



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**Trabajo de Investigación presentado previo obtención
Título Licenciado en Cultura Física**

**“RECREACION COMUNITARIA COMO MEDIO DE BUEN USO DEL
TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 8 A 14 AÑOS.”**

AUTOR: EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN

TUTOR: Psic. RODRIGO VALDENEGRO CÁCERES, Mgtr.

GUAYAQUIL, SEPTIEMBRE 2019



DIRECTIVOS

Ab. Melvin Zavala Plaza, Mgtr.
DECANO

Dr. Ricardo Ortega Oyarvide, Mgtr.
VICEDECANO

Lic. July Fabre Cavanna, Mgtr.
COORDINADORA ACADÉMICA

Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.

SECRETARIO



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

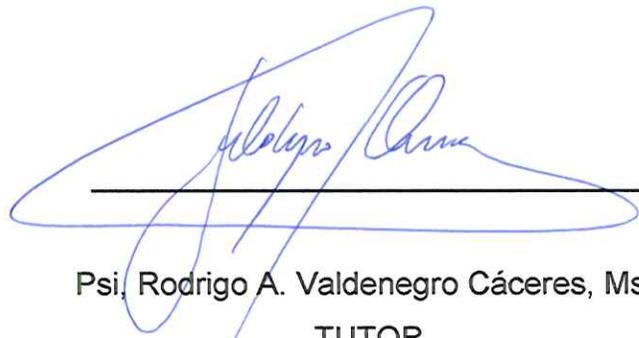


**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN**

Guayaquil, 16 de Agosto de 2019

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR-REVISOR

Habiendo sido nombrado **Psic. Rodrigo Alejandro Valdenegro Cáceres, Msc**, Tutor del trabajo de titulación **Recreación comunitaria como medio del buen uso del tiempo libre en niños de 8 a 14 años. CERTIFICO** que el presente trabajo de titulación, elaborado por **Edward Stiven Montoya Moran** con C.I. No. **1207095413**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de licenciatura en cultura física, en la Carrera Docencia en educación física de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



Psic. Rodrigo A. Valdenegro Cáceres, Msc

TUTOR

C.I. No. 0931082564



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado, Psic. Rodrigo Valdenegro Cáceres, Mgtr. tutor del trabajo de titulación, certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por, EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN C.C.: 1207095413, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciatura en Educación Física.

Se informa que el trabajo de titulación: "RECREACIÓN COMUNITARIA COMO MEDIO DE BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 8 A 14 AÑOS", ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio URKUND quedando el 5% de coincidencia.

The screenshot shows the URKUND interface with the following details:

- Documento:** tesis stiven montoya - 15 de agosto de 2019.doc (054852973)
- Presentado:** 2019-08-16 08:21 (-05:00)
- Presentado por:** Dario Tapia Coloma (dario.tapiac@ug.edu.ec)
- Recibido:** dario.tapiac.ug@analysis.arkund.com
- Resultados:** 5% de estas 16 páginas, se componen de texto presente en 10 fuentes.

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	TESIS PROYECTO VICTOR.docx
	8bb30de4-1fd3-4270-b1e0-a33c7010e53c
	42a8ea72-d2ac-4690-8158-27ed1d38969e
	tesis- Richard Amanta.docx
	Tesissssssssssssssssa maleo original... brito.docx
	UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.docx
	https://www.academia.edu/29595802/Diccionario_de_...
	7che4bde-c6b3-482b-8c6a-6888835d2c02

Capítulo IV: Se desarrolla la Propuesta de la Investigación en la cual se establece cada una de las actividades que formarán parte de la guía de técnicas recreativas comunitarias.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

<https://secure.arkund.com/view/53391105-108740->

[962058#DcQxDoAgDAXQu3T+MVTaQrmKcTBEDYMsjMa7yxveS8+gsgUweDaPYAErOGFFhEBhSP](https://secure.arkund.com/view/53391105-108740-962058#DcQxDoAgDAXQu3T+MVTaQrmKcTBEDYMsjMa7yxveS8+gsgUweDaPYAErOGFFhEBhSP)

