

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
JOSÉ ANTONIO ENCINAS
TUMBES**



INFORME DE INVESTIGACIÓN

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA DEL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3° AÑO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA
DEL PERÚ DE LA PROVINCIA DE TUMBES EL AÑO 2022**

INTEGRANTES

- **FLORES CABALLERO, Celso**
- **GONZALES MENDOZA, Karla Zulema**
- **RUJEL ATOCHE, Martin**
- **RUGEL RAMIREZ, Jherson Leonardo**

DOCENTE ASESOR: CÓRDOVA ARENA, Manuel yan E.

PARA OPTAR EL TÍTULO DE: PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Docencia y Aprendizaje

**TUMBES – PERÚ
2023**



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"
TUMBES**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA DEL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3° AÑO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPUBLICA
DEL PERÚ DE LA PROVINCIA DE TUMBES EL AÑO 2022**

JURADO CALIFICADOR



**Lic. Pedro Alberto Quijano Arellano
PRESIDENTE**



**Mag. César Manuel Castro Ruiz
SECRETARIO**



**Mag. Armando Alfredo Gonzales Urbina
VOCAL**

TUMBES-PERÚ

2023

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Los estudiantes del programa de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “José Antonio Encinas” de Tumbes:

FLORES CABALLERO, Celso, con DNI N°:

GONZALES MENDOZA, Karla Zulema, con DNI N°:

RUJEL ATOCHE Martin, con DNI N°:

RUGEL RAMIREZ Jherson Leonardo, con DNI N°:

Autores del trabajo de investigación titulada: programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de educación secundaria de la Institución Educativa “Republica del Perú” de la provincia de Tumbes el año 2022.

Declaramos bajo juramento que:

El trabajo de investigación es de nuestra autoría.

Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado, auto plagiado, total ni parcialmente.

De identificarse la falta de fraude, plagio, o auto plagio, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestras acciones se deriven sometiéndonos a las normas legales vigentes.

.....
FLORES CABALLERO, Celso
DNI N°

.....
GONZALES MENDOZA, Karla Z.
DNI N°

.....
RUJEL ATOCHE Martin
DNI N°

.....
RUGEL RAMIREZ Jherson L.
DNI N°

INFORME DEL PROFESOR ASESOR/A SOBRE TRABAJO DE

INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

1.1. Profesor Asesor: CÓRDOVA ARENA, Manuel Yan E.

1.2. Graduandos:

1.3. Título del Trabajo: Desarrollo y aplicación de un programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, para el perfeccionamiento de capacidades físicas y motrices en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Educativa República del Perú en el año 2022

1.4. Fecha: Tumbes, 14 de enero del 2023

II. DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

2.1. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la realización de su Trabajo de Campo: Si (X) No ()

2.2. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la redacción del

Contenido: Si (X) No ()

Redacción: Si (X) No ()

Ortografía: Si (X) No ()

Presentación: Si (X) No ()

2.3. Opinión del Asesor o Asesora:

El Informe de Tesis está listo y revisado para solicitar fecha de sustentación ante la Dirección del IESPP "JAE".

Si (X) No ()

2.4. En caso de contestar No. Indicar si los estudiantes han sido informados de las observaciones que tienen que corregir y/o mejorar. Si () No ()

Firma del Asesor

DEDICATORIA

Con mucho cariño nuestras familias y en especial a nuestros padres e hijos quienes aceptaron el sacrificio que significa el entregarse a estudiar por el futuro de todos.

A nuestros maestros de las diferentes Instituciones Educativas que aceptaron el ser nuestros tutores en el desarrollo de nuestra práctica profesional por ser los modelos a seguir y por su paciencia al momento de transmitir su experiencia.

AGRADECIMIENTO

Con mucho respeto, cariño y gratitud a los docentes de esta casa de estudios, formadora de maestros que supieron inculcar en nosotros un concepto diferente sobre lo que es la enseñanza, para ellos nuestro reconocimiento por su abnegada labor profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	08
ABSTRACT	09
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
2.1. Formulación del problema	13
2.2 Justificación del estudio	13
2.3. Objetivos	14
• Generales	
• Específicos	
III. MARCO TEÓRICO	15
3.1. Antecedentes del Estudio	15
3.2 Bases Teóricas Científicas	20
3.3. Hipótesis	25
• Variables	
• Indicadores	
IV. METODOLOGÍA	26
4.1. Tipo y diseño de investigación	26
4.2. Variables y Operacionalización	26
4.3. Población y Muestra.	28
4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	29
4.5. Procesamiento y Análisis de Datos	30
4.6. Método de Análisis	31

4.7. Aspectos Éticos	32
V. RESULTADOS	36
VI. DISCUSIÓN	47
VII. CONCLUSIONES	48
VIII. RECOMENDACIONES	49
ANEXOS	

RESUMEN

El presente informe de investigación denominado: Programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de educación secundaria de la Institución Educativa República del Perú de la provincia de Tumbes el año 2022, propone trabajar con estudiantes del 3° año con actividades recreativas, cuya finalidad será promover y concientizar el uso adecuado del tiempo libre implantando en los estudiantes una serie de actividades recreativas durante una unidad de aprendizaje bimestral, la misma que se pueden ejecutar de una manera fácil, divertida y dinámica

El tiempo libre, el ocio serán aprovechados en los estudiantes como parte de la recreación, ya que reviste una gran importancia para contribuir a la reposición de las energías, tanto físicas como psíquicas, gastadas por los estudiantes, en la labor diaria, permitiendo su desarrollo multifacético y el perfeccionamiento del aprendizaje

A razón de indicado en nuestro proyecto de investigación proponemos actividades recreativas promovidas y enseñadas a los estudiantes del 3° año donde cultivamos el aprovechamiento del tiempo libre y el interés en el aprendizaje. Una de nuestras propuestas es que docentes de las diferentes áreas en la Institución Educativa conozcan y participen en dichas actividades con la finalidad de dar atención en su momento para obtener el desarrollo armónico integral en el cuerpo y mente de los estudiantes y la importancia que tiene la socialización en este tipo de actividades.

Podemos decir que las actividades recreativas socializan y pueden estar ligadas al deporte, se le ha considerado como pilar primordial en la formación del cuerpo y de la mente del ser humano, así como un talento que a través de sus prácticas y constancia ayuda a la mayoría los valores éticos, morales y disciplinas de los estudiantes y la utilidad permanente para alcanzar los más nobles propósitos.

ABSTRACT

This research report called: Program of recreational activities as a strategy for the use of free time in students of the 3rd year of secondary education of the Republic of Peru Educational Institution of the province of Tumbes in 2022, proposes to work with students of the 3rd year with recreational activities, whose purpose will be to promote and raise awareness of the proper use of free time by implementing in students a series of recreational activities During a bimonthly learning unit, the same that can be executed in an easy, fun and dynamic way.

time, leisure will be used in students as part of recreation, since it is of great importance to contribute to the replenishment of energies, both physical and mental, spent by students, in daily work, allowing their multifaceted development and the improvement of learning.

Can say that recreational activities socialize and can be linked to sport, it has been considered as a primordial pillar in the formation of the body and mind of the human being, as well as a talent that through its practices and perseverance helps the majority the ethical, moral values and disciplines of

I. INTRODUCCIÓN

La educación en el Perú, en todos los niveles se encuentra en dificultades. Existen un sin número de factores que ocasionan que nos encontremos últimos en las pruebas de evaluación internacional, esto se da en todos los niveles y no solo en la educación básica regular. Respecto a la educación superior existe una diferencia entre lo que se enseña en las aulas y lo que se requiere en el campo laboral.

Por ello se necesita el desarrollo de habilidades sociales que impliquen la optimización de competencias aplicables en todas las áreas profesionales. La Recreación es uno de los cimientos que promueven dichas competencias. La Recreación es conjunto de acciones de índole social y voluntario que se puede realizar entre dos o más personas implicadas en un objetivo para lograr un fin.

En su realización fortalece competencias como la creatividad, las relaciones interpersonales, habilidades sociales, empatía, identificación, proactividad, etc. Debido a sus características se puede aplicar en distintos campos, ya que en todos ellos es de valiosa productividad. Sin embargo, en el campo educativo es donde se desarrolla con mayor efectividad, ya que resulta ser un instrumento educativo innovador, la práctica de la Recreación es relevante para quienes ejercen la labor docente, pues comprende competencias que se pueden aplicar en los distintos aspectos del ámbito educativo y profesional. Asimismo, el Ocio, el Tiempo Libre y la Recreación son un estímulo del crecimiento y la transformación personal positiva; ya que satisface las necesidades humanas, autonomía, competencia, interacción social, la creatividad, el autocontrol, etc. respetando los valores sociales, como la equidad, inclusión, empatía, proactividad y sobre todo participación activa. La gestión educativa juega un rol primordial en el desarrollo de su institución. Por ello, el factor humano resulta el motor de dicha gestión, así que el formar profesionales competentes es la arista de la optimización de recursos. La Recreación brinda dicho componente, debido a su naturaleza social e interdisciplinaria; es decir que su difusión resultaría un factor de cambio. Por tanto, los resultados del presente estudio servirán a las autoridades educativas para tomar medidas correctivas en bien de la comunidad estudiantil.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la sociedad moderna coexiste un creciente interés por el tema del uso o empleo del tiempo libre y el ocio, ya que, de acuerdo a los estudios realizados a nivel mundial recientes, la sociedad es determinada por una serie de rasgos como el conocimiento, la información, el ocio y el tiempo libre. Este tema ha cobrado novedad por su dimensión socio cultural, política, económica y educativa, puesto que los pueblos y generaciones actuales disponen de un tiempo libre que dan lugar a los nuevos problemas y necesidades socioeducativas (Ponce de León, 1998). Sin embargo, se observa que estas instituciones sociales, políticas y educativas, en su mayoría, no desarrollan programas para que el tiempo libre de los jóvenes estudiantes y que constituya un medio de formación y progreso, un tiempo de creatividad, de recogimiento, un tiempo de reflexión, sino por el contrario se observa que se promueven actividades distantes de los educativo, como ver televisión, juegos en internet, videojuegos, asistir a pubs, discotecas o bares etc.

