" (Página 28).

Como resultado, está claro que este es un paso crucial en el proceso educativo. No solo puede ayudar a las personas a aprender a valorar las circunstancias de cada individuo, sino que también respalda nuestra creencia de que la actividad física en la escuela puede ayudar a las personas a mantener un estilo de vida saludable.

La educación física, tal como la define Gispert (2003), es el estudio de los comportamientos deportivos que pueden tener implicaciones educativas; en otras palabras, el tema de las actividades deportivas se utiliza para la educación. En pocas palabras, el objetivo es que cada persona se desarrolle plenamente. (Página 16-17).

Esto indica que la educación física da forma y educa a los niños a través de actividades físicas, y que también da forma a las personas en su conjunto porque las personas utilizan tecnologías de punta para avanzar en la educación.

Gispert (2003) afirma que “desde un punto de vista pedagógico, creemos que el deporte es un proceso educativo, y tendemos a considerar y crear condiciones para promover un desarrollo global y complejo, especialmente como deporte en términos de composición y calificaciones situación y los requisitos de aprendizaje del tema, las habilidades pueden abordar el tema a la luz de las importantes distinciones de clase y la herencia cultural en una sociedad que está en constante cambio e inestable ". (Página 20).

Se cree que la educación física es una disciplina basada en el desarrollo del movimiento físico y la estimulación activa de sus capacidades físicas, procurando así formar al individuo de manera holística.

### **1.1.2. Evolución**

A través de la lectura de los grandes clásicos de la poesía y la filosofía, así como de los hallazgos arqueológicos, es posible percibir la importancia que tuvo la educación física y la práctica del deporte en una de las grandes civilizaciones del mundo antiguo. El ejercicio físico ocupaba un papel muy destacado en los diferentes ámbitos de la vida social en la antigua Grecia, y los juegos atléticos helénicos tenían una especial trascendencia.

Hasta los doce años, los niños debían realizar ejercicios de educación sensorial como equilibrios, destrezas manuales, orientación y otras actividades de gran relevancia a través de una metodología de aprendizaje inductivo a partir del siglo XVIII.

La actividad física recibió el visto bueno porque la educación física ha estado produciendo atletas de clase mundial durante mucho tiempo. Como resultado, ha ganado reconocimiento en las instituciones educativas como una de las materias más cruciales del plan de estudios porque ayuda a los niños a desarrollar su conocimiento del cuerpo y habilidades fundamentales para la vida.

### **1.1.3. Capacidades físicas**

Cuando una persona está creciendo, desarrolla sus habilidades físicas. Sirve como base tanto para el aprendizaje como para el ejercicio. Los más desarrollados son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la resistencia de una persona. Competición deportiva y potencia.

Martínez (2000) afirmó que “las cualidades son características naturales, es decir, son manifestaciones naturales del individuo hacia su entorno, se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser voluntarias o involuntarias. Podemos tomar fuerza, velocidad, resistencia, movilidad, equilibrio, coordinación y el espacio-tiempo como ejemplos.

Después de un proceso de entrenamiento, estas cualidades se convierten en capacidades que se expresan más plenamente cuando un atleta compete. (Páginas 37-38).

Una habilidad que una persona ha mostrado desde su nacimiento crecerá gradualmente a través del proceso de adaptación corporal. Es importante recalcar que muchos autores también piensan que las principales habilidades de una persona son su resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

Lvarez (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los elementos que determinan la condición física de un individuo y lo orientan a realizar una determinada actividad física, permitiéndole desarrollar al máximo su potencial físico a través del entrenamiento. (Páginas 45,46).

Una persona tiene un tipo de habilidad que ha demostrado desde su nacimiento; con el tiempo, la capacidad crecerá como resultado de la adaptación corporal. Es importante recalcar que muchos autores también piensan que las principales habilidades de una persona son su resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

### **1.1.4. Práctica de educación física**

Según Balza (2011), la práctica de ejercicios de cultura física es un subcampo de la cineantropología, un campo que se ocupa de examinar las características físicas

y los movimientos que realizan las personas. A través de estos movimientos, las capacidades más excepcionales del ser humano pueden avanzar en la mayor medida posible en relación con el entorno en el que se desarrolla.

También se describe como la enseñanza y adquisición de nueva información en relación con los campos de los ejercicios físicos, cuyo objetivo es el crecimiento físico-mental del individuo a través de actividades físicas supervisadas, así como la mejora de la calidad de vida cuidando su salud, la del individuo.

Hay varios otros nombres para él también, incluyendo:.

- La cultura física se practica con el objetivo de mejorar la salud de una persona en todo su espectro de desarrollo.
- Cultura física: aprendizaje de ejercicios o deportes tanto de forma teórica como práctica.
- Desarrollo corporal: se relaciona con la mejora de las aptitudes físicas y su manejo.

### **1.1.5. Práctica de la educación física y salud**

Según Arana (2011), el objetivo principal de la educación física es animar a las personas a realizar actividad física de forma regular y como un hábito para vivir una vida sana y plena.

Un estilo de vida saludable, ejercicio regular y una carga de trabajo regular son componentes esenciales para vivir una vida feliz y satisfactoria todos los días. En otras palabras, estar en un estado de salud satisfactorio significa que la persona está suficientemente preocupada por su integridad y la de los demás, es suficientemente inteligente para tomar decisiones y busca activamente el entorno ideal en el que pueda desarrollarse plenamente.

Es por esto que la educación física cuenta con los requisitos necesarios para promover el mantenimiento de un buen estado de salud, tales como:

- Alentar a las personas a realizar actividad física regular durante la mayor parte de sus vidas.
- Fomentar el bienestar general de los estudiantes.

- Ofrecer suficientes espacios de socialización para la recreación.
- Tome medidas para evitar posibles problemas de salud en el futuro.

#### **1.1.6. Aprendizajes que promueve la práctica de la educación física**

Los objetivos de esta rama van más allá del mantenimiento básico; se centran principalmente en algunas áreas y objetivos clave, como la mejora de las habilidades que demuestran el arte de realizar estos movimientos acrobáticos, como:. La idea detrás de la educación física sostiene que la adquisición de nueva información sobre el tema debe orientarse principalmente a fomentar el buen cuidado del cuerpo y el movimiento.

Los ejercicios simples se pueden categorizar como acciones realizadas para alinear el cuerpo o su postura.

- Actividades recreativas: comprenden carreras de relevos, juegos de calentamiento para deportes y torneos.
- Actuación: un componente de deportes como atletismo, salto y gimnasia con instrumentos.
- Danza: en composiciones, gimnasia rítmica, coreografía y otras formas.

Debido a estos requisitos, según Arnold y Mozo (2012), la enseñanza de la educación física debe dividirse en una variedad de temas, como la salud, el movimiento, el rendimiento, la estética, la recreación y el tiempo libre. Todos estos temas permiten que los estudiantes practiquen su motricidad a la vez que los conectan con los valores éticos que posee cada persona.

#### **1.1.7. Importancia de la práctica de educación física**

Algunas de las funciones que cumple la educación física en una persona son las siguientes:

- Fomentar el espíritu competitivo necesario para competir, así como la confianza para usar su destreza física en una variedad de escenarios.
- Alentar el deseo del cuerpo por el progreso físico y mental para que tenga prioridad sobre cualquier requisito ambiental.

- En cuanto al campo pedagógico, brinda oportunidades a los estudiantes para que muestren su creatividad, competitividad y seguridad frente a los desafíos tanto individualmente como dentro de su grupo de pertenencia.
- Alienta a las personas a mantener una perspectiva positiva cuando enfrentan problemas de salud.
- Muestra a los estudiantes cómo planificar, poner en práctica y valorar las acciones que toman para solucionar problemas con su atención médica.
- Fomenta el reconocimiento de habilidades, aptitudes y preferencias a la hora de participar en una competición.

Según Senader (2006), la importancia de la educación física radica en el desarrollo de las cualidades y diferencias únicas de una persona a través de la actividad física desde una edad temprana, donde se proporciona suficiente estimulación psicomotora del niño. De esta forma, podrás realizar movimientos voluntarios, conscientes y coordinados con los que mantendrás tu cuerpo activo todo el tiempo.