[AdNNrd29Xq0etJJSxBLFvK6jG5uLrY9wM=](https://secure.arkund.com/view/53391105-108740-962058#DcQxDoAgDAXQu3T+MVTaQrmKcTBEDYMsjMa7yxveS8+gsgUweDaPYAErOGFFhEBhSPAdNNrd29Xq0etJJSxBLFvK6jG5uLrY9wM=)

Psic. Rodrigo Valdenegro Cáceres, Mgtr.
TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
No. C.I. 0931082564

FECHA: 16 de AGOSTO DE 2019



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN**

No. C.I. 1756871180

FECHA: 30 de Agosto del 2019

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL REVISOR

Habiendo sido nombrado, **PhD. GICEYA DE LA CARIDAD MAQUEIRA CARABALLO** revisor del trabajo de titulación, **RECREACIÓN COMUNITARIA COMO MEDIO DEL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 8 A 14 AÑOS**, **CERTIFICO** que el presente trabajo de titulación, elaborado por, **EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN** con **C.I. No.1207095413**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Lic. en Cultura Física, en la Carrera **DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA** de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.

PhD. GICEYA DE LA CARIDAD MAQUEIRA CARABALLO

TUTOR- REVISOR

C.I. No: 17 56 87 11 80



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

C I 2019-2020

**LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL
USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS**

Yo, **EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN** con C.I. No. 120709541-3, certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **“RECREACION COMUNITARIA COMO MEDIO DEL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 8 A 14 AÑOS.”** son de mi absoluta propiedad y responsabilidad Y SEGÚN EL Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizo el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines no académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso del mismo, como fuera pertinente.



EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN

C.I. No. 120709541-3

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
C I 2019-2020

AGRADECIMIENTO

A Dios, por cuidarme y guiarme en cada uno de mis pasos y objetivos propuestos. Gracias a su amor infinito puedo continuar con vida y salud y seguir luchando por mis anhelos.

EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
C I 2019-2020

DEDICATORIA

A mis Padres, a mis Abuelos y a mi esposa e Hijo, por orientarme en cada una de mis etapas de vida, sus sabios consejos me hicieron ver que en esta vida hay que actuar siempre de forma responsable y honesta para conseguir mis metas, la cual estoy cumpliendo.

EDWARD STIVEN MONTOYA MORÁN



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD DE TITULACIÓN

CI 2019-2020

**“RECREACION COMUNITARIA COMO MEDIO DE BUEN USO DEL
TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 8 A 14 AÑOS.”**

Autor: Edward Stiven Montoya Morán

Tutor: Psic. Rodrigo Valdenegro Cáceres, Mgtr.

RESUMEN

El trabajo de investigación se realizó a partir de la problemática evidenciada en el contexto del Barrio La Macoña, ante la falta de estrategias y alternativas para emplear el uso del tiempo libre en los niños de 8 a 14 años, el investigador planteó analizar la incidencia de las técnicas recreativas comunitarias en el Buen Uso del Tiempo Libre de los niños de 8 a 14 años, de esta forma se estableció plantear actividades que vayan orientadas a una práctica saludable en la Comunidad. En el marco teórico se fundamentó cada una de las referencias acerca de las variables técnicas recreativas comunitarias y el buen uso del tiempo libre. La metodología empleada fue de tipo descriptivo, no experimental, mediante los métodos y técnicas como la guía de observación a la muestra de estudio se pudo obtener resultados que demostraron la importancia de establecer nuevas medidas para que los niños de 8 a 14 años empleen de forma saludable su tiempo libre. Finalmente, en la Propuesta se plasman las actividades que se encuentran encaminadas a las técnicas recreativas como medio del Buen Uso del Tiempo Libre.

Palabras clave: Técnicas Recreativas, Comunidad, Tiempo Libre.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
C I 2019-2020

**“COMMUNITY RECREATION AS A MEANS OF GOOD USE OF FREE
TIME IN CHILDREN FROM 8 TO 14 YEARS OLD.”**

Author: Edward Stiven Montoya Morán

Advisor: Psic. Rodrigo Valdenegro Cáceres, Mgtr.