Por todo lo indicado, en nuestra sociedad, como en otras, se necesita hacer buen uso del tiempo, tanto en el trabajo, estudio y el tiempo que queda libre.

A pesar de que este tema del tiempo libre ha sido abordado por la sociología, la economía, la psicología, y la educación, el tema del tiempo libre ha sido abandonado tanto por la enseñanza tradicional como la actual. El sistema educativo peruano parece no estar preparado hoy para dominar los problemas que nacen del tiempo libre y se siente como incapaz de prever sus consecuencias para la sociedad del futuro

El tiempo libre cuando está mal empleado puede ocasionarnos sensaciones de malgastar ese tiempo, ya que tendemos a pensar que el tiempo libre no se utiliza de manera adecuada, sobre todo porque algunos estudiantes lo utilizan en situaciones o acciones que ponen en riesgo su salud, al utilizarlo para consumir alcohol, drogas u otras actividades que no son enriquecedoras en lo personal.

El presente proyecto propone un programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre para mejorar o conservar la salud de la población estudiantil y encaminarlos a fomentar sapiencias, crear una condición positiva para el cambio de una conducta, desarrollar una habilidad de

autocuidado y es muy importante tener algún tiempo libre para estar feliz, porque cuando uno solo trabaja, estudia, limpia la casa o cuida a los demás, se puede volver nervioso, estresado y muy enfadado.

Por eso es muy importante que en el tiempo libre se deben practicar deportes, escuchar música, pintar, leer, bailar, salir, hacer turismo, ir a la naturaleza, logrando promover la actividad física recreativa para el mejor uso del tiempo libre, esto nos motiva para que dentro de la Institución Educativa República del Perú que se encuentra ubicada en la Urbanización Andrés Araujo Moran nuestra propuesta sea tomada en cuenta como un modelo promotor no solo de la actividad física recreativa a través de un mejor uso del tiempo libre, sino, como promotor de la salud física y mental que hoy en día aqueja a personas de diferentes edades y que es urgente desarrollar programas para la mejora de todo tipo de problemas que genera la inactividad causada por el distanciamiento social causada por la pandemia del COVID 19.

2.1. Formulación del problema

¿Cómo aportará el programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de educación secundaria de la Institución Educativa República del Perú de la provincia de Tumbes el año 2022?

2.2. Justificación del estudio

El presente proyecto, por su contenido, consideramos que es de gran interés, pues trata de incrementar el buen uso del tiempo libre en los estudiantes de la Institución Educativa, Esto nos servirá para encaminar a los estudiantes hacia una cultura del buen uso de los espacios u horarios que se desperdician en el cada día, un buen uso del tiempo libre generará el mantenimiento de la salud física y mental ya que los estragos que nos ha dejado la pandemia del COVID 19, perdurara por muchos años, este enfoque de la mejora de la salud mental a través de las actividades recreativas, si se desarrollan al aire libre tienen mucho

mejor efecto, por que estaremos libres del contagio, y una mejor manera de agruparnos y volver a las actividades en grupo de esta manera iremos mejorando nuestras relaciones sociales que en estos tiempos de pandemia nos han mantenido alejados.

Según el análisis de las referencias de estudio, podemos decir que en nuestra comunidad no se han desarrollado actividades similares a la que proponemos, el sistema educativo tiene planificada una sola vez al año la actividad por el día de la actividad física mundial que se celebra todos los 6 de abril de cada año, después no hay actividad alguna

Creemos que por todo lo planteado es que nuestro trabajo tiene relevancia y debe ser aprobado por el tipo de actividades que proponemos por el bien de nuestra comunidad estudiantil.

2.3. Objetivos

- **General**

Aplicar el programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de educación secundaria de la Institución Educativa República del Perú el año 2022

- **Específicos**

- ✓ Proponer en una unidad de aprendizaje actividades recreativas para que los estudiantes del 3° año de la I.E. República del Perú desarrollen sus habilidades físicas, intelectuales y de socialización que necesitan en estos tiempos de post pandemia.
- ✓ Aplicar en sesiones de aprendizaje actividades físicas recreativas que busquen la mejora del estado físico y la guía hacia una cultura del buen uso tiempo libre de los estudiantes del 3° año de la I.E. República del Perú.

- ✓ Evaluar la participación activa de los estudiantes en el desarrollo del programa de actividades físicas recreativas propuestas y aplicadas a los estudiantes del 3 año de la I.E. República del Perú.

II. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes del Estudio

Internacionales

Zapata C. Ana B., (2016) en su tesis titulada “Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio del cantón Latacunga, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador”, para obtener el grado de licenciada en ciencias humanas; propone trabajar con estudiantes en su tiempo libre con actividades recreativas; lo que se intenta es promover y concientizar el uso adecuado del tiempo libre introduciendo en los estudiantes de la unidad educativa de julio diferentes tipos de actividades recreativas, las mismas que se pueden ejecutar de una manera fácil, divertida y con objetivos claros de lo que se pretende conseguir, también mediante actividades recreativas fomentadas y enseñadas a los estudiantes, cultivamos el aprovechamiento del tiempo libre y el interés en el aprendizaje, para que los docentes de las diferentes asignaturas en la institución conozcan y apliquen dichas actividades con la finalidad de dar atención en su momento para obtener el desarrollo armónico integral en el cuerpo y mente, dentro del resumen podemos decir que las actividades recreativas es socializada y ligada al deporte se lo ha considerado como pilar fundamental en la formación del cuerpo y de la mente del ser humano, así como un talento que atreves de sus prácticas y constancia ayuda a la mayoría los valores éticos, morales y disciplinas de los individuos y la utilidad permanente para alcanzar los más nobles propósitos en los niños, adolescentes y jóvenes son el pilar fundamental en nuestra sociedad, pues se los considera el futuro y así es en realidad por tal razón necesitamos formarlos adecuadamente.

Nos indica que es necesario cambiar de estrategia para sobrellevar la implementación tecnológica que tenemos actualmente, qué hacen que nuestros jóvenes sean cómodos sedentarios y una de las mejores opciones es la introducción de actividades recreativas, mismas que proporcionan diferentes beneficios según sea su aplicación, al que nosotros deseamos alcanzar es que los estudiantes aprendan a valorar el tiempo , en especial el tiempo que

disponemos nosotros como lo es el tiempo libre, proporcionándoles una guía de actividades que ellos puedan escogerla y ejecutarla en cualquier momento y lugar apropiado, con un guía como los docentes ,en casa con un familiar cercano o amigos en común, para que puedan interactuar, conocer , aprender y desarrollar capacidades , llegando a las conclusiones que se debe fomentar la práctica de actividades recreativas con la finalidad de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes y mejorar su calidad de vida, que el de aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio es muy limitado, por lo cual es necesario la concientización en las autoridades, para la ejecución de un desarrollo adecuado de distribución de tiempo según actividades extra curriculares, las actividades recreativas apropiadas y ejecutadas adecuadamente son un gran instrumento para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio.

HURTADO A. Oscar, OCHOA T. Diana (2011) Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9º, de dos Instituciones Educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural. Universidad del Valle; para optar el grado de licenciados en Educación Básica.

Desde inicios de los 80's, el uso del tiempo libre ha sido un tema que ha tomado mucho auge, gracias a las investigaciones por parte de los especialistas en el tema y las instituciones educativas, los cuales han visto que constantemente se presentan debates y discusiones sobre cómo abordar éste en el campo de la educación.

Elaborándose programas, propuestas y políticas por parte del Estado y demás entes educativos, para el buen uso del Tiempo Libre en la escuela. Por esta razón, el presente estudio ha sido realizado, teniendo en cuenta el contexto sociocultural que rodea el individuo de esta época; caracterizado por estar saturado de una serie de acontecimientos que agobian al hombre de tal manera que parece imposible tomar una postura a la hora de enfrentarse al tiempo libre, de tal manera que este espacio de tiempo, por ser de carácter subjetivo no puede ser abordado con una "fórmula mágica" con la cual se aclare de manera

definitiva, cuáles deberían ser las practicas a seguir, para el buen uso del tiempo libre.

Entendiéndose que educar en el Tiempo Libre, significa aprovechar este tiempo como marco de alguna actividad formativa, sea del tipo que sea y educar para el Tiempo Libre es cuando, el tiempo libre o el ocio se convierte en el objetivo, en un móvil para la intervención pedagógica. El cual pretende orientar a la persona para que viva su tiempo disponible de manera positiva. El presente trabajo concluyo en; Comprender el mundo de las nuevas generaciones de jóvenes es para las ciencias sociales un reto muy importante porque el marco social del presente interviene de manera clara sobre su proceso de construcción como seres sociales. Las características de este marco social privilegian la velocidad, el movimiento, la virtualidad y los contactos en redes informáticas. Y es en ese marco en el que se empieza a configurar muchas de las tramas sociales de estos jóvenes. Comprender entonces las formas del tiempo libre y del ocio debe tener como marco entonces, esos procesos que cada día son más fuertes y más densos, según lo han explicado importantes autores como Manuel Castells con su era de la información y Pablo Waichman con su libro tiempo libre y recreación. Aunque es evidente que van apareciendo nuevas formas de utilización del tiempo libre en los escolares, es precisamente las Tecnologías de Información y Comunicación una de las herramientas imprescindibles en la educación de los estudiantes, pero, también suelen ser un punto débil para su formación. Ya que, el uso excesivo de estas, crea falsas expectativas en los adolescentes los cuales atraviesan un periodo de su vida, en la que sufren ciertos cambios no solo físicos sino hormonales, mentales y emocionales, es precisamente la influencia de estos medios, la que suele hacer que estos jóvenes deseen cosas a veces inaccesibles y creen aficiones o gustos por ciertas actividades.