Los humanos todavía necesitan moverse para sobrevivir; de lo contrario, las estructuras de su cuerpo se inmovilizarían o paralizarían debido a un estilo de vida sedentario. Esto es cierto a pesar de que las máquinas hechas con el intelecto humano han reemplazado en gran medida la fuerza del cuerpo humano para una mayor comodidad de las personas.

Según Balza (2011), la educación física otorga a las personas las habilidades necesarias para mecanizar sus movimientos, lo que mejora la respuesta motriz y conduce a movimientos cada vez más precisos que favorecen el mejor desarrollo social de la persona.

### **1.1.8. Beneficios de la práctica de educación física**

Los estudios han demostrado, según Balza (2011), que las enfermedades son más comunes en personas que realizan poca o ninguna actividad física porque el cuerpo humano está diseñado para estar en constante movimiento en lugar de descansar. Por eso, cuando una persona hace ejercicio, obtiene ventajas como:

- El sistema cardiorrespiratorio operando a su máximo rendimiento.

- Un aumento en el tono muscular.

Esqueleto con fortificaciones.

- Rapidez de respuesta a un estímulo.
- Disminución de la propensión a la depresión.
- Un estado psicológico que no ha cambiado.
- Alcanzar mejores resultados académicos.
- Un impulso en la confianza.
- Mayor rendimiento de la mano de obra.
- Gratitud por la vida.
- La expansión de la capacidad mental.
- Estado de salud de por vida.
- Protege contra la enfermedad.
- Protege contra posibles adicciones.
- Desarrolla hábitos.

Se aumenta la autoestima.

Se fomenta la mejora.

Fomenta la interacción social.

- Apoya la aplicación de los principios morales.
- Abstenerse de ser violento.
- Fomentar, entre otras cosas, el uso eficaz del tiempo de inactividad.

### **Beneficios Profilácticos**

Evita enfermedades como:

- Cardíaco: infarto, hipertensión arterial y arterioesclerosis.

En los pulmones, tuberculosis.

- Digestivo: gastritis, úlceras y obesidad.
- Los síntomas de ansiedad incluyen dolores de cabeza, vértigo, insomnio y vértigo.
- Conductuales: agitación y depresión.
- Cáncer.
- Retarda el envejecimiento.

Beneficios a nivel social y psicológico.

- Mayor vida útil.
- Recuerdos de juventud.
- Un estado de ánimo estable.
- Mejor desarrollo de relaciones.
- Mayor originalidad.
- Mayor resistencia atlética.
- Una apariencia más atractiva.
- Un físico delgado.
- Desempeño más efectivo en las tareas diarias.
- Un aumento de la confianza.
- Estados de ánimo de placer.
- Una vida más feliz y alegre.

### **1.3. Actividades recreativas**

Desde un punto de vista personal, las actividades de entretenimiento son todas aquellas actividades que los objetos eligen libremente en su tiempo libre y que les brindan oportunidades para el placer y el desarrollo de la personalidad.

Desde el punto de vista educativo, las actividades recreativas son el principal medio del proceso educativo del tiempo libre, utilizado para desarrollar conocimientos, habilidades, motivaciones, actitudes, comportamientos y valores relacionados con el uso activo del tiempo libre.

### 1.3.1. La recreación

Según Pérez (1997), la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que se desarrollan como resultado de la utilización del tiempo libre en actividades terapéuticas, preventivas, cognitivas, deportivas o artístico-culturales sin la ayuda de una fuerza exterior, y a través de las cuales uno puede alcanzar la felicidad, la satisfacción inmediata y el desarrollo de la personalidad (p. 89).

Las actividades recreativas están incluidas en las opciones de tiempo libre, según Viera (2010), quien adaptó esta información del estudio de Dumazedier (1971). Sin embargo, debido a los numerosos requisitos de cumplimiento, su estructura conceptual es complicada.

Dumazedier (1971) hace una distinción entre una práctica y un espectáculo, destacando las diferencias entre las prácticas amateur (propias del tiempo libre) y las prácticas profesionales (impartidas por profesores y entrenadores) así como las prácticas educativas realizadas por los alumnos. Los aficionados pueden o no organizar sus prácticas, y las que se organizan pueden o no incluir competiciones.

La práctica de actividad física, según el autor de esta investigación, emerge de dos grandes matices, los que están claramente enfocados al aprovechamiento del tiempo libre y los que imponen una práctica educativa con proyección hacia una potencial especialidad deportiva, como lo indica lo que Viera Orlando citado y tomado del estudio de Dumazedier.

Las actividades físicas que se pueden realizar en el tiempo libre con diversos fines (recreativos, lúdicos, educativos, compensatorios, deportivos, competitivos, etc.) son las descritas por Martínez (2011). (Las actividades físicas, independientemente del ambiente en el que se desarrollen, la cantidad de participantes y el nivel de organización, muestran que las actividades físicas tienen varios objetivos y todos buscan satisfacer a las personas, por lo que no requieren reglas rígidas que deban ser seguidos.

### **1.3.2. Objetivo y Principios**

El siguiente es el objetivo general de la recreación física en la sociedad: La satisfacción de la necesidad de movimiento del hombre conducirá a la salud y la felicidad como resultado de esta influencia.

Los siguientes lineamientos sirven como guía para la recreación física en respuesta a este objetivo:

- Ocurre durante el tiempo libre de las personas.
- Es un tipo de actividad libre que se realiza de forma voluntaria, facultativa y libre de coerción.
- Su práctica debe mejorar el trabajo y la vida social al mismo tiempo que cumple un propósito educativo y autodidacta.
- Independientemente de la, todos deben tener acceso a ella edad, sexo, talento y capacidad.

### **1.3.3. Características**

Según Pérez (2003), la siguiente lista ilustra las características de las actividades recreativas comunes.

- Esto es opcional y no certificado.
- Participar en esto trae alegría y felicidad.
- No es utilitario si hay expectativa de castigo o ganancias materiales.
- Dado que el trabajo y el estudio pueden resultar en relajación y descanso general, puede reponer la energía utilizada durante ellos.
- Permite la expresión creativa humana a través de las artes, las ciencias, los deportes y el mundo natural, compensando las limitaciones y requisitos de la vida moderna.

- La salud es importante porque promueve el avance y el desarrollo humano.
- Es una forma de vida porque es una forma agradable y satisfactoria de pasar el tiempo de inactividad.
- Por ser este un derecho humano, debe ser reconocido en todas las edades y en todas las clases sociales.
- Trabaja para proporcionar una forma de utilizar una cantidad significativa de tiempo libre como parte de un proceso de educación permanente.
- Puede ser no planeado o planeado, privado o público.

Viera (2010) identifica siete rasgos cruciales que, en su opinión, son similares a los del deporte.

1.- Ocupación voluntaria: Alcanzará un cierto nivel de intensidad dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y la frecuencia con que se realice.

La práctica de la actividad física supone típicamente un estímulo a la dedicación, a la donación de energía gratuita, afición, esfuerzo o pasión. Esta es la realidad en la que nos encontramos.

Al participar activamente en actividades de ocio, una persona puede sentirse más conectada consigo misma como protagonista y más identificada consigo misma.

2.- Descanso: Es importante entender que se trata más de descanso mental que físico.

Como resultado de la evolución provocada por el trabajo en la civilización industrial, las personas han tendido a volverse más o menos sedentarias y sus fuentes de fatiga son principalmente emocionales, psicológicas y nerviosas.

El ejercicio se recomienda como una forma de liberar tensiones y acumulaciones porque ayuda a la persona a romper con los estereotipos, la rutina y los hábitos.

3.- Diversión y recreación: Todos entienden el valor del disfrute en la vida y cuán esenciales son para la forma de vida (juego) de los niños.

Baste decir que el punto clave que define el papel de la recreación y el entretenimiento que debe cumplir el ocio es que es la alegría provocada por un cambio en la actividad o por una percepción estética, emocional o pasional.