ABSTRACT

The research work was carried out based on the problems evidenced in the context of the Barrio La Macoña, given the lack of strategies and alternatives to use the use of free time in children aged 8 to 14, the researcher proposed to analyze the incidence of Community recreational techniques in the Good Use of Leisure Time for children from 8 to 14 years, in this way it was established to propose activities that are oriented to a healthy practice in the Community. In the theoretical framework, each of the references about the community's recreational technical variables and the good use of free time was based. The methodology used was descriptive, not experimental, using the methods and techniques such as the observation guide to the study sample, results were obtained that demonstrated the importance of establishing new measures for children aged 8 to 14 to use Healthy your free time. Finally, the proposal reflects the activities that are aimed at recreational techniques as a means of Good Use of Free Time.

Keywords: Recreational Techniques, Community, Free Time.



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
C I 2019-2020

ÍNDICE

DIRECTIVOS	ii
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE SIMILITUD	iv
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL REVISOR	v
LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DEDICATORIA	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 Problema de la Investigación	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema	4
1.4 Sistematización del Problema	5
1.5 Objetivos	5
1.6 Justificación.....	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEORICO.	7
2.1 Antecedentes de Estudio	7
2.2 Bases Teóricas	8
2.3 Categorías Conceptuales.....	31



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN
C I 2019-2020

CAPÍTULO III	33
METODOLOGÍA	33
3.1 Metodología de la Investigación	33
3.2 Tipo de Investigación.....	33
3.3 Métodos	33
3.4 Población y Muestra.....	34
3.5 Técnicas de la Investigación	36
3.6 Análisis e interpretación de los resultados.....	36
3.7 Cronograma de Actividades	44
3.8 Presupuesto	45
CAPÍTULO IV	46
PROPUESTA.....	46
4.1 Título de la Propuesta	46
4.2 Objetivo.....	46
4.3 Descripción de la Propuesta.....	46
4.4 Impactos.....	51
CONCLUSIONES.....	52
RECOMENDACIONES.....	53
BIBLIOGRAFÍA.....	54

INTRODUCCIÓN

La actividad recreativa en la niñez constituye un pilar para la formación integral del infante. Desde la perspectiva global la actividad física y recreativa genera una sensación de bienestar en el ser humano, debido a que aporta beneficios y a la vez se consolida como un hábito de vida saludable.

En la etapa de la niñez la actividad física y el juego como tal constituyen gran parte del crecimiento y desarrollo del niño, lo cual se orienta al buen uso del tiempo libre.

La presente investigación va a analizar las técnicas recreativas comunitarias, de esta forma se podrá establecer un medio que favorezca el buen uso del tiempo libre de los niños.

Cabe indicar que antes de establecer cualquier tipo de actividad se debe conocer los diferentes aspectos del contexto donde se aplica la investigación.

La aplicación de las técnicas recreativas va en dependencia de la pedagogía y metodología del trabajo del Profesor por esta razón se debe conocer la intencionalidad de ejercicios, actividades y juegos recreativos para llegar a objetivos que favorezcan el desarrollo integral del niño.

La investigación se desarrolla siguiendo la estructura que se detalla a continuación:

Capítulo I: se desarrolla el Problema de la Investigación, donde se plantea la contextualización y análisis crítico bajo la premisa causa – efecto, se define los objetivos, así como la justificación de la investigación.

Capítulo II: se plantea el Marco Teórico, que comprende los antecedentes de estudio, así como cada una de las fundamentaciones teóricas, finalizando con las categorías conceptuales.

Capítulo III: se define la metodología de la investigación, se establecen los métodos, técnicas e instrumentos de la investigación para recoger información necesaria que luego será tabulada y representada de forma gráfica y estadística.

Capítulo IV: Se desarrolla la Propuesta de la Investigación en la cual se establece cada una de las actividades que formarán parte de la guía de técnicas recreativas comunitarias.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Tema: Recreación comunitaria y tiempo libre.

Título: Recreación comunitaria como medio de buen uso del tiempo libre en niños de 8 a 14 años.

Dominio de la Universidad: Modelos Educativos Integrales e Inclusivos

Línea de la investigación: La actividad física lúdica en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

1.1 Problema de la Investigación

El problema de la investigación se centra en la falta de análisis de las técnicas recreativas comunitarias en el Barrio La Macoña para niños de 8 – 14 años.

Ante la inexistencia de actividades recreativas para los niños en su tiempo libre, no se puede determinar qué tipo de actividad puede implementarse para lograr un desarrollo integral y a la vez para establecer un tiempo dedicado hacia actividades saludables en el proceso de crecimiento.