A nivel Nacional:

MAMANI M. Cergio. (2017). Talleres de canto y música para mejorar el buen uso del tiempo libre en estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar – Moquegua. Luego de hacer un

diagnóstico de las situaciones problemáticas existentes en nuestra institución educativa, pudimos detectar algunos de ellos; se constata que la mayoría de estudiantes no tiene iniciativa ni organiza de su tiempo libre; más bien se diría que se resignan a pasar sus descansos más que a animarlos ellos mismos. Se prefieren las distracciones pasivas, como es el mirar la TV., internet, redes sociales, etc. Pocos son los que prefieren talleres de teatro, canto, música, etc. o un programa cronometrado, antes que los posibles talleres y excursiones por el bosque y el campo; prefieren el trabajo sedentario. En una palabra, en vez de intentar compensar la impersonalidad de su trabajo incluido en el proceso encadenado de producción moderna, mediante ocios activos, el estudiante se hunde en la pasividad durante su tiempo libre. En vez de buscar la calma y la tranquilidad muchas veces se deja reducir por la monstruosa industria de ocios del avance de tecnología. En los tiempos libres, el estudiante puede encontrar la posibilidad de ser él mismo, quizás de descubrirse y de revelarse a los demás. Por el libre juego de la compensación, él se afirmará y realizará y si las condiciones son favorables, se expandirá por la expresión personal y la creación. El ocio debe permitir al joven salir de la óptica de rendimiento y de abrirse a la búsqueda de valores espirituales: «No útiles» pero muy necesarios para su pleno desarrollo humano: arte, canto, música, lectura. Por ello, ante esta problemática proponemos talleres de música y canto para hacer buen uso del tiempo libre, porque está demostrado científicamente en el mundo, escuchar música ayuda a desarrollar capacidades y a tener un desarrollo cognitivo bueno en infantes, la música ejerce efectos muy positivos sobre la madre y el feto. La música y el canto estimula el ritmo cardíaco también ayuda a estimular los sentidos auditivos, nos ayuda en el contexto actual la importancia en el progreso en los niños y niñas en cada una de sus etapas, manera lúdica y a su vez afectiva, se va reforzando las destrezas y habilidades El canto y la música implican que tengamos disciplina y que tengamos un uso adecuado de nuestro lenguaje expresivo. Estas disciplinas promueven el pensamiento crítico, las habilidades preceptuales la organización temporo- espacial, la inteligencia espacial y musical, la autoconfianza, además de desarrollar actividades motoras que al seguir ritmos y tocar instrumentos los niños potencia su capacidad en la lectura y escritura y así mismo su discriminación auditiva

desarrollada, fomenta un desarrollo en sus habilidades fonéticas. Es la música un elemento tan propio del ser humano que tiene una relación estrecha con los sentimientos y por esto no se la puede considerar como un simple sistema intangible de relaciones entre sonidos, es por esto que G.H. Hardy asegura que “La música puede utilizarse para estimular la emoción de las masas, pero las matemáticas no”. (Zorillo, A. 2006) Por ende concluimos: Primero: Después de aplicar el taller de música y canto se logró mejorar el buen uso del tiempo libre de los estudiantes de 3° grado de Educación Secundaria de la I.E. “Simón Bolívar”, de Moquegua 2016. Segundo: Se logró diseñar sesiones taller de música, para contribuir a desarrollar en el buen uso del tiempo libre de estudiantes del tercer Grado de Secundaria. Tercera: Se logró ejecutar sesiones canto a través de un taller que permite tener ocupados a los estudiantes y de tal forma que hacen buen uso de su tiempo libre.

ROJO Vera, D. (2015), Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo Facultad de Enfermería Trujillo-Perú.” “El objetivo fue determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo constituida por 154 estudiantes de ambos sexos. Se utilizó un instrumento para la recolección de datos: cuestionario sobre las actividades más frecuentes que se realizan en el tiempo libre y que afecta el rendimiento académico. Se llegó a las siguientes conclusiones. Que el uso de tiempo libre en actividades recreativas si afecta al rendimiento académico. La mayoría de estudiantes, presentan regular nivel de rendimiento académico. Respecto a las actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, un poco más de la mitad son de sexo masculino, la mayoría se dedica a los deportes, estudio, internet, televisión, salir con amigos y familiares, y más de la mitad de estudiantes tienen un rendimiento académico regular, la conclusión fue que el mal uso de tiempo libre si influye en el rendimiento académico ya que el estudiante solo tiene nota aprobatoria.”

A nivel Regional:

A través de la indagación en el buscador de Google no hemos podido encontrar trabajo alguno con las características de nuestra propuesta de proyecto lo que

existen son políticas del Proyecto educativo regional, 2010-2225. Gobierno Regional de Tumbes, pero no se ha actualizado hace más de 5 años.

En nuestra biblioteca Institucional Ricardo Palma no se ha podido acceder a información alguna por encontrarse cerrada y no hay atención al público por pandemia.

3.2. Teorías relacionadas

Tiempo Libre

Cuando se habla de tiempo libre, se hace referencia al periodo de tiempo que le queda al individuo después de llevar a cabo sus obligaciones diarias, sean laborales, educativas, sociales, familiares, entre otras, para dedicarse a aquello que le produce alegría placer o que simplemente le brinda diversión o entretenimiento. Esto indica que el tiempo verdaderamente libre, está constituido por aquellos momentos de la vida en los que después de satisfacer y cumplir con las obligaciones, el ser humano se dispone a realizar una actividad, que en el mejor de los casos es elegida sin presiones, predominando de esta forma la libertad sobre las necesidades inmediatas.

El propósito del tiempo libre es ofrecer a los seres humanos múltiples posibilidades de revalorizar lo cotidiano y lo extraordinario, las experiencias creativas y lúdicas o la vivencia de valores tales como libertad, participación, solidaridad o comunicación. Es por eso que consideramos fundamental hacer una mirada al uso y aprovechamiento del tiempo libre de los y las estudiantes y sus posibilidades de ocio como de extrema importancia para orientar y dar pautas para el diseño de propuestas acordes a sus necesidades e intereses; y es que la transformación de tiempo libre en ocio no es tarea que se realice de modo espontáneo y los modelos de generaciones pasadas no nos sirven.

El uso del tiempo libre y el ocio en cuanto acción educativa implica la búsqueda del perfeccionamiento, lo mejor de la persona y por extensión, de la comunidad. Esta acción debe hacerse realidad a través de la actividad mental y física, y en la medida que se conjunten, proporcionarán una situación formativa óptima. Un

segundo aspecto dentro de ese proceso sería la intencionalidad que se relaciona con la motivación y el fin que persigue una intervención determinada, y un tercer aspecto, sería la sistematización en la proyección temporal y metodología de la experiencia para profundizar en la acción educativa y su trascendencia, lo cual ayudaría a estudiar críticamente la íntima relación entre educación y ocio-tiempo libre, por cuanto se considera que el ocio formativo debería ser un objetivo social dado que el desarrollo comunitario depende del desarrollo personal de sus miembros. “De ahí, la necesidad de comprender que el ocio es una realidad accesible pero el verdadero acceso no consiste en la posibilidad de hacer, se requiere una posibilidad de esparcimiento personal al que sólo se accede desde la formación. En consecuencia, el tema debe ser objeto de continuas reflexiones por parte de los actores educativos padres, educadores, educandos-, dado que sólo a través de un plan compartido y coherente se hará factible una oferta plural, que viabilice el libre desenvolvimiento y la libre elección de nuestro ocio más allá de las limitaciones culturales y los recursos.

Ocio y Recreación.

Sus Definiciones A Sócrates, filósofo griego (469-399 a. de C.), se le atribuye la afirmación de que “Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones”, y ello destaca la importancia que desde la antigüedad se reconocía a la ocupación del tiempo libre que no se dedicaba a las ocupaciones principales. Por su parte, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define el ocio como: “Cesación del proyecto, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada...”; con lo cual este se relaciona con la ocupación del tiempo libre en aquellas tareas que no son el proyecto, o las tareas domésticas, y que por su contenido, está muy asociado a la Recreación, que es, según la propia fuente de la RAE: “Diversión para alivio del proyecto”.

Otra definición más elaborada y actual sobre la recreación la propone Harry A. Overstrut, citado por Pérez Sánchez (1997), quien plantea que: "... es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con

tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". (p.67)

Del precedentemente citado pensamiento de Sócrates sobre el ocio y de las definiciones aludidas anteriormente, destacan la atención e importancia que siempre se le ha concedido a esta esfera de la vida humana y su importancia como recurso recuperativo, importante para la salud y la educación.

Clasificación de las actividades recreativas

Las Actividades Lúdico-Recreativas "son aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer. Son muchas y muy variadas las actividades de ocio, o recreativas, que pueden ocupar el tiempo libre, al respecto Grushin. (1966) propone las siguientes:

- La labor creadora activa
- El estudio
- El consumo cultural de carácter individual
- El consumo cultural con carácter de espectáculo público
- Ejercicios físicos
- Ocupaciones de tipo hobby
- Entretenimientos
- Encuentro con amigos
- Descanso pasivo"

Y por su parte Coba y Domínguez las clasifican según su orientación en: motrices, culturales o sociales, resultando de ello algunos ejemplos de las mismas que se resumen en el esquema siguiente: En otro enfoque del problema, aportado por Sanz y Demerouti. (2011),

Importancia del ocio

Por otro lado, el ocio se concibe como una desconexión, como un tiempo vacío y pobre en actividades enriquecedoras; la condición del ocio no es disponer del tiempo no ocupado sino no tener la necesidad de estar ocupado. Este término hace referencia a la forma como se debe utilizar el tiempo libre, donde lo importante no es la actividad que se realice en ese periodo, sino que se haya elegido libremente, por si mismos y sin un fin concreto.