El deporte, una actividad físico-recreativa, sirve como una importante diversión para el trabajo de todo tipo y la ocupación mentalmente sedentaria. Ven un gran potencial de realización en su naturaleza competitiva, que ya hemos insinuado, como una fuente potencial de disfrute emocional o apasionado.

4. Entrenamiento (Información): El deporte recreativo es importante para nuestra salud física en comparación con el estilo de vida sedentario moderno, pero también nos beneficia mental y emocionalmente ya que descubrimos nuestros límites mientras nos divertimos. Es una educación improvisada, gratuita y continua.

5. Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se está imponiendo en la sociedad actual conduce al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre está desarrollando su propia identidad a medida que se entretiene en esta red de cosas.

6. Desarrollo de la capacidad creativa: Al realizar una actividad física o recreativa, una persona debe arriesgar sus propios recursos, planificar y ejecutar una variedad de acciones no automatizadas y resolver problemas. El potencial para la creatividad existe en cada juego. El hombre necesita tener este sentido de la iniciativa y sentirse el héroe.

7. Recuperación: Este rasgo implica recuperarse de los efectos del sedentarismo, que promueve y provoca enfermedades del corazón, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor. También implica recuperarse del agotamiento mental y canalizar y liberar toda la ansiedad.

### 1.3.4. Clasificación

De acuerdo con las diversas metodologías utilizadas por los investigadores, también existen algunas tendencias en cuanto a la clasificación de las actividades de entretenimiento, algunas de las cuales se enumeran a continuación:

Zamora y García (1988) distinguen tres enfoques de mercado diferentes.

- Actividades de orientación cultural y estética.
- Viaje y Turismo.
- Actividades generales de ocio.

Aguilar (2000) enumeró varios tipos de actividades y las clasificó en cinco grupos.

- Disfrute.
- Una visita a un lugar de cultura.
- Un espacio natural.
- Ejercicio físico.
- Participar en los eventos que se programen.

Según Pérez (2003), categoriza los intereses primarios de las personas en cuatro grupos:

- La creatividad y las artes.
- Esfuerzos de los medios.
- Actividades atléticas.
- Actividades prolongadas de consumo intensivo.

Se recomienda categorizar las actividades de entretenimiento de la siguiente manera con base en el análisis, tomando en cuenta la diversidad de estándares y las limitaciones de la propuesta así como el contenido del evento.

1. Las actividades deportivas y recreativas incluyen cualquier práctica, reunión o competencia de actividades o deportes relacionados con el entretenimiento (incluidos los deportes diferentes, los deportes de masas o los deportes de masas).
2. Las actividades que se realizan al aire libre, como las que se realizan en la tierra, en el agua o en el aire, están todas en contacto directo con la naturaleza.

3. Hay muchos tipos diferentes de actividades de entretenimiento, incluidos juegos de mesa, juegos de mesa, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de computadora, etc.
4. Actividades relacionadas con el arte y la artesanía: Se pueden realizar individualmente o en grupo.
5. Actividades culturales que fomenten la participación del protagonista, como actividades artísticas y deportivas.
6. Participar en espectáculos: Participar en espectáculos artísticos, culturales o deportivos.
7. Realizar visitas interesantes a lugares relacionados con el arte, la cultura, el turismo natural, la historia, la sociedad, el deporte, etc.
8. Las actividades relacionadas con los amigos, la familia y la comunidad incluyen asistir a eventos, visitarlos, reunirse y conversar con ellos, así como participar en ellos.
9. Las actividades audiovisuales incluyen ver televisión, películas y/o escuchar la radio o reproductores de música.
10. Las actividades de lectura incluyen leer periódicos, revistas y libros.
11. Actividades de intereses, aficiones o intereses: recolección individual o grupal, fotografía, cuidado de plantas y jardinería doméstica.
12. Meditación, autorrelajación, masaje, automasaje y otras actividades relajantes.

### **1.3.5. Principales actividades deportivas-recreativas**

- Turismo y ocio.
- Viajes a eventos deportivos.
- Festival de deportes y espectáculos.
- Orientación.

- Animación informal.

Los perros pueden hacer ejercicio.

- Más opulento.
- Palomas deportivas.
- Modelado.
- Cosas en el aire.
- Competiciones que fomenten el juego en equipo, etc.
- Actividad física, como practicar deportes extremos o participar en béisbol, fútbol, softbol, voleibol o baloncesto.
- Eventos en cualquiera de las disciplinas recreativas o deportivas mencionadas en el punto anterior, incluyendo festivales, copas, campeonatos, torneos y competencias.

### **1.3.6. Beneficios de las actividades recreativas**

El uso de actividades de entretenimiento, como sugieren varios autores, tiene numerosas ventajas, entre ellas:

Fisiológica, psicológica, social y económica son las divisiones que realiza Lezama (2000).

Los siguientes factores son tomados en cuenta por la Fundación Tiempo Libre y Entretenimiento en América Latina (FUNLIBRE, 2004): intereses individuales, intereses comunitarios, intereses ambientales e intereses económicos.

En este sentido, con base en el impacto de las actividades de entretenimiento, como se muestra a continuación, las ventajas de las actividades de entretenimiento deben evaluarse de acuerdo con las perspectivas de salud, física, psicológica y social.

#### **En buena salud.**

- Mejorar la Calidad de Vida.
- Cree un estilo de vida saludable.
- Ayudar a preservar o recuperar la salud y reducir los factores de riesgo.
- Menores costos de atención médica.

#### **Físicamente.**

- Fomentar el crecimiento de las habilidades físicas.

- Impulsar la productividad.

#### **Psicológicamente.**

- Mejorar la sensación de seguridad, seguridad, autoestima y confianza.
- Disminuir los niveles de estrés y hostilidad.

#### **El social.**

- Disminuir la incidencia del crimen y la violencia.
- Promover una mayor integración comunitaria.
- Fortalecer los lazos dentro de la comunidad y entre individuos.
- Corra la voz acerca de su propia actuación cultural.
- Fomentar la cultura ambiental.

Aumentar la creatividad del equipo a través del entretenimiento es posible. Simplemente decídalos en función de los intereses y habilidades de los participantes.

Esta estrategia ofrece posibilidades de reconocimiento, crítica y experiencias novedosas al tiempo que ayuda con la integración del grupo.

Además, mejoró la participación, fomentó la comunicación, estableció algunas normas grupales y fomentó el crecimiento de las habilidades de liderazgo. El principal beneficio de esta actividad es que puede aliviar la tensión. Está pensado para ayudar a las organizaciones con objetivos serios y distintos.

### **1.3.7. Objetivos de la recreación física- deportiva**

1. Participar en el desarrollo multilateral de las personas.
2. Mediante la participación regular, elevar el nivel de preparación física general.
3. Ayuda a integrarse en comportamientos socialmente aceptables, como el respeto por las acciones de los demás, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo y la adhesión a reglas establecidas por un sentido de responsabilidad.
4. Dar a las personas la oportunidad de participar en el desarrollo moral y el crecimiento de las ideas sociales y políticas.

5. Promover la observación de la naturaleza y la sociedad a medida que se desarrollan las actividades, vinculando el conocimiento cultural y técnico en un marco común para promover la comprensión de la ciencia global.
6. Infórmese sobre las actividades del plan de actividad física, como planificación de calles, festivales de entretenimiento y deportivos, círculos de entretenimiento turístico, orientación, animación de entretenimiento, objetos voladores, juegos, turismo deportivo, pesca deportiva, caza deportiva, deportes caninos, deportes submarinos y juegos de salón, piscina lúdica, campamento lúdico, Miss Internacional, juegos tradicionales y maquetas del ejército y la fuerza aérea.

La recreación demuestra el valor de una variedad de actividades realizadas voluntariamente, como el ocio, el entretenimiento o el desarrollo de la personalidad. Kajjgal (1971) amplió esta idea al confirmar que las actividades de ocio, y por lo tanto el ocio, también cumplen funciones de educación e información, interacción social, desarrollo de la capacidad creativa y restauración de la capacidad creativa.

Los objetivos principales del entretenimiento deben ser ayudar a las personas a expresarse, ser creativas y ampliar sus horizontes mientras promueven el desarrollo de una felicidad saludable. Por lo tanto, la principal responsabilidad de quienes trabajan en la industria del entretenimiento es educar a las personas sobre el tiempo libre.