1.2 Planteamiento del Problema

El contexto del problema se enfoca a una mala aplicación de técnicas recreativas comunitarias, debido a que no se tiene en cuenta el proceso para la misma, como planificación, sistematización, estructura de cada una de las actividades.

La investigación se desarrolla en el Barrio La Macoña, de la Provincia de Los Ríos, Cantón Vinces, en dicho lugar se cuenta con un parque que ha

sido remodelado para que se pueda realizar actividad física y recreación. En el mismo asisten niños de entre 8 a 14 años a practicar diferentes actividades, pero sin ningún tipo de orientación y finalidad.

Análisis Crítico

A continuación, se establecen las causas y efectos que dan paso a la problemática:

Causas:

- No se cuenta con un plan de actividades recreativas comunitarias
- No existe una orientación profesional para el desarrollo de las actividades de los niños.

Efectos

- Se pierde la práctica de actividades recreativas comunitarias.
- No se cumple con los objetivos de la recreación comunitaria.

1.3 Formulación del Problema

¿De qué manera incide la recreación comunitaria en la optimización del tiempo libre de los niños de 8 a 14 años del Barrio La Macoña, Provincia de Los Ríos, Cantón Vinces?

1.4 Sistematización del Problema

- ¿Qué parámetros se deben tomar en cuenta para la aplicación de una técnica recreativa comunitaria?
- ¿Cuáles son las necesidades que se deben tener en cuenta para desarrollar actividades recreativas en el contexto o entorno donde se desenvuelve la población de estudio?
- ¿La aplicación de una guía de técnicas recreativas comunitarias va a contrarrestar malos hábitos de vida saludable en los niños del Barrio La Macoña?

1.5 Objetivos

Objetivo General

Diseñar un conjunto de técnicas recreativas comunitarias para la optimización del tiempo libre.

Objetivos Específicos

- 1.- Fundamentar los referentes teóricos y prácticos que sustenten la importancia de las técnicas recreativas comunitarias en el desarrollo integral de niños de 8- 14.
- 2.- Determinar las necesidades psicosociales de los niños de 8 – 14 años del Barrio la Macoña, para plantear actividades que refuercen los aspectos mencionados.
- 3.- Determinar la estructura y componente de las técnicas recreativas comunitarias para la optimización del tiempo libre.

1.6 Justificación

El presente trabajo de investigación se realiza con la finalidad de analizar técnicas recreativas comunitarias como medio de buen uso del tiempo libre en niños de 8 a 14 años, barrio la Macoña, Provincia de los Ríos, Cantón Vinces. El trabajo tiene relevancia social ya que va enfocado a establecer hábitos saludables para los niños enfocados a la práctica de actividad física y recreación, de esta forma se puede brindar una formación integral.

Por otra parte, la investigación presenta su aporte teórico el cual va a permitir que se expongan nuevos estudios en favor de las ciencias de la actividad física y recreación comunitaria. Las implicaciones prácticas van a contribuir a los profesionales del área de Educación Física para que puedan establecer relaciones en las técnicas recreativas comunitarias y puedan ser adaptadas a la necesidad de cada contexto.

Los beneficiarios de la investigación serán todas las personas que conforman la Comunidad del Barrio La Macoña, ya que podrán contar con un espacio lleno de actividades recreativas orientadas al desarrollo integral de los niños y adolescentes. De cierta forma los padres de familia pueden estar seguros del buen uso del tiempo libre de sus hijos.

Así mismo es necesario indicar que el trabajo de investigación es factible porque cuenta con el apoyo y respaldo de toda la Comunidad La Macoña, así como de compañeros y Profesores que conocen del tema de la Recreación Comunitaria.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO.

2.1 Antecedentes de Estudio

Realizadas indagaciones previas en Barrio La Macoña, provincia de los Ríos, cantón vices se ha determinado que no existen proyectos ni programas de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de sus pobladores. Menos de niños y adolescentes.

No obstante, a mi juicio, 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.

Por otra parte, se ha evidenciado la gran influencia que ejerce la familia en la realización de actividades de tiempo libre; resumiendo así que la presencia de los padres de familia se hace necesaria en la estructuración de una propuesta de tiempo libre, pues permitiría un mayor compromiso por parte de todos los actores.