Su desarrollo debe resultar satisfactorio y placentero par quien lo está realizando. Durante nuestro tiempo libre o como también se le llama "de ocio", son numerosas las posibilidades de participar en actividades que favorezcan el descanso, la diversión, el desarrollo personal y social. La clave para la efectividad de este tipo de actividades reside en que se conviertan en un medio para el crecimiento personal, la auto-realización y la apertura a nuevas dimensiones de la vida.

Viajar, ir al cine, tocar un instrumento, cantar o pintar, ayudar a los demás son algo más que actividades para ocupar el tiempo libre, puesto que bien entendidas y practicadas ofrecen enormes beneficios. Todos disponemos o deberíamos disponer para beneficio de nuestra salud física y mental, de un tiempo libre en el que podamos realizar aquellas actividades que más nos gustan; ese grado de aprovechamiento va a depender de la propia persona, de sus aspiraciones e implicación; de la conciencia que tenga sobre los beneficios de tal o cual actividad puede llegar a aportarle.

La lúdica como como desarrollo de habilidades.

La asertividad lúdica debemos reconocerla como la habilidad personal que se nota en lo social, para expresar adecuadamente sentimientos, emociones y pensamientos. Parte de los niveles de respuesta que tiene el ser humano: **Respuesta Emocional o Autonómica:** son las manifestaciones emocionales que predisponen una acción. Es el Sentir.

Respuesta Cognitiva o Cognoscitiva, es lo que viene de afuera hacia adentro y produce desencadenamientos motores, además de tener aspectos como alta intensidad y corta duración. *Es el Pensar.*

Respuesta Motriz, es el reflejo del cuerpo humano voluntario o involuntario en una acción o movimiento.

Es el Actuar. Nosotros como promotores de la actividad física y la recreación somos los llamados a estimular y a recuperar la capacidad de asombro, de volver extraño lo conocido, lo cotidiano; de encontrar nuevos significados, de construir nuevos sistemas de relaciones. “La actitud lúdica es una característica de la personalidad creativa, del pensamiento creativo”, es la capacidad de aprender jugando.

Las reglas y parámetros que surgen en la actividad lúdica configuran los modelos de comunicación intrapersonal e interpersonal que orientarán las relaciones con nosotros mismos y con los demás en el transcurso de nuestra vida.

Resumiendo, la capacidad lúdica debe ser repensada dentro de los contenidos de la educación física como un componente estructural del ser humano y que encuentra en sus respuestas emocional, cognitiva y motriz su máxima expresión. Debe ser repensada como un contenido posibilitador del desarrollo de la autonomía, de aprendizajes significativos, para suplir las necesidades del individuo y como una posibilidad de adaptación a la realidad.

Lúdica y el tiempo libre

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica. “Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdico que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego. Retomemos un poco el tiempo y pasemos por los siglos: los romanos definieron lúdica como la plástica animada y creativa, como alegría y jolgorio. Para los hebreos era conceptuado

como broma y risa, para los alemanes como placer” Wikipedia, la enciclopedia libre.

En el siglo XVI la pedagogía toma la lúdica como su medio de enseñanza y principio fundamental. La “Teoría de la expresión” según Huizinga plantea que la lúdica desde el punto de vista biológico cumple una función como órgano activo y vivo delimitada por los fenómenos naturales. En el ámbito sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación. Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

3.3. Hipótesis General

¿La aplicación de un programa de actividades recreativas contribuirá como estrategia al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. República del Perú el año 2022?

3.3.1. Variables

Variable independiente: Actividades recreativas

Indicadores:

- Deporte
- Gimnasia al aire libre (aeróbico)
- Juegos y actividades recreativas

Variable dependiente: Tiempo libre.

- **Indicadores**

- Calidad operativa en el tiempo libre
- Participación del alumno permanentemente

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y diseño de investigación

Nuestra investigación es de carácter o del modelo investigación-acción que ha modificado la concepción tradicional en que se estudia a las personas como objeto de investigación-participativa. Esta se caracteriza por atender de manera directa a los intereses del universo que se estudia (**Alcocer, 1998**).

Es importante mencionar que el enfoque es cualitativo-cuantitativo ya que pretende investigar el aporte que generan las actividades recreativas en la I.E República del Perú; así de la misma manera cuantificar como este coopera con al aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de la Institución Educativa.

La Metodología Cuantitativa, es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística donde podemos contabilizar los mismos.

La información recopilada en este proyecto será tabulada para poder medir los objetivos planteados.

La metodología cualitativa, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. En nuestro caso se tomará en cuenta las cualidades que posee las actividades recreativas para usarla al aprovechar el tiempo libre que contribuya al desarrollo adecuado de los estudiantes de la Institución Educativa República del Perú de la provincia de Tumbes el año 2022.

4.2. Variables y operacionalización

4.2.1. Variable independiente: Actividades recreativas

Definición: La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que

constituye un fin en si mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto. Igualmente se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre

4.2.2. Variable dependiente: Aprovechamiento del tiempo libre.

El tiempo libre es el que queda luego de cumplir satisfactoriamente las actividades educativas, laborales, sociales, familiares y personales que habitualmente debemos realizar. Es un tiempo privilegiado para la libertad, la autonomía, la independencia, el desarrollo de destrezas y de habilidades motoras, sensoriales, cognitivas y sociales. Permite descubrir nuevos intereses y proporciona alternativas sanas para salir de las exigencias, demandas y presiones que generan las actividades cotidianas que habitualmente están enmarcadas en un ambiente de normatividad. Sin embargo, el uso inadecuado de este tiempo puede hacerlo no productivo y por consiguiente originar conductas inapropiadas como es el caso de las conductas adictivas.

El tiempo de ocio, término muy relacionado con el concepto de tiempo libre, se diferencia de las actividades educativas o laborales, en que, en este tiempo, se tiene la oportunidad de elegir libremente y sin imposiciones lo que se quiere hacer ejercitando la creatividad, la imaginación y permitiendo personalizar la actividad elegida.

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA O INSTRUMENTO
<u>VARIABLE INDEPENDIENTE</u> Actividad recreativa	Deportivas Actividad física y salud. Recreativas al aire libre.	Deporte recreativo Gimnasia Aeróbica Juegos cooperativos, autóctonos. Actividades culturales participativas (de la cultura artística y de la cultura física)	Diversión al aire libre Diversión musical Diversión en el aprendizaje y la creación activa	Encuesta y cuestionario Observación Ficha de evaluación física.
<u>VARIABLE DEPENDIENTE</u> Tiempo libre	Proyecto educativo para el uso del tiempo libre. Participación activa en actividades recreativas sociales.	Actividad al aire libre. Jornadas recreativas educativas. Juegos de equipo al aire libre.	Deportivas (fútbol 8, Balonmano, Voleibol) Jornadas al aire libre en parques del entorno de la I.E. Campeonatos internos en la I.E.	Observación Ficha de evaluación Física. Planillas de juego.

4.3. Población y Muestra

La población está representada por la totalidad de estudiantes del 3° año de la Institución Educativa República del Perú la misma que tiene un total de 122 estudiantes del nivel secundario y trabajaremos con todos ellos lo que representa la muestra y el muestreo del trabajo de investigación.

Población	Muestra
122	122 estudiantes
Muestreo	122 estudiantes

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la ejecución del estudio se realizaron trámites administrativos necesarios en la institución, enviando un oficio con el fin de obtener la autorización. Luego de haber sido aceptados se realizaron las coordinaciones pertinentes con los docentes, y directivos los datos fueron recolectados a partir de la primera semana de mayo, previamente al horario que nos dio la institución por el año de estudios, (3°) donde se abordará al inicio de las clases de Educación Física con permiso de los docentes, de esta manera se dio inicio a las actividades planeadas para ejecutar nuestro proyecto. Por todo lo planeado con anticipación es que desarrollamos las siguientes técnicas e instrumentos de investigación.

Las Técnicas:

El cuestionario: El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas, de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria.

La Observación: Esta técnica consiste visualizar el fenómeno y su contexto que se pretende estudiar. Nosotros como investigadores debemos ser más que vista, debe ser tacto, y escucha. Es un procedimiento practico que permite descubrir, evaluar y contrastar realidades en el campo de estudio.

La observación directa: Se emplea en la recolección de información de manera directa en el campo de estudio. Se obtiene información de primera mano.

Registro de observación: Instrumento Estructurado, es un instrumento que permite asentar la información recolectada durante la observación. La estructura de formato en su mayoría es sistemática en la descripción de la realidad en donde se sitúa la atención de observar.

Diario de Campo: Instrumento no estructurado, se considera como un instrumento indispensable para registrar la información día a día de las

actividades y acciones de la práctica investigativa en el escenario de estudio. La estructuración de formato es la descripción y narración de los hechos o fenómenos observados.

Instrumentos: “Un instrumento de recolección de datos es en principio cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. De este modo el instrumento sintetiza en si toda la labor previa de la investigación, resume los aportes del marco teórico al seleccionar datos que corresponden a los indicadores y, por lo tanto, a las variables o conceptos utilizados” (Carlos Sabino, Pág. 149,150)

Confiabilidad – Es la capacidad de un instrumento para obtener mediciones que correspondan a la realidad que se pretende conocer. Un instrumento es confiable si los datos que se obtienen son iguales al ser aplicados a los mismos sujetos en dos ocasiones diferentes.

Características del Instrumento.

Validez - Es el grado en que un instrumento logra medir lo que pretende medir.

- Se comparan los resultados de la prueba con los de un patrón: este puede ser el verdadero estado del paciente, un conjunto de exámenes que se juzgan más adecuados, u otra forma de diagnóstico que sirva de referencia.

4.5. Procedimientos

Evaluación de proceso.