#### **1.4. Educación física recreativa**

Según la investigación de Cofre (2013), los sexto y séptimo años de educación general básica deben estar preparados para impartir las lecciones fundamentales así como el manual de práctica metodológica de natación fundamental y práctica del método en educación física en la unidad 13 del año escolar "Patria.". La conclusión es que la actividad física es un componente esencial tanto del cuerpo como de la mente.

Anime a los niños a participar en actividades físicas a través del juego y el ejercicio para convertirlos en adultos libres y saludables que disfruten de la vida y mejoren su salud. Sin embargo, lo más importante es divertirse, desarrollar habilidades y trabajar juntos para alcanzar las metas.

Sulca (2014) examinó "las actividades recreativas y su impacto en el

desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Alberto Guerra del cantón Cevallos”. Se graduó de la Universidad Tecnológica de Ambato con una licenciatura en humanidades y educación (con énfasis en deportes); el objetivo principal de esta investigación es examinar la prevalencia de actividades recreativas para ayudar a la salud física de los niños. 7mo grado de educación básica en la Escuela Alberto Guerra de Cantón Cevallos. Los hallazgos del estudio indican que las actividades recreativas tienen un impacto positivo en el desarrollo físico de los estudiantes investigados. Estas mejoras fueron particularmente notables porque en la Unidad Educativa no se utilizaron actividades recreativas en las clases de cultura física.

Siempre ha habido muchas actividades deportivas y de entretenimiento diferentes a lo largo de la historia de la humanidad, pero si hablamos de la situación en España, solo podemos aceptarla en los últimos 25 años porque en realidad es una forma de divulgación que claramente produjo las influencias de la sociedad. .

Según Zenet (2008), para que una actividad sea clasificada como recreativa deben cumplirse al menos tres condiciones: debe realizarse libremente, tener una motivación personal para su desarrollo y ser placentera para quien la realiza.

Los juegos que la gente juega para divertirse en los deportes también deben incluir escenarios de fantasía. Pero es obvio que en muchos casos, este no es el caso. El deseo de competir en sí mismo frecuentemente pasa por alto este elemento perdido de diversión y prioriza el deseo de victoria sobre el placer de competir en sí mismo.

Arriba (2007) define el deporte recreativo como un nivel creciente de implicación en la cultura deportiva. Su fundamento se basa en la aceptación, la igualdad, la diversión, la satisfacción, el proceso, la libertad y, por supuesto, la experiencia automática del ocio.

Las actividades deportivas recreativas son un tipo de estado mental provocado por el deseo natural de las personas por el ocio, el entretenimiento, el disfrute y la mejor experiencia. Están presentes las reglas de la libre aceptación, el propio espíritu, la tensión, la alegría o el sentimiento de lo contrario, con cierta espontaneidad, una estructura menos compleja y libres defensores. Es consistente con el juego y contiene gran parte del contenido. El entretenimiento es, en general, educación. Las posibilidades de entretenimiento se expandirán a medida que se conecten las

intenciones educativas.

Incluso en su propia ausencia, la educación informal genera actividad. Su diferencia en competitividad, que es lo que los hace más atractivos, es lo que los hace más atractivos. Cuanto más ignoramos esta diferencia o más pequeña es, más atractivo pierden, y viceversa. Los arriba mencionados son algo estables y tienen las siguientes características.

- Cuando las personas exhiben un claro carácter voluntario, seleccionan y realizan actividades libremente en términos de nivel y modo de participación.
- La personalidad y motivación de las actividades físicas relacionadas con el cuerpo, donde más nos podemos divertir. Permiten hacer ejercicio a personas que normalmente estarían excluidas de las actividades sociales.
- Satisfacer la necesidad de movimiento, las emociones, los riesgos manejables, la incertidumbre y la construcción de relaciones con los demás, el ejercicio en sí y el entorno en el que se realiza el ejercicio.
- La oportunidad de expresar el sentido del humor, ser uno mismo y adaptarse a reglas sueltas cuando la actividad es para las personas y no al revés.
- Para que todos sean más empáticos, inclusivos y accesibles, reemplace las prácticas convencionales arraigadas en varios contextos.
- Busque escenarios, sustancias, códigos y artesanías de motores innovadores.
- El liderazgo efectivo pone a los propios participantes en primer lugar.
- Promover el intercambio de experiencias sociales. Los intereses, las fantasías, los desafíos y el sentido de pertenencia de las personas se unen a través de la actividad física.
- Debe abrir camino a la interacción e integración a través de la formación.
- Todos son bienvenidos a participar; no hay restricciones de edad, género, físicas o técnicas. Participar con otros es más importante que participar solo. Su crecimiento es flexible.

Zenet (2008) agrega las siguientes dos características.

El crecimiento de la creatividad, particularmente cuando se discuten actividades atípicas (como los deportes competitivos), permite que el propio grupo

establezca y modifique las reglas.

El fallo es un hecho común, secundario y existente en todo tipo de juegos; no se ha convertido en uno de sus elementos más distintivos y esenciales.

#### **1.4.1. Recreación educativa**

El propósito es diferente, pero el recurso es el mismo que en el juego físico; la construcción del conocimiento, la mejora de la propensión a la creatividad y la mejora del buen vivir son todos desencadenados por esto.

Según Martínez (2011), las actividades lúdicas diseñadas para la educación en el tiempo libre intentan generar aprendizaje cambiando el pensamiento y el comportamiento del participante individual en la realidad, convirtiéndolo en un colaborador comprometido con generar cambios positivos en su aprendizaje y siendo un actor directo. Esto mejora el aprendizaje de los estudiantes porque se basa en su propia historia.

El maestro de educación básica no es un formador de recreación, por lo que las actividades recreativas como las que involucran deportes o actividad física realmente no ocurren en la recreación. Si bien los contenidos curriculares no aportan una diversidad de temas de recreación basados en las competencias curriculares de Educación Física, se revela confusión producto de los aportes de saberes de los docentes de cultura física al desarrollo de actividades recreativas.

Según Peralta (2015), reflexiona y tiene en cuenta la trascendencia crítica que estas competencias entregan al mercado laboral cuando utiliza el siguiente ejemplo para precisar los desempeños que corresponden a un licenciado en recreación.

Es necesaria una profunda reevaluación de las características preferentes que insinúan la forma humanista de la recreación, para marcar los saberes en eventos de aprendizaje específicos que estén enfocados a la construcción de hechos a estudiar que permitan establecer definiciones constitutivas del tradicionalismo y permitan la crecimiento de nuestras formas de observar la realidad.

#### **1.4.2. El juego en la educación física**

En educación física, los juegos han avanzado significativamente y ahora son

reconocidos en el aula o reflejan diversas interpretaciones, ideas, formas, usos y funciones.

El mundo del juego es tan vasto e intrincado, los campos académicos a los que te expones son tan variados y los escenarios en los que se desarrolla son todos tan diferentes.

Por lo tanto, es sencillo descartar ideas dogmáticas, cerradas y definidas cuando se requiere un enfoque conceptual y comenzar con la noción de analizar, cuestionar y revisar este trabajo.

La universalidad del juego es un reflejo de la presencia de la humanidad en todas las épocas, culturas y etapas. Cualquiera que sea la causa, el juego siempre ha sido una constante universal y ha persistido durante guerras, desastres naturales y enfermedades.

Esto sería un delirio, según Parlebas (2001), porque el juego “no es universal sino único” en función de la sociedad en la que se juega. Como construcción cultural que depende de la singularidad de cada contexto, Navarro Adelantado (2002) coincide en que expresar esta universalidad no puede resultar en una teoría universal de los juegos. Las cualidades universales serán relativizadas para estos dos autores a la luz de la especificidad cultural.

Según Brougère (1998), la característica distintiva de un juego no es lo que logra sino cómo lo hace: a través de su naturaleza lúdica. Por lo tanto, en su opinión, la justificación del disfrute de una actividad es más crucial que su desempeño real. La interpretación hace una suposición sobre el contexto cultural y da sentido a lo que se piensa como una actividad de ocio en relación con el lenguaje. Los juegos son una forma de explicar actividades particulares porque se basan en rasgos culturales que las hacen identificables y representables.