ACCIONES	INDICADORES DE PROCESO	FUENTE DE VERIFICACIÓN
Planificación de propuesta de un programa de actividades recreativas para un mejor uso del tiempo libre.	Calidad operativa en el tiempo libre del estudiante	Unidad de Aprendizaje.

Planificación desarrollo de sesiones de aprendizaje	Planificación de sesiones de aprendizaje considerando estrategias para su ejecución.	Sesiones de aprendizaje planificadas
Recojo de las evidencias de aprendizaje de los estudiantes	Elaboración y aplicación de instrumentos para recoger evidencias de aprendizaje	Reporte de evidencias.

Evaluación de Resultados

ACCIONES	INDICADORES DE RESULTADOS	FUENTE DE VERIFICACIÓN
Evaluación del avance de los estudiantes con relación a los estándares de aprendizaje programado en las diferentes actividades	Registro de observación del logro de estándares en los estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. "República del Perú".	Registro de información de asistencia a las actividades.

4.6. Método de análisis de datos

Una vez concluidas las etapas de recolección y procesamiento de datos se inicia con una de las más importantes fases de una investigación: el análisis de datos. En esta etapa se determina como analizar los datos y que herramientas de análisis estadístico son adecuadas para este propósito. El tipo de análisis de los datos hemos considerado los siguientes factores.

- a) El tipo de hipótesis formulada.
- b) El diseño de investigación utilizado, que nos indica el tipo de análisis requerido para la comprobación de hipótesis.
- c) El análisis de datos, es el precedente para la actividad de interpretación.
- d) La interpretación, se realiza en términos de los resultados de la investigación.

Esta actividad consiste en establecer inferencias sobre las relaciones entre las variables estudiadas para extraer conclusiones y recomendaciones (Kerlinger, 1982).

El diseño de tablas estadísticas, nos permitirá aplicar técnicas de análisis complejas facilitando este proceso.

El análisis, debe expresarse de manera clara y simple utilizando lógica tanto inductiva como deductiva.

Para lograr lo anterior se requiere de una serie de técnicas estadísticas. Estas técnicas se derivan tanto de la estadística que tiene como supuestos que la población estudiada posee una distribución normal y que los datos obtenidos se medirán en una escala de intervalo y de razón.

Como ya fue explicada la estadística descriptiva permite organizar y presentar un conjunto de datos de manera que se describan en forma precisas las variables analizadas haciendo rápida su lectura e interpretación.

Entre los sistemas para ordenar los datos se encuentran principalmente dos: a) la distribución de frecuencias y b) la representación gráfica. Estos sistemas de organización y descripción de los datos permiten realizar un análisis de datos invariados según los objetivos y de la naturaleza de la investigación que realizaremos.

4.7. Aspectos éticos

Para poder llegar a cabo la aplicación del pre y post test se tomará en cuenta los siguientes criterios:

1. Solicitar permiso al director de la institución educativa donde se aplicara el programa de actividades recreativas.
2. Solicitar el apoyo de la docente de la especialidad a cargo del aula donde se aplicaría el pre y post test.
3. Solicitar el apoyo a los padres de familia de los estudiantes para dar su consentimiento informado para dar inicio a la investigación con la aplicación del pre test y la puesta en marcha de las actividades programadas.
4. Solicitar el consentimiento informado de los estudiantes de la IE para poder iniciar la investigación con la aplicación del pre test y concluir con un post test.

4.8. Propuesta del Proyecto Educativo

4.8.1. Título de la propuesta: Aprovechando del tiempo libre con los estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. “República del Perú” a través de actividades lúdico recreativas.

4.8.2 Descripción de la propuesta

El problema que se espera solucionar con esta propuesta consiste en: La tendencia al bajo interés por parte de las nuevas generaciones, en hacer buen uso del tiempo libre en jornadas contrarias a las académicas; situación que se viene presentando en los estudiantes de la I.E. “República del Perú”.

Nadie se ha preocupado por hacerle frente a la problemática que viven los jóvenes estudiantes debido a las características propias que ha tomado el contexto sin lugares de esparcimientos y recreación.

4.8.3 Justificación

La propuesta que se llevará a cabo tiene como objetivo el fomento de actividades recreativas con miras a incentivar a los estudiantes del 3° año de secundaria a aplicarlas y hacer buen uso del tiempo libre tratando de recuperar lo que nos tocó vivir por la pandemia del Covid19.

Con la ejecución de esta propuesta se pretende acabar con esta problemática que presenta la Institución Educativa, que a la vez este mismo proyecto pueda aplicarse y desarrollarse con los demás estudiantes de la Institución, y porque no en otras Instituciones Educativas, pues esta es una problemática que afecta a muchos niños y jóvenes en nuestro Región y en el país. Se considera que esta es la primera vez que se plantean y aplican estrategias pedagógicas para solucionar este problema con actividades nuevas que darán muy buenos resultados formando el hombre integral del mañana y por ende ampliando formación cultural de la institución mejorando su proyección ante la sociedad.

4.8.4. Objetivos

4.8.4.1 Objetivo General:

Fomentar actividades recreativas al aire libre con miras a incentivar a los

estudiantes del 3° año de secundaria de la Institución Educativa “República del Perú” a aplicarlas y hacer buen uso del tiempo libre

4.8.4.2 Objetivos Específicos

- Valorar el contenido de la propuesta identificando su importancia para que se estimule la participación.
- Realizar acciones que favorezcan la participación de los estudiantes de la Institución Educativa a aplicarlas y hacer buen uso del tiempo libre.
- Proyectar desde la Institución Educativa hacia la comunidad local con las nuevas actividades lúdicas recreativas.

4.8.5 Estrategias y Actividades

- Para el desarrollo de la siguiente propuesta se tendrán en cuenta las siguientes estrategias metodológicas:
- Charlas, prácticas de juegos, actividades de coordinación, actividades de expresión corporal.

4.8.6 Personas Responsables

Las personas responsables del desarrollo de la presente propuesta es el grupo investigador.

4.8.6.1. Beneficiarios de la propuesta

Los beneficiarios directos de la aplicación de la presente propuesta son los estudiantes del 3° año de secundaria de la Institución Educativa.

4.8.6.2. Recursos:

- Recursos Humanos:** profesor del área de investigación.
- Comunidad educativa:** grupo de investigación, estudiantes del 3° año de secundaria y otros que quieran formar parte de la investigación, docentes directores y padres de familia.
- Recursos Técnicos:** Modulo de Investigación.
- Recursos Didácticos:** Videos, Música, Libros.

4.9 Evaluación y Seguimiento

El seguimiento y evaluación se llevará a cabo por parte de nuestro docente asesor como del docente del área de Educación Física con quien coordinaremos las actividades propuestas. Se evaluará de acuerdo al cumplimiento de los objetivos propuestos.

4.10 Resultados esperados en el programa

Con la aplicación del programa actividades recreativas para el buen uso del tiempo libre de los estudiantes del 3° año de secundaria de la Institución Educativa “República del Perú” se espera satisfacer sus necesidades físicas recreativas de los adolescentes de 13 a 15 años de la comunidad Educativa, ofertándoles opciones que les permitan participar de forma activa o pasiva en las diferentes actividades programadas, logrando elevar los niveles de participación, se pretende convertir los espacios libres en áreas activas donde se puedan desarrollar manifestaciones deportivas como: carreras, tiro recreativo, voleibol, fulbito, aeróbicos entre otras actividades que propongan los estudiantes para de esta forma lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre. También se ha propuesto crear un movimiento de elaboración de medios alternativo que permita desarrollar las actividades programadas con la calidad esperada y que a su vez reduzca los gastos, tomando para ello los propios recursos que podamos aportar quienes hemos asumido este reto.

El programa recreativo para el buen uso del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. “República del Perú” aplicado en la Institución Educativa y en la comunidad se determinó en un estudio con el fin de aportar criterios a las necesidades recreativas físicas de la población en los sectores del contexto educativo.

V. RESULTADOS

Encuesta dirigida a los estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. “REPÚBLICA DEL PERÚ”

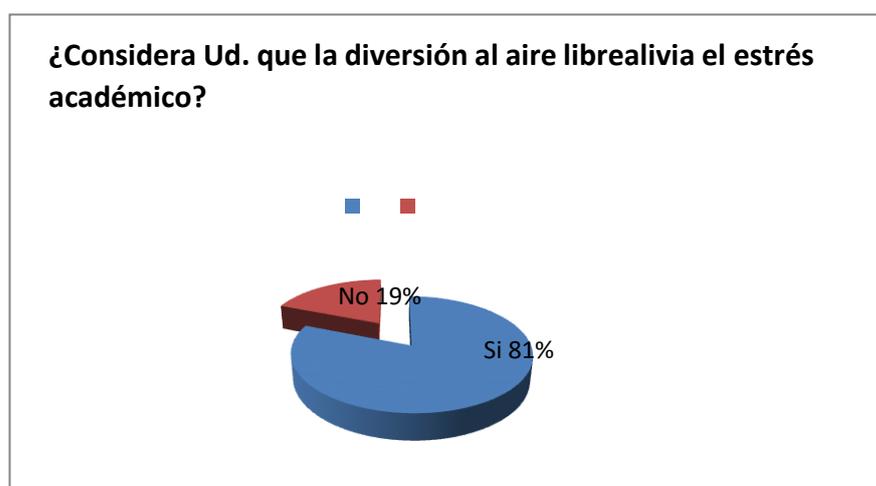
1. ¿Considera Ud. que la diversión al aire libre alivia el estrés académico?

Cuadro: 1 Diversión al aire libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	99	81%
No	23	19%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de Investigación

Gráfico 1 Diversión al aire libre



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (81 %) responde favorablemente a la pregunta, el (19 %) responde en desacuerdo de la misma.

Con este porcentaje se demuestra que los estudiantes consideran que la diversión al aire libre les distrae de sus obligaciones académicas así pues considerándolo como un relajante para su rutina diaria,

2. ¿Considera Ud. que la práctica de actividades recreativas aliviará las tensiones de la responsabilidad académica diaria?

Cuadro: 2 Actividades recreativas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	89	73%
No	33	27%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 2 Actividades recreativas



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (89%) responde favorablemente a la pregunta, el (27 %) responde en contra de la misma.

Los estudiantes del 3° año de la Institución Educativa en su mayoría consideran que la práctica de actividades recreativas alivia las tensiones de la responsabilidad académica pues se relajan y se sienten activos.

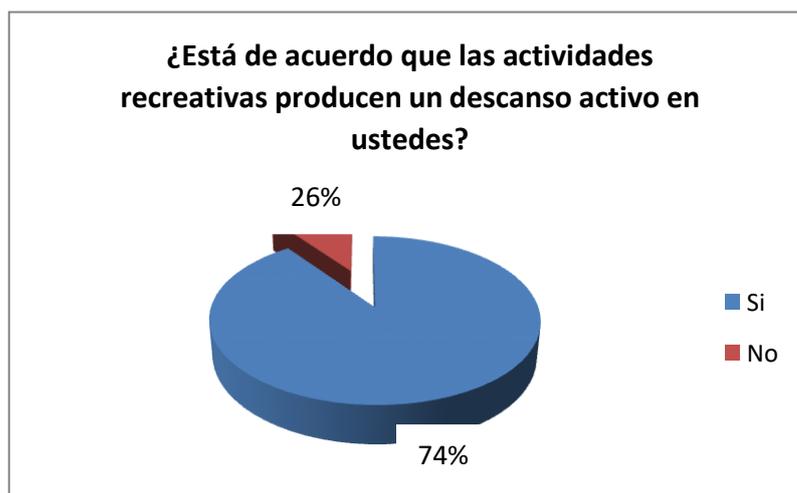
3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en ustedes?

Cuadro: 3 Descanso activo

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	90	74%
No	32	26%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 3 descanso activo



En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (74 %) responde favorablemente a la pregunta, el (26 %) responde en contra de la misma.

Los porcentajes son evidentes la mayoría de estudiantes está de acuerdo con que las actividades recreativas producen un descanso activo en ellos, porque conocen el resultado de hacer actividad recreativa y sus beneficios que esta posee.

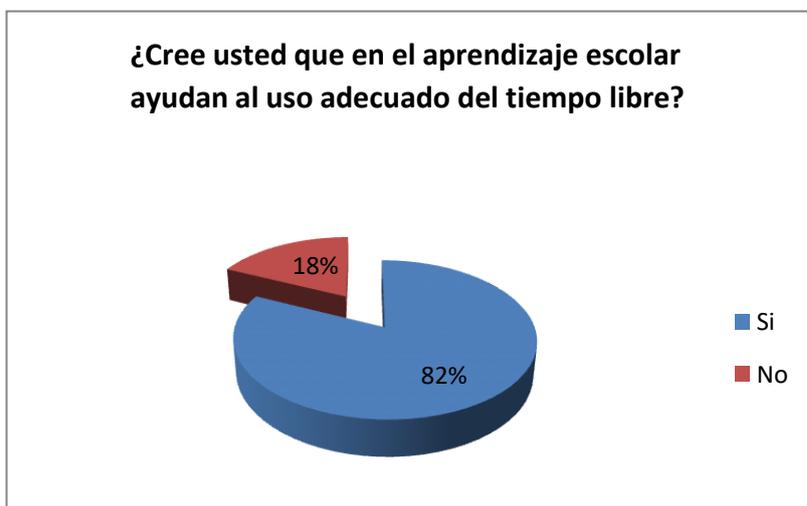
4. ¿Cree usted que el aprendizaje escolar ayuda al uso adecuado del tiempo libre?

Cuadro: 4 Aprendizaje escolar

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	100	82%
No	22	18%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 8 Aprendizaje escolar



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los estudiantes encuestados el (82 %) responde favorablemente a la pregunta, el (18 %) responde en contra de la misma.

Los datos de la encuesta nos muestran muy claramente que los estudiantes del 3° año de la Institución Educativa creen que el aprendizaje escolar ayuda al uso adecuado del tiempo libre, pues en el aprendizaje escolar se extiende muchas actividades, mismas que permite una organización y mejor manejo del tiempo.

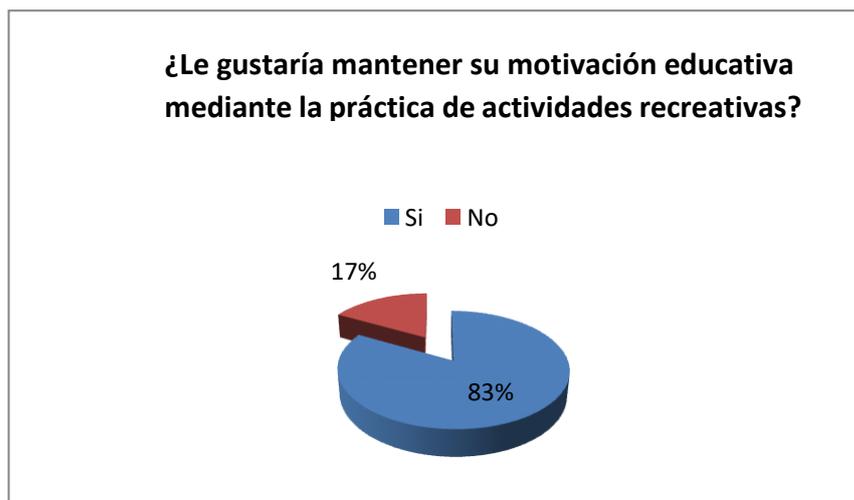
5. ¿Le gustaría mantener su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?

Cuadro: 5 Motivación educativa

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	101	83%
No	21	17%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 9 motivación educativa



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (83%) responde favorablemente a la pregunta, el (17%) responde en contra de la misma.

La mayoría de la muestra encuestada considera que si les gustaría mantener una motivación en la parte educativa mediante la implementación de actividades recreativas a su aprendizaje pues es un factor importante y mucho más cuando la motivación es mediante la práctica de actividades recreativas pues ayuda al desarrollo personal del individuo, con el trabajo en equipo.

6. ¿Cree Ud. Deberían respetar sus preferencias en función de su tiempo libre?

Cuadro: 6 Respetar las preferencias

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	84	69%
No	38	31%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 6 Respetar preferencias



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (69%) responde favorablemente a la pregunta, el (31%) responde en contra de la misma.

Más de la mitad de la muestra encuestada responde que si deben respetar sus preferencias en función de su tiempo es decir ellos deciden administrar estetiempo, considerando al tiempo como autónomo y como un derecho, aunque los tutores deben incentivar al aprovechamiento de este.

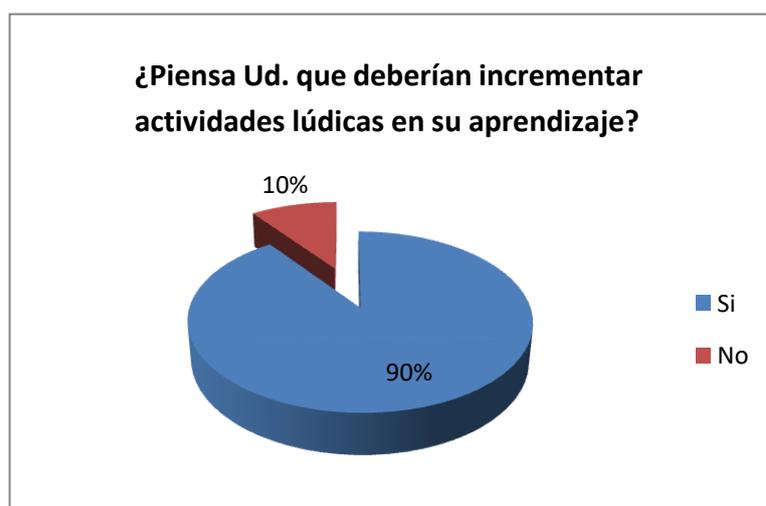
7. ¿Piensa Ud. que deberían incrementar actividades lúdicas en su aprendizaje?

Cuadro: 7 Actividades lúdicas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	110	90%
No	12	10%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de Investigación

Gráfico 11 Actividades lúdicas



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados, el (90%) responde favorablemente a la pregunta, el (10%) responde en contra de la misma.

Este alto porcentaje expone que los estudiantes piensan que si se debería incrementar actividades lúdicas en su aprendizaje, para un mejor desarrollo cognitivo y físico.

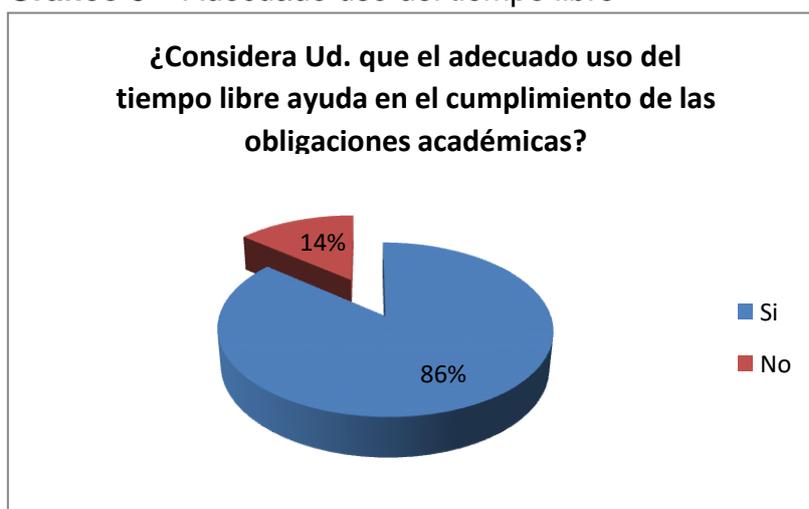
8. ¿Considera Ud. ¿Que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas?