Para comprender la evidente diversidad y la significativa complejidad del juego, se expresan algunas funciones. Navarro (2002) hizo una serie de afirmaciones para demostrar tanto la generalidad como la especificidad del juego en un esfuerzo por desarrollar una teoría integral.

a) Expresa al ser humano (a diferencia de los juegos de animales), por lo que tiene una estrecha relación con el arte, la tecnología, los valores sociales, las ideas, las

relaciones sociales y la comunicación.

- b) Representa una realidad complicada porque reacciona a los acontecimientos (emociones, justificaciones, acuerdos, etc.), así como cualquier posible interacción de contexto con todos los involucrados.
- c) Es una función integrada en otros aspectos de la vida diaria. Según esta perspectiva, todas las actividades humanas dentro de una cultura están entrelazadas con los juegos, dándoles "una especie de estructura, tarea cultural y práctica multifuncional".
- d) Toma en cuenta todos los aspectos de la persona, incluyendo su pasado, emociones, habilidades motrices, procesos cognitivos, interpretaciones e interacciones sociales).
- e) Es un componente de la cultura que está presente en todas las sociedades, aunque de forma diferente. En ellos. El juego sirve como transmisor cultural al capturar "el carácter, la calidad y la naturaleza simbólica de los patrones" de relaciones y comportamientos adquiridos, que también asume formas de supervivencia, reorganización y mejora.
- f) Sigue a una persona a lo largo de toda su vida, tomando diferentes formas en varias etapas. Para comprender y visibilizar su existencia y significado en otros momentos de la vida, es necesario ir más allá del concepto erróneo común que lo circunscribe a la infancia.
- g) El juego y el jugador se crean durante el "tiempo libre", actuando como una función compensatoria de las actividades y/o trabajos requeridos. Contrariamente a Navarro Adelantado (2002), se cree que el juego es un espacio de libertad que se extiende más allá del "tiempo liberado" (Munné, 1980) para crear un "tiempo de libertad", o más específicamente, la libertad en el tiempo. Una de las preocupaciones de muchos docentes que utilizan el juego en entornos educativos, donde se genera la tensión entre libertad y condicionamiento, es esta característica, que es fundamental para entender el juego.
- h) Es y puede ser una herramienta didáctica. Cada instancia de juego genera procesos de aprendizaje, desarrollo, exploración, reconfiguración, mejora y creación. Con una concepción tan amplia del juego, es posible evitar poner el tema en cuadros que

dificultarían la comprensión.

En conclusión, el concepto es ver el juego más que como una actividad, sino como una manifestación compleja (Morin, 1997) que es atravesada y simultáneamente definida en sus diferentes dimensiones: individual, social; comunidad, como acción, actividad, actitud, expresión y comunicación; transmisión, transformación y creación de cultura: una construcción que parte de las personas pero las trasciende.

La simplicidad y los enfoques multidimensionales son eliminados por la complejidad, junto con la noción de que todo conocimiento puede ser creado. Los desafíos no se evitan con el pensamiento complejo; más bien, se les anima (Morin, 1997).

Debemos reconocer que en muchos campos y ciencias, los juegos representan el desempeño humano. En consecuencia, si bien queda fuera del ámbito de la EF, su enfoque es particular cuando se tienen en cuenta los conocimientos a aprender y los ejercicios físicos.

El deporte es un tipo de estructura cultural, es una forma de educación y práctica social, y los componentes de la cultura física o cultura deportiva son objeto de estudio en el marco de su sistema de conocimiento. Según Crisorio (2009), es un tipo de práctica que permite la autorreflexión, la creación de propios objetos de investigación, el conocimiento del tema y las estrategias de intervención, e implica dos aspectos bien diferenciados: el cuerpo y el cuerpo. práctico.

Al mismo tiempo que se configura como un campo de investigación e investigación, producción de conocimiento, reconstrucción y socialización, puede ser visto como un campo de conocimiento y práctica que enseña y problematiza diversos aspectos de la cultura del cuerpo. En este marco para la educación física, los juegos se crean extendiendo las actividades físicas a través de una variedad de contextos, incluidas diferentes épocas, comunidades y áreas temáticas, y sirven como base para las lecciones que se deben enseñar y retener.

### **1.4.3. Formas y funciones del juego en la educación física**

En un entorno educativo, más precisamente, los juegos en las clases de educación física se asumen a partir de diferentes representaciones basadas en PEF. Rivero (2009) identificó diferentes conceptos sobre ellos:

Como estrategia metodológica: Abordar el contenido externo del juego (como el desarrollo de la motricidad) es una actividad interesante; como la resistencia, la velocidad o valores morales como la honestidad y el respeto.

Como contenido del eje temático deportivo: el juego se considera una preparación para el rendimiento deportivo. En muchos casos, los juegos se consideran parte de un proceso que inevitablemente termina en el deporte.

A través de juegos reconocidos culturalmente (como juegos tradicionales y / o populares) como contenido.

Como eje temático, el valor del juego en la misma actividad de juego y en el proceso social y personal se reconoce solo en el grupo reducido del PEF, sin una explicación clara.

Las cuatro alternativas mencionadas se acercan cada vez más, la combinación y la diferenciación, la tensión mutua y la complementariedad, han creado un nuevo núcleo de discusión. A partir del reconocimiento de estas posibilidades de incluir el juego en el PE, es concebible que puedan existir otras funciones o formas distintas a las funciones descritas.

### **1.4.4. El juego como saber y práctica de la educación física.**

Crisorio (2003) afirma que es "exacto reconstruir el proceso a través del cual se constituyó como práctica y como conocimiento" (p. 10). Cita a Foucault (1996) por su definición de "conocimiento", que luego resume como "la suma de su conocimiento efectivo, el espacio de las cosas por conocer y los instrumentos materiales o teóricos que lo perpetúan" (p. 22). Finalmente, Foucault (2008) ofrece la siguiente definición de la misma:

Lo que está sujeto a la práctica discursiva es. el área donde los participantes del discurso pueden discutir los objetos del discurso (.), que es también el área de coordinación y subordinación de los enunciados. La emergencia, definición, aplicación y transformación de los conceptos (definición de las posibilidades de uso y apropiación que brinda el discurso) (pp. 237-238).

La formalización y objetivación del conocimiento tiene lugar dentro de los parámetros de una teoría o fundamentación que puede ser expresada en lenguaje. El conocimiento incluye el conocimiento que no es efectivo, necesario o efectivo, según Carusso y Dussel (1997), así como el conocimiento científico. Forman parte de la red de experiencias temáticas y se alteran con cada una. Nella (2009) reconoce el conocimiento que proviene de hacer las cosas y hace la distinción entre lo que se puede explicar y lo que no se puede hacer, lo que abre nuevas áreas de análisis.

Según Nella (2009), el juego es la "red de saberes" que lo crea. Esta información interactúa mientras juegas para producir un formato único para cada circunstancia. Este concepto podría estar conectado con la "cultura del juego" tal como la define Brougère (1998), que se refiere a las políticas y prácticas que permiten la implementación, interpretación y desarrollo de juegos. Esta cultura amigable fomenta la interacción social y el compartir al mismo tiempo. Con base en estos conceptos, Nella (2009) compiló una lista de prerequisites para la existencia del juego, entre ellos: a) la existencia de otra persona; b) la existencia de significado cultural; c) el conocimiento del juego difundido por los adultos; y d) el sistema icónico posesivo, el comportamiento ritualizado y las reglas de uso se han convertido en una convención, un tipo de saber que se puede jugar.

La necesidad de considerar el término se "impondría" si se viera el juego como una práctica. La relación entre práctica y comprensión se puede enfatizar utilizando el lenguaje para "captar" la dificultad de la práctica: "Hablar de la práctica en la práctica (.), pero debe ser en oposición a los discursos y pensamientos "lógicos". "(Página 129).