Cuadro: 8 Adecuado uso del tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	105	86%
No	17	14%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 8 Adecuado uso del tiempo libre



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los estudiantes encuestados el (86%) responde favorablemente a la pregunta, el (14%) responde en contra de la misma.

Estos porcentajes muestran que los estudiantes consideran que el uso adecuado del tiempo libre si los ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas, pues los lleva a organizarse y planificar de mejor manera su trabajo.

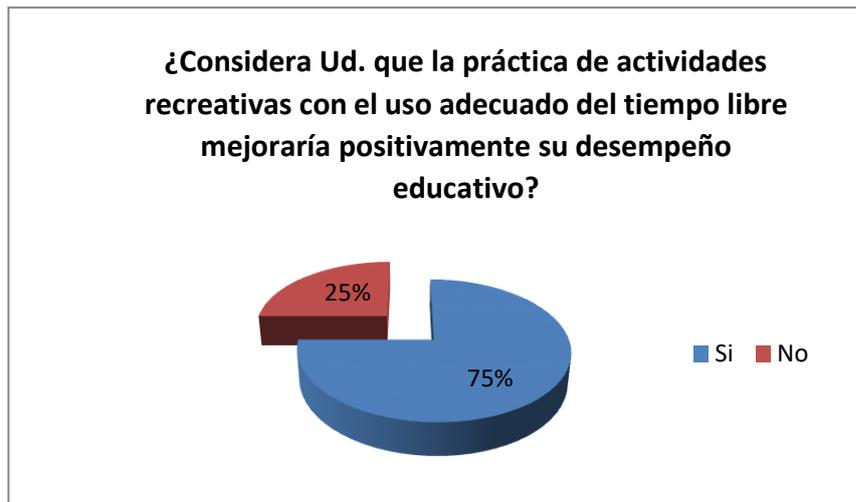
9. ¿Considera Ud. que la práctica de actividades recreativas con el uso adecuado del tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño educativo?

Cuadro: 9 Desempeño educativo

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	91	75%
No	31	25%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 9 Desempeño educativo



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (75%) responde favorablemente a la pregunta, el (25%) responde en contra de la misma.

Este resultado demuestra que la mayoría de estudiantes encuestados piensan que la práctica de actividades recreativas y el uso adecuado del tiempo libre mejorarían positivamente su desempeño educativo, pues consideran que la actividad recreativa al practicarla previene enfermedades y despeja la mente de la rutina, la cual hace que el desempeño académico mejore notablemente.

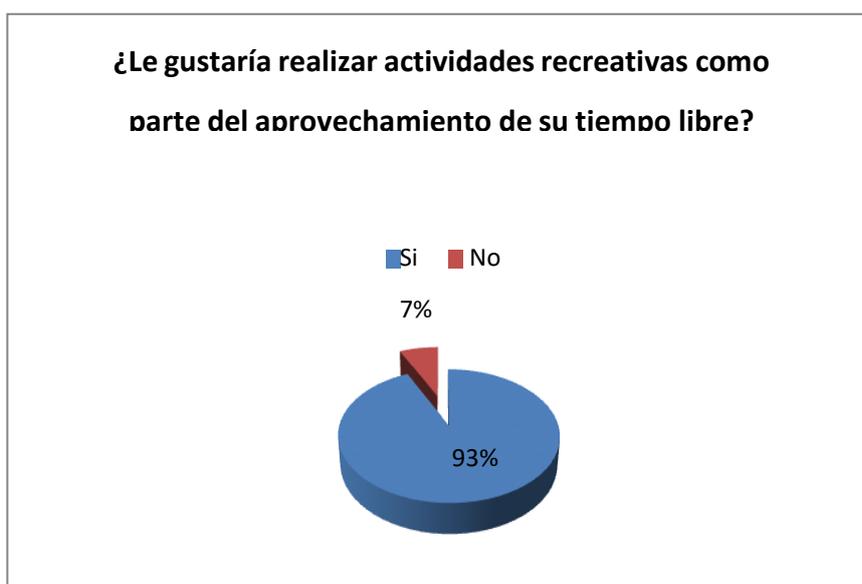
10. ¿Le gustaría realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento de su tiempo libre?

Cuadro: 10 Aprovechamiento del tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	113	93%
No	9	7%
TOTAL	122	100%

Fuente: Grupo de investigación

Gráfico 10 Aprovechamiento del tiempo libre



Fuente: Grupo de investigación

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93%) responde favorablemente a la pregunta, el (7%) responde en contra de la misma.

Un porcentaje mayoritario expresa la necesidad de realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre, considerando que es una buena inversión en su vida personal.

VI. DISCUSIÓN

La presente investigación responde al siguiente objetivo general: Aplicar el programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de educación secundaria de la Institución Educativa República del Perú el año 2022.

Los resultados hallados, en cuanto a la variable actividad recreativa en el diseño de un programa en la práctica de la recreación en relación a la variable tiempo libre, de acuerdo a los instrumentos aplicados, se determinaron una correlación significativa moderada entre ambas variables estudiadas. Reflejándose el apoyo permanente por parte de quienes dirigen la Institución Educativa “República del Perú”, de estas autoridades pudimos notar la disposición de generar una educación integral en los futuros profesionales egresados de nuestro Instituto Superior Pedagógico “José Antonio Encinas” ya que seremos el medio de difusión de una educación inclusiva, totalizadora y sistémica. Por otro lado, referente a uso del tiempo libre, de acuerdo a los resultados estadísticos hallados, se da ocasionalmente en cuanto se motiva a los estudiantes en la práctica de la recreación.

Actualmente nuestro Instituto se encuentra articulado con varias Instituciones Educativas de nuestra región, resultaría pertinente difundir este tipo de trabajos que generan un cambio positivo en los estudiantes. Por ello, la prioridad de brindarle a la recreación una participación activa, a fin de obtener un clima institucional positivo y productividad académica excelente.

Asimismo, los resultados hallados denotan una correlación moderada entre la actividad recreativa y el tiempo libre con referencia a la predisposición que presentaron los estudiantes del 3° año de secundaria de la Institución Educativa “República del Perú” y por parte sus autoridades.

VII. Conclusiones

1. El diseño de un programa que oriente la práctica de la Recreación se correlaciona con el uso del Tiempo Libre. Desarrollando estas dos premisas se ha logrado despertar el interés en el estudiantado del 3° año de secundaria de la Institución Educativa “República del Perú” en realizar actividades físicas recreativas al aire libre.
2. De los resultados hallados en la encuesta aplicada, en cuanto a la variable, practica de la recreación, en relación a la variable tiempo libre y de acuerdo a los instrumentos aplicados, se determinaron una correlación significativa moderada entre ambas variables estudiadas. Reflejándose el apoyo ocasional por parte de las autoridades de la Institución Educativa.
3. Se aprecia poco interés de las autoridades Educativas, no todos se comprometen en fortalecer la gestión institucional brindando las facilidades de infraestructura y logística para la práctica de la recreación con fines educativos a fin de beneficiar a los estudiantes que no encuentran eco en la sociedad para realizar actividades programadas de recreación.
4. Respecto a la gestión pedagógica la correlación es muy débil, puesto que solo se trabajan 2 horas de las 3 programadas en el área de Educación Física, y son muy distantes las actividades específicas referidas a la recreación lo que perjudica la formación integral de los estudiantes y la calidad educativa que buscamos hoy en día.

VIII. RECOMENDACIONES

- Tomar conciencia de lo importante que es el realizar actividades recreativas, como parte de aprovechar mejor el tiempo libre de los estudiantes de la Institución Educativa, hay que incentivar siempre.
- Incentivar a la práctica de actividades recreativas en la Institución Educativa y con la familia, estas brindan grandes beneficios para la salud, mente y tiempo.
- Elaborar una guía de actividades recreativas que esté al alcance de los estudiantes y docentes de la Institución Educativa con el propósito de incentivar la participación activa de los miembros de la comunidad educativa y su aprovechamiento del tiempo libre, generando una cultura de vida este tipo de actividades.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BARROW, H. M. & Brown, J. P. (1988). Man and Movement: Principles of Physical Education (4ta. ed., pp. 97-112). Philadelphia: Lea & Febiger.
- BIRD Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- CALERO, Eduardo Derechos Humanos en Perspectiva (2009)
- GARCÍA, E. (2009). "La actividad física y el adolescente".
- GONZÁLEZ, T., y VERA, V. (1986). "Relación: Tiempo libre y salud". Revista Cubana de Psicología, 3 (2). pp. 1-5
- MARTÍNEZ, M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- MORÍN Edgar- Reformemos la Reforma de la Universidad (Francia - 2001)
- Nixon, J. E. & Jewett, A. E. (1980). An Introduction to Physical Education (9na. ed., pp. 68-77). Philadelphia: Saunders College Publishing.
- NUVIALA, A., RUÍZ, F., Y GARCÍA, M. (2003). "Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres".
- SALAS Jorge Aproximación a la para literatura, (2006) Obligatoria (pp. 122-127,169). Madrid, España: Gymnos Editorial. Plan nacional DEL BUEN VIVIR 2013-2017
- PAPANDRELA Marina (seminario campos de aplicación del juego y la creatividad 2006)
- SULCA Quispilema, Dino Rosi: "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"
- TERRY George y Stephen Franklin. "Principios de Administración". Compañía Editorial Continental, S.A. México.

ANEXOS

.....

.....



REGIÓN - TUMBES
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO "JOSÉ ANTONIO ENCINAS"
TUMBES

Tumbes, 26 de enero del 2022

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 008 - 2022 GRT-DRET - IESPP- "JAE"-JUI-DG.