Para poder pensar la práctica, destaca las limitaciones del lenguaje, como su naturaleza mecanicista, lineal y estereotipada. A pesar de este desafío, aún es esencial reexaminar el discurso del PEF para identificar el conocimiento pertinente al juego, así como las limitaciones del lenguaje utilizado para expresarlo y la complejidad e integridad de la jugabilidad que tiene lugar en el juego.

Según él, estas prácticas están "habitadas por ideas", históricas y, por tanto, políticas, que combinan elementos materiales y simbólicos, discursivos y no discursivos, y exigen una investigación minuciosa y detallada, incluso diacrónica y diacrónica, expresada en rebeldía contra la simple observación. Solo aclara.

Entonces, para obtener perspectivas que reflejen fielmente la complejidad de su composición, es necesario tener en cuenta unas (discurso) y otras (práctica).

La práctica es descrita como "hacer las cosas, pensar y hablar como se quiere" por Foucault (Crisorio, Rocha Bidegain y Lescano, citado en 2015, p. 23). El concepto de ejercicios de retozar implica comprender cómo jugar el juego y completarlo de acuerdo con los pasos y acciones que los especifican, así como los atributos del juego, como sus reglas y su carácter divertido, impredecible, único y ficticio.

Pero al mismo tiempo, habla de las emociones, el trasfondo, los modales y los lazos que se construyen entre las diversas facetas de esta práctica. También incorpora todo tipo de construcciones y asentamientos sociales, así como ejemplos subjetivos y personales.

### **1.5. El tiempo libre - ocio**

El tiempo libre debe permitir el libre ejercicio de la voluntad y la libertad, el desarrollo de la autonomía dando paso a la expresión individual, la capacidad de hacer lo que a uno le gusta y tiene sentido. A diferencia de la escuela o la vida cotidiana, el tiempo libre también se presenta como una ventana al mundo.

El tiempo en la vida de una persona cuando se siente libre de obstáculos se conoce como tiempo libre. Para los estudiantes, el tiempo libre es lo que les sobra después de los compromisos con la familia y la escuela. Es un período de tiempo no programado lleno de actividades no planificadas y desinhibidas.

El papel de la institución educativa es planificar el tiempo libre de los estudiantes teniendo en cuenta sus preferencias. Saber proporcionar sutilmente, sin presionar ni imponer, a cada persona los medios y medios para ocupar inteligentemente su propio tiempo libre, en lugar de sustituirlos en su decisión y ayudar y favorecer sus inclinaciones y gustos. Las actividades mejoran el conocimiento, las preferencias, el pensamiento crítico y los criterios de selección de los participantes.

Fomentar una actitud más espiritual, en la que los alumnos puedan disfrutar

de juegos y aficiones genuinas alejadas de la competitividad y consideraciones económicas del mundo actual, es una de las máximas prioridades en la formación integral de los alumnos.

La educación para el tiempo libre debe configurar escenarios que permitan tanto la acción como la reflexión circunstancias que posibilitan la autodeterminación y el autodesarrollo, permitiendo que las cosas tengan sentido y permitiendo al estudiante experimentar un mundo de valores y libertad.

Tener un impacto positivo en el tiempo libre implica:

- Sirva siempre como estimulante, despierte la curiosidad, brinde inspiración y presente oportunidades.
- Facilitar y poner a disposición los recursos, tales como talleres, bibliotecas, espacios para espectáculos, juegos, deportes y pasatiempos, que se requieran para la práctica de actividades específicas.
- Permitir la participación práctica y voluntaria en una variedad de pasatiempos e intereses mientras se educa a los participantes sobre las reglas del juego, ejemplos de trabajo del mundo real, obstáculos potenciales, claves bibliográficas y otras formas de asistencia.

La educación se está centrando cada vez más en lo que se denomina "uso del tiempo libre", especialmente en el siglo XXI. El principal motivo de preocupación son los nuevos comportamientos que niños y jóvenes están desarrollando como consecuencia de la irrupción mediática, que conecta otros tipos de ser y estar en el mundo manifestados principalmente a través de la virtualidad, lo que lleva a un abandono parcial o incluso total de actividad física para el disfrute y el beneficio propio.

Es necesario identificar tres categorías fundamentales para proponer el ejercicio de asumir el buen uso del tiempo libre. Aunque estas categorías parecen estar en desacuerdo, en realidad son complementarias y apoyan poderosamente la necesidad de administrar adecuadamente el tiempo libre. Estos son el ocio, el tiempo no programado, la recreación y el juego.

La ilustración más precisa de la dinámica posmoderna es el ocio, que es uno de los aspectos más deseados de nuestras sociedades y está cobrando cada vez más

importancia en todos los ámbitos de la sociedad. La idea del ocio es que es una oportunidad para la libertad, la autorrealización, el disfrute y el escape. Desde este punto de vista, el sujeto considera el ocio como una actividad que ayuda al individuo a volverse más vibrante, hedonista o pluralista. Al considerar la perspectiva macro social, el sector económico y el consumo se mantienen como las fuentes primarias del desarrollo del ocio.

El consumo y la racionalización sirven como conducto para el ocio masivo, a pesar de que se percibe como una forma de liberación a nivel personal. La dimensión libre e individual corre el riesgo de convertirse en una mera copia de las tendencias mediáticas o de mercado que priorizan el consumo compulsivo y pasivo.

De ahí surge la preocupación por acompañar y encaminar los procesos de los estudiantes fuera del aula, como una institución educativa de reciente creación para el municipio de Funza, cercano a la capital y fuertemente influido por su dinámica. Por ello, se sugiere desarrollar actividades físicas, artísticas y recreativas basadas en el OCIO, como el tiempo libre que dedicamos a producir para nosotros mismos y no para los demás. Uso racional del tiempo libre que potencie el más rico e intenso, selectivo y productivo a todos los niveles, facilite la vida cotidiana y produzca satisfacción).

### **1.5.1. Características**

- Autonomía, como demuestra la libre elección de actividad del individuo.
- Autotelismo: Para que las actividades califiquen como ocio, deben realizarse en el tiempo libre sin tener en cuenta ninguna utilidad u objetivo más allá del hecho de hacerlo. Debe haber alguna satisfacción personal involucrada.
- Placer: Toda actividad de ocio tiene como finalidad hacer sentir bien al individuo o a la persona.
- Propósito: Dependiendo del grupo humano en el que se integre la sociedad, es necesario tener metas específicas.
- La adaptación al entorno ayuda a un individuo a integrarse bien en la sociedad.
- Autodesarrollo, que ofrece equilibrio, instrucción y progreso.
- Las relaciones con los demás y el lugar de trabajo, ya que nuestras vidas y actividades personales tienen un impacto en ambos.

- Gestión del tiempo. Cuanto mejor gestione su tiempo, más ocio podrá disfrutar.
- La capacidad de elegir qué hacer y quién o con quién hacerlo.
- Innovación.
- Un cambio en la sociedad.

### **2.5.2. Tipos de ocio**

Las diversas actividades de ocio han cambiado a lo largo del tiempo de acuerdo con el contexto social e histórico de una persona. Podemos clasificarlos en cuatro tipos según las lecturas:

- Ejercicio físico, incluyendo paseos, salidas y deportes de todo tipo.
- Actividades prácticas, como proyectos de bricolaje, jardinería o trabajo manual, que impliquen una producción específica y exijan algún tipo de trabajo manual.
- Actividades culturales (incluye todas las formas de expresión cultural, incluidas las formas elitistas y populares, así como las formas participativas, creativas y pasivas; los ejemplos incluyen música, teatro, lectura, conferencias, etc.).
- Actividades sociales o grupales (interacciones interpersonales como conversaciones en cafés, parques, reuniones con amigos y reuniones familiares).

### **2.5.3. Utilización de los recreos como espacios educativos**

Dada la importancia del recreo como escenario para las interacciones sociales de los niños y la poca atención que recibe, es interesante considerar cómo se utilizan y distribuyen los espacios, qué actividades se realizan allí, qué materiales se utilizan, cómo se forman los grupos de forma natural, espontánea, y por sí mismos, así como qué comportamientos y actitudes exhiben que pueden ser positivos (valores) o negativos (antivalores).

Al considerar los objetivos del recreo, vienen a la mente los siguientes:

- Confirmar el valor del recreo como ambiente de aprendizaje.
- Examinar las interacciones sociales espontáneas y naturales.

- Examinar los mensajes positivos y negativos que se envían durante las actividades de descanso.
- Enumerar los diversos juegos en los que participan.
- Observe cómo manejan los problemas que surgen como resultado de participar en esa actividad.
- Considere la distribución de las interacciones de los niños con grupos de pares a lo largo de su desarrollo (género, edad). ).
- Esté atento a las interacciones entre niños con diferentes niveles de habilidad.
- Esté atento a las diferencias de género al practicar las diversas actividades y los grupos que crean.

## CAPÍTULO III

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

Al prepararse para dictar una clase, cada maestro debe elegir las herramientas, ejercicios o juegos que empleará.

Por ser herramientas fundamentales para la mejora y el enriquecimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, es crucial elegir cuidadosamente los recursos y materiales didácticos.

Existen excelentes herramientas, recursos y juegos didácticos disponibles en la actualidad que pueden apoyar a un maestro en su trabajo o ayudarlo a mejorar sus lecciones.

Este programa de juegos recreativos se lleva a cabo con la intención de brindarle al docente un recurso digital e impreso que fomente el crecimiento de las actividades recreativas en el horario de Educación Física y en el horario de recreo.

El objetivo del programa es brindar a los docentes una herramienta impresa o digital que puedan utilizar para crear actividades recreativas que ocupen mejor el tiempo libre de los estudiantes durante su educación secundaria y, al mismo tiempo, promuevan su desarrollo integral.

#### **Descripción de la propuesta**

#### **Juego N° 1: pelea de gallos**

**Definición:** Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

**Objetivo:** Juego de resistencia física.

**Participantes:** Grupo, clase,....a partir de 11- 12 años. Los contendientes en posición de pie, cruzan su pierna izquierda por frente a su cuerpo de forma tal que puedan agarrar el tobillo

de la pierna izquierda con su mano derecha. Tan solo saltando con la pierna derecha, ellos tratarán de chocar con otros compañeros y hacerles perder el equilibrio o hacer que el mismo deje de sostenerse el tobillo izquierdo con la mano derecha.

**Descripción gráfica:**



**Juego n° 2: pies quietos**

**Participantes:** Más de 10, a partir de 7 años.

**Desarrollo:** A cada jugador tiene un número del 1 a x, siendo x el número de jugadores. Se colocan en un círculo, una persona se introduce en el círculo y tira una pelota (tenis, raqueta, o similar) tan alto como pueda, hacia arriba, mientras grita un número. El jugador cuyo número ha gritado tiene que coger la pelota mientras el resto corre para alejarse de él.

Una vez que coge la pelota grita "PIES QUIETOS" y al momento todos deben parar donde se encuentren. El jugador con la pelota puede dar tres largos pasos (generalmente son más bien tres saltos) de tal manera que se pueda acercar lo más posible al jugador más próximo.

Entonces intenta dar al jugador con la pelota (no en la cabeza u otras partes vitales). El jugador al que tiran puede agacharse y retorcerse, pero no puede mover los pies. Si el jugador es alcanzado debe ir a por la pelota mientras el resto vuelve al círculo. Se le da un punto. Si falla el jugador que lanzó la pelota debe ir a por ella y el punto se le da a él. Una vez que la pelota es llevada al círculo el juego comienza de nuevo. El jugador con menos puntos al finalizar el juego gana.

**Descripción gráfica:**



**Juego nº 3: el dragón**

**Definición:** El juego consiste en que las cabezas de los dragones intentarán coger las colas de los otros dragones, cosa que éstas deberán evitar.

**Objetivos:** Conseguir crear un clima relajado de distensión, favorece la coordinación y la comunicación del grupo.

**Participantes:** Grupo, desde 18 personas.

**Material:** Pañuelos o pañoletas.

**Desarrollo:** Se divide al grupo en subgrupos de seis o siete personas. La primera persona hará de dragón y la última de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará coger las colas de los demás dragones. Y la cola, ayudada por todo el grupo intentará no ser cogida. Cuando una cola es cogida (se consigue el pañuelo o pañoleta) el dragón a la que pertenece se unirá al que la ha cogido, formándose así un dragón más largo. El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón.

### Descripción Gráfica:



### Juego n° 4: carrera de cien pies al revés

**Desarrollo:** Se dividen en grupos de al menos seis personas (no importa el número de grupos, aunque al menos debe haber dos). Se toman de las manos por entre las piernas (igual como se toman para jugar al elefante) y las filas se colocan de espaldas a la línea de partida. A la señal del dirigente, el primer competidor (que en realidad es el último de la fila) se tiende de espaldas (se acuesta) sin soltarle la mano al que está delante, haciendo que su fila comience a avanzar al revés pasando por "sobre" el que estaba en el suelo (obviamente, sin pisarlo y para ello caminan con las piernas abiertas). Cada uno de los que va pasando a su vez se va tendiendo en el suelo de modo que la fila avance y todos los integrantes de la fila queden de espaldas en el suelo. Cuando el último (que era el primero) haya pasado y este también de espaldas (o sea, toda la fila esta de espaldas), se ponen de pie y continúan igual como empezaron y repiten hasta llegar a la meta. Gana la fila en la que todos sus integrantes cruzan la línea.

### Descripción gráfica:



### **Juego n° 5: las cuatro esquinas**

**Material:** 4 Pañuelines, 1 balón.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos y se colocan cuatro pañuelines en las puntas de un cuadrado de lado +- 15 mts. El equipo A se coloca en una fila perpendicular a uno de los lados del cuadrado, fuera de él y el equipo B se esparce por todo el cuadrado y sus alrededores. El balón lo tiene el primero de la fila del equipo B. El juego comienza cuando el jugador del equipo B arroja el balón lo más lejos posible y corre a buscar los cuatro pañuelines. El equipo A debe tomar el balón y dándose pases, sin caminar con él en las manos, deben tratar de golpear al jugador del equipo B antes de que pueda recoger los cuatro pañuelines. Luego de que pasen todos los jugadores de equipo B, se cambian los papeles y el equipo A forma la fila. Gana el equipo que en total alcance a recoger el mayor número de pañuelines.

**Descripción gráfica:**



### **Juego N° 6: Cuncuna Ciega**

**Material:** 1 pañuelín o venda por participante.

**Desarrollo:** Se forman equipos de +- 7 integrantes, todos con los ojos vendados excepto uno por equipo.

Cada equipo de forma en fila tomando los hombros del de adelante donde el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila el que puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje. El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante el que le apretará el mismo hombro al de delante suyo, así sucesivamente hasta llegar al primero. Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.

**Descripción gráfica:**



### **Juego n° 7: la batalla de los globos**

**Participantes:** Más de 10 personas

**Edad:** a partir de 7 años.

**Material:** Un globo por participante Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente 10 cm.

El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienta el globo queda eliminado.

**Descripción gráfica:**



## **Juego n° 8: pollito adentro, pollito afuera**

**Participantes:** Más de 10 personas

**Edad:** a partir de 7 años.

**Material:** Una cuerda de 6 metros, una bolsa o saco relleno con ropa.

**Descripción escrita:** Se amarra una de las puntas de la cuerda al saco con ropa. El encargado del juego será el granjero y los participantes serán los pollitos. El granjero debe hacer girar el saco sobre su cabeza con un radio de 5 metros aproximadamente, para luego gritar "pollito adentro". A este llamado los pollitos corren a refugiarse junto al granjero, cuidando de no ser golpeados por el saco y la cuerda. Al grito de "pollito afuera" los pollitos que están agachados junto al granjero, se alejan corriendo de su lado sin que el saco los alcance. Los pollitos golpeados salen del juego y gana el último pollito que queda vivo. La persona que hace de granjero debe tener especial cuidado de soltar la cuerda cuando ve que va a golpear a un pollito, además de tratar de no poner mucho peso en el saco.