Visto el informe No. 005-2022-GRT-DRET-IESPP" JAE"-JUI, presentado por el Jefe de la Unidad de Investigación, dando opinión favorable para la aprobación del Plan de Investigación aplicada: PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3° AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPUBLICA DEL PERÚ DE LA PROVINCIA DE TUMBES EL AÑO 2022

CONSIDERANDO:

Que, la Ley 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior en su artículo 21° sobre procedimientos de titulación, señala que los Institutos y Escuelas establecen en su reglamento los procedimientos y las normas para la obtención de los títulos correspondientes, disposición que es y corroborada en la Resolución Directoral N° 0592-2010-ED, numeral 5.2 requisitos para la obtención del título profesional de Profesor, que en otros exige la sustentación y aprobación de una Tesis.

Que, en el Reglamento Institucional, concordante con la ley N° 30512 Capítulo VIII, referente a la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art.35-1, la investigación y Titulación en los Institutos Pedagógicos, se establece como objetivo fundamental de esta Casa de Estudios, el formar docentes, con una adecuada y competitiva preparación académica, pedagógica, ética e investigativa, que garantice un eficaz, eficiente y trascendente desempeño profesional.

Que, Capítulo VIII, de la mencionada Ley hace referencia de la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art. 35-1, lineamientos sobre investigación aplicada dando pase a la elaboración, aprobación y ejecución de los planes de investigación.

Que el Jefe de la Unidad de Investigación considera que el Plan de Trabajo de Investigación, presentado para su aprobación, reúne los requisitos mínimos exigibles en una investigación Aplicada y que es necesaria su aprobación mediante acto resolutivo.

De conformidad con las atribuciones conferidas por la Ley 30512 y el DS 10-2017 MINEDU, y el Reglamento Interno Institucional.

SE RESUELVE:

1°. **APROBAR:** La ejecución del Plan de Investigación Aplicada Titulado: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3° AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPUBLICA DEL PERÚ DE LA PROVINCIA DE TUMBES EL AÑO 2022**".

Presentado por los
alumnos de Educación Física:

- **FLORES CABALLERO CELSO**
- **GONZALES MENDOZA KARLA**
- **RUJEL ATOCHE MARTIN**
- **RUGEL RAMIREZ JERSON**

2°. **AUTORIZAR**, a las estudiantes en el artículo precedente para que ejecute su Plande Investigación, así como todas las acciones conducentes a su titulación.

3°. **RECONOCER:** como Asesor a la docente: Prof. **Manuel Yan Edgardo Córdova Arena**

Regístrese, comuníquese y cúmplase.



PAQA/ DIESPP"JAE"
Norma León de S



PREPARANDO A LOS ESTUDIANTES PARA EL TRABAJO EN EQUIPO





TRABAJO EN EQUIPO ESTUDIANTES Y DOCENTES



PLAN DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS DE LA I.E. “REPÚBLICA DEL PERÚ” EL AÑO 2022

Introducción

La Misión de nuestro grupo de trabajo en el desarrollo de nuestro proyecto con miras a nuestra titulación se caracteriza por su sentido y carácter profundamente humano, encaminando todos los esfuerzos para llevar la actividad física a todos los estudiantes del 3 año de secundaria de la I.E. “República del Perú” en la provincia de Tumbes el año 2022.

La planificación y programación de estas actividades dependieron en gran medida a la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como el contexto para su realización. La planificación y propuestas de actividades recreativas fueron de la preferencia de los estudiantes, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales y por la gran motivación que vivimos todos por la clasificación de Perú rumbo al mundial.

En esta comunidad educativa existen insuficientes ofertas recreativas y muy pocos espacios disponibles donde se pueda practicar el ejercicio físico; los medios no son suficientes y no satisfacen las expectativas por lo que se pretende, mediante la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas incrementar las ofertas a la población estudiantil.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente la investigación está encaminada a realizar un estudio de la ocupación del tiempo libre en adolescentes del 3 año de secundaria de esta Institución Educativa.

Sobre la base de nuestra propuesta se pretendió dar respuesta al siguiente problema:

¿Cómo aportará el programa de actividades recreativas como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del 3° año de educación

secundaria de la Institución Educativa República del Perú de la provincia de Tumbes el año 2022?

Desarrollo

Como tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades escolares, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Es política del estado peruano promover la actividad física recreativa a nivel de las Instituciones del estado como una forma de promover una cultura activa entre sus trabajadores y más aún en la etapa escolar, donde nuestros jóvenes estudiantes se encuentran en la etapa de formación e imagen personal y social.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo ante algunos de los males que aquejan a la sociedad como la depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc.

Es importante señalar el análisis de María Elisa Sánchez Acosta (2005) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las “desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los

cambios no solo psíquicos sino también físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad, en este caso, la recreativa.

Sánchez Acosta (2005) continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo - funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las sesiones de aprendizaje de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el “auto-ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos, En este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta .

Ventajas de las actividades físico recreativas para los adolescentes

La actividad física recreativa y el ejercicio se utiliza para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficientes calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores; los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión,

el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio pueden tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol. Los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día, mejora la circulación, la función cardíacas pulmonar, aumenta el sentido del autocontrol, reduce el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración, suprime el apetito, ayuda a dormir mejor y a prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

Objetivo general del plan de actividades físico – recreativas:

- Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades entre 15 y 16 años del sector Cañada Honda para respuestas a sus gustos y preferencias e incrementar su participación y bienestar bio-psico-social.

El criterio de los factores de la comunidad refiere que la familia juega un papel fundamental en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y como medida preventiva velar cómo lo emplean partiendo de que es una edad bastante difícil y que hay que conducirlos de manera correcta hacia un fin determinado, sin perjuicios o vicios como el juego ilícito y la ingestión excesiva de bebidas alcohólicas que pueden entorpecer su desarrollo como se ha manifestado y palpado en estudios científicos.

Indicaciones organizativas para la aplicación de las actividades físico-recreativas en los adolescentes

Para la puesta en práctica de estas actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la comunidad y coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas mediante el empleo de: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de

los sectores de la parroquia. Todas ellas serán promovidas por los factores de la comunidad.

Los festivales deportivos recreativos

Requieren de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre, opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

- **Dosificación:** Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características del grupo.
- **Frecuencia:** Diaria, semanal y mensual
- **Sesión:** Mañana, tarde y noche
- **Métodos:**
 - Explicativo – Demostrativo.
 - Global – Fragmentario – Global.
 - Juego.
- **Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:**
 - Áreas deportivas de la comunidad (canchas y gimnasios)
 - Otros lugares de la comunidad.

En la siguiente tabla se resumen algunas actividades físico-recreativas de manera general

Plan de actividades físico - recreativas

Nº	Actividades	Lugar	Sesión			Frecuencia
			Mañana	Tarde	Noche	
1	Torneo de balón mano	Canchas y zonas aledañas	x			Semanal
2	Torneo de atletismo	I.E.	x	x		Mensual
3	Torneo de fútbol.	Canchas y zonas aledañas	x	x		Mensual
4	Juegos de mesas (Domino, Damas y Ajedrez).	I.E	x	x		Diario
5	Festival Deportivo Recreativo.	Canchas y zonas aledañas		x		Semanal

Descripción de las actividades. Metodología para la implementación

Actividad Nº 1. Juego de balón mano

- Objetivo: Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.
- Desarrollo de la actividad: Se pasa el balón con la mano con características al juego del basquetbol, el equipo lo conformarán 6 jugadores (un arquero,

tres en las bases, y dos delanteros), las dimensiones a ocupar en el terreno se reducirá a un campo de 40 X 20. No existirán límites de edad ni sexo.

- Reglas: El reglamento para esta actividad será el mismo que está orientado para el deporte del fulbito con la salvedad de que no se debe patear la pelota para dar pase a un compañero.
- Recursos: Balón de Fútbol N° 3 (puede ser rustico)

Actividad N° 2. Torneos de Atletismo

- Objetivo: Lograr la familiarización de la población adolescente sobre la participación en estas actividades.
- Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de este deporte, se seleccionan los integrantes de los equipos de acuerdo al grado de afinidad entre los participantes. Discutirán el primer lugar los equipos para las diferentes actividades que tiene esta disciplina deportiva (carreras, Saltos y lanzamientos).
- Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para el deporte oficial incluyendo la participación de árbitros o jueces.
- Pista atlética u otra (adaptada)

Actividad N° 3. Torneos de fulbito

- Objetivo: Lograr la familiarización de la población adolescente sobre la participación en estas actividades.
- Desarrollo de la actividad: Deben ser establecidos parámetros dentro de la actividad lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de este deporte. Se seleccionan los equipos de acuerdo al cumplimiento de lo que está reglamentado para cada deporte que se convoque a realizar. Participaran todos los equipos interesados, discutirán el primer lugar el equipo que de 3 haya ganado 2 juegos.

- Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para el deporte oficial.

Actividad Nº 4. Juegos de mesas

- Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.
- Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan (Dominó, Dama, Ajedrez), dígase de forma individual o por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.
- Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad Nº 5. Festival deportivo recreativo

- Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según los gustos y preferencias. Estas van dirigidas a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.
- Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse de manera clara las formas de participación así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo. Se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.
- Reglas: Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.
- Recursos: Juegos de dominó, damas, soga, balón, net de Voleibol, equipo de música y CD.

Orientaciones metodológicas

Las orientaciones metodológicas de este plan de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del Programa de Educación Física. Resulta importante señalar que

las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los factores de la comunidad que tienen incidencia directa con las actividades como por ejemplo: la escuela y el representante o personal jerárquico, docentes y personal administrativo quienes garantizan la puesta en marcha de las diferentes actividades deportivas y recreativas, o sea son importantes los Juegos de Mesa, los Festivales Deportivos Recreativos así como los torneos deportivos que en el momento de aplicarse se registrarán por la metodología que establece el Programa antes mencionado.

Control y evaluación del plan

El control del plan se realizará de manera sistemática y los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo. Se tendrá como premisa la observación diaria y las reuniones con los docentes del área de Educación Física de la Institución Educativa quienes orientaran y controlaran nuestro trabajo.