**Descripción gráfica:**



## **Juego N° 9: El Baile De Periódico**

**Participantes:** Mínimo 2

**Materiales:** periódico y música

**Descripción escrita:** Se entrega a cada persona una hoja de periódico y se les insta a ponerse por parejas cada uno sobre su hoja y dictaminando la premisa de que quien baile fuera de su hoja de periódico quedará eliminado. Comenzaran cada uno bailando en su hoja de periódico abierta por completo hasta que la música deje de sonar. En ese momento plegaran a la mitad la hoja. Nuevamente comenzará el baile y la música hasta que decidamos pararla. En esta ocasión ordenaremos retirar una de las hojas de la pareja para volver a comenzar a bailar.

Pasado un tiempo detendremos la música y pediremos que deben bailar pero con la hoja.

Iremos eliminando parejas que queden fuera de la hoja de periódico, repitiendo el pliegue de hoja cada vez que paremos la música.

**Descripción gráfica:**



**Participantes:** Mínimo 2

**Materiales:** naranja y música

**Desarrollo:** El juego de la naranja se trata de que 2 estudiantes se ponen frente a frente haciendo precio con la naranja en la frente los estudiantes tienen que bailar al son de la música y no tienen que dejar caer la naranja porque quedarían descalificados, el grupo que se mantenga en el baile y que no haya echo caer la naranja ese grupo quedara como ganador.

**Descripción gráfica:**



**Juego n° 11: espalda contra espalda**

**Objetivo:** Cooperación.

**Participantes:** Parejas.

**Material:** Ninguno.

**Organización:** Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda.

**Desarrollo:** A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.

**Descripción gráfica:**



### **Juego nº 12: pilla pilla por parejas**

**Objetivo:** Desarrollo de la resistencia y velocidad.

**Participantes:** Parejas.

**Material:** Sin material.

**Organización:** Las parejas estarán situadas libremente por el espacio, cada componente de la pareja tendrá un número, uno será el 1 y el otro el 2.

**Desarrollo:** A la señal, el nº1 deberá pillar al nº2 si lo consigue, cambiarán de funciones.

**Descripción gráfica:**



### **Juego n° 13: transporte en grupo**

**Objetivo:** Mejora la coordinación en grupo.

**Participantes:** Grupos de seis.

**Material:** Balón medicinal.

**Organización:** Cada grupo de pie en círculo, tocando espalda con espalda y el balón medicinal en medio, situados detrás de la línea de salida.

**Desarrollo:** A la señal, cada grupo debe transportar el balón, sin usar las manos, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver. Si el balón tocara el suelo o algún jugador lo tocara con las manos, el grupo debe empezar de nuevo.

**Descripción gráfica:**



## **Juego n° 14: pelotas fuera**

**Objetivo:** Desarrollo de la Resistencia, dominio espacial, habilidades básicas pre deportivas: lanzar, recepcionar.

**Participantes:** 2 Grupos

**Material:** Balones, pista delimitada.

**Organización:** Dos equipos, uno en cada campo, con balones.

**Desarrollo:** Se hacen 2 equipos, cada uno de los equipos tiene un espacio de donde tiene que tirar todas las pelotas al campo contrario. El juego consiste en tener el número de balones en su campo al terminar el tiempo de juego.

**Descripción gráfica:**



## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Debido a que no hay suficientes oportunidades recreativas, los estudiantes carecen de un lugar para pasar su tiempo libre participando en actividades saludables y formando principios morales. La participación activa, adaptable y lúdica de los estudiantes se puede asegurar mediante la implementación de programas diseñados para la recreación y el juego.

**SEGUNDO:** Los estudiantes tienen derecho a participar en actividades físicas, recreativas y deportivas, y es crucial que lo hagan en el salón de clases porque todas las áreas de estudio contribuyen al desarrollo holístico del estudiante. Al desarrollar nuevas iniciativas para avanzar en la educación y el desarrollo holístico de los estudiantes, toda la comunidad educativa debe colaborar.

**TERCERO:** Para promover y practicar una actividad saludable es fundamental que existan áreas recreativas y programas de actividades recreativas.

## **RECOMENDACIONES.**

- Implementar lugares o ambientes así promover y garantizar de programas de actividades físicas y habilidades motrices que permitan mejorar la calidad de vida de otros.
- Promover en los estudiantes el derecho a participar en deportes, recreación y actividades físicas, y la participación en estas actividades en el salón de clases es fundamental porque todas las áreas de estudio contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes.
- Fomentar y practicar actividades saludables, deben existir lugares de entretenimiento y actividades recreativas.

## REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, L. (2000). *La recreación como perfil profesional*. Cuba.
- Álvarez, N. (1983) *Capacidades físicas*. México: Harla Pág. 45,46
- Arana, A. (2011). *Influencia de la práctica deportiva*. U.N.E.S.R.
- Arnold & Mozo (2012). *Entrenamiento deportivo y práctica de Cultura Física*. Argentina: Atenea.
- Arriba, H. (2007) *Actividad física, ocio y educación: El valor de las actividades físicas y recreativas*.
- Balza, B. (2011). *Preparación de la práctica de Cultura Física*. México: Trillas.
- Brougère, G. (1998). Cultura lúdica. *Revista da Facultad de Educación, USP*, 24(2).
- Cajigal, J. (1971) *Ocio y deporte en nuestro tiempo*, C.A.F., Madrid.
- Caruso, M., & Dussel, I. (1997) *Cinco conceptos para pensar en educación contemporánea*. Buenos Aires: Kapeusz.
- Cofre, J. (2013) *Elaboración de un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la natación en las clases de cultura física en los sextos y séptimos años de educación general básica en la Unidad Educativa COMIL-13 "Patria" en el año lectivo 2011-2012*. Cultura Física. UTC. Ecuador. 150 p.
- Crisorio, R. (2003). *Educación Física e Identidad: conocimiento, saber y verdad*. La Plata
- Dumazedier, J. (1971). *Realidades del Ocio e Ideologías*. Editorial: Fontanella, ediciones de bolsillo, 144.
- Funlibre. (2004). *Fundamentos de la Recreación*. Disponible en <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html.htm>.
- Garrote, N. (1993). *Educación Física y su contexto*. En AAVV. La Educación Física en Primaria. 6 a 12 años, Guía del Profesor. Vol. I. Pp11-73. Barcelona. Paidotribo.
- Gispert, C. (2003) *Manual de educación física y deportes*. Océano. Pág. 16, 17

- Lezama, C. (2000) *Papel del recreador en la sociedad contemporánea*.
- Libro Cuerpo de Maestros (2006) *Educación Física*. Volumen 1. España: Madrid. Pág. 28.
- Martínez C. (2000) *Cualidades físicas*. Editorial Pax México. Pag.37, 38.
- Martínez, R. (2011). *Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España*. España.
- Morin, E. (1997). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre*. México: Trilla.
- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar Teoría y Práctica de los juegos motores*. Barcelona: Inde.
- Nella, J. (2009). *El Juego. Un contenido inútil*. En R. Crisorio, & M. Giles, Estudios Críticos en Educación Física, colección Textox Básicos. La Plata: Al margen.
- Noboa, C. (2011). *Contribución a la enseñanza de la cultura física y a la formación del concepto deportivo*. Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deportes y Sociedades*. Léxico de Praxiología Motriz. Barcelona: Paidotribo. p. 452
- Peralta, R. (2015). *Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en Latinoamérica*. México: Puertabierta.
- Perez, A. (1997). *Fundamentos teóricos y metodológicos de la recreación*. México: Ciudad Histórica.
- Pérez, A. (2003) *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. En universalización de la Cultura Física, Cuba.
- Rivero, I. (2009) *El juego en las planificaciones de Educación Física*. Revista Digital Educación Física y Deportes, Año 14(131).
- Senader (2006) *Programa de Estudio y Guía Didáctica de Cultura Física*. Ecuador.
- Sulca, D. (2014). *Las actividades recreativas y su incidencia en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Alberto Guerra del cantón Cevallos*. Ecuador.

Zamora, R. & García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Zenet, S. (2008). *Las actividades físico-recreativas, instrumento de intervención socioeducativa ante la dominancia de la figura del “Winner-Ganador” entre los menores*. Tesis de Maestría. El Salvador.

# ANEXOS







Yo Soy Educación Física