Si los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de riesgo por trabajo infantil o cualquier factor social que los desvíe de una situación educativa normal participaran más de actividades de uso y manejo de tiempo libre, éste podría emplear menos tiempo en el trabajo y esto minimizaría los riesgos sociales a los que están sujetos. Por consiguiente, a más actividades de uso y manejo de tiempo libre, menos riesgos sociales presentes en la vida cotidiana de los niños y jóvenes del presente estudio.

2.2 Bases Teóricas

Recreación

Según (Reboredo, 2015), la recreación son esas acciones que mediante los movimientos previamente ya asimilados al realizar los juegos cumplen con los pasos continuos de desarrollo del aprendizaje en el sistema de educación desempeñando con el objetivo de ser voluntario y realizado con libertad provocando para el que lo realiza satisfacción y gozo de su salud física.

Por otra parte (Mateo, 2014), indica que la Recreación también se entiende como un conjunto de prácticas de índole social y recreativo, realizadas por sujetos de todo tipo de edades en el tiempo libre de trabajo o de estudios, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que genera un disfrute transitorio sostenido en el valor social y otorgando un alivio necesario al cuerpo para lograr sobrellevar una etapa de muchas responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas y se obtenga una sociedad sana.

Mientras que (Caurel, 2017), sostiene que la recreación también se la denomina como aquella actividad humana, realizada libre, placentera, y voluntariamente en el tiempo libre, se lo ejecuta de manera individual o colectivamente y está destinada a satisfacer la necesidad del hombre, teniendo en cuenta diferentes aspectos que favorecen la integración comunitaria, la autoestima y aumenta su valor como ser humano proporcionando así satisfacción y felicidad inmediata. Brinda la oportunidad de aprovechar su tiempo libre en actividades espontáneas u organizadas, que le permiten involucrarse totalmente en el mundo vital de la naturaleza. Todo tipo de entretenimiento y libertad de las personas es recreación, estas actividades fortalecen las energías físicas y la plenitud espiritual siempre en búsqueda del bienestar y la diversión, es el tiempo de recuperación

Modalidades de la recreación

De acuerdo a (Razo, 2017), las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

Recreación artística y cultural. - Posibilita la puesta en escena de varias expresiones artísticas y culturales con la finalidad de exponer algún talento artístico que genere beneficios, sea este físico, intelectual o estético. Entre las actividades artísticas podemos mencionar: entonar un instrumento musical, pintar, dibujar, etc. Mientras que en las actividades culturales tenemos: el baile, presentar una obra de teatro o visitar un museo.

Recreación deportiva. - Presenta aquellas actividades que se lo realiza con el fin de practicar algún deporte, preferentemente de manera no profesional. Por lo tanto, este tipo de recreación implica, Deportes individuales o colectivos, Actividades en la Naturaleza, Campamento y Caminatas, Deportes de Playa, Actividades en piscina, entre otros.

Recreación pedagógica. - Esta recreación se incorpora en el proceso de enseñanza y constituye un conjunto de valores como una metodología de educación no formal que contribuye en la formación del ser humano al mismo tiempo que lo educa para el tiempo libre. Algunas actividades son: materiales externos creados social e históricamente desde el arte y la tecnología, técnicas gráfico-plásticas, juegos dramáticos, las narraciones y dramatizaciones.

Recreación ambiental. - Este tipo de recreación promueve la relación del individuo con el medio ambiente de manera armónica y equilibrada, transmite ideas y acciones para conservar y proteger el medioambiente contra las acciones desfavorables como la contaminación y el deterioro, permite encontrar valores y raíces para su vocación humana, promueve la cultura y la motivación para su conservación. Entre estas actividades

tenemos: juegos ecológicos o cooperativos, ecoturismo o turismo ecológico, excursiones, visitas a parques, plazas, playas, convivencias socioculturales.

Recreación comunitaria. - propone una serie de actividades para el desarrollo del barrio con el afán de mantener en movimiento a todas las personas que conforman una comunidad, estas actividades están dirigidas a toda la población de manera especial en sectores poblacionales vulnerables. Dentro de estas actividades tenemos la bailoterapia, los juegos populares, limpieza de espacios públicos y fiestas.

Recreación terapéutica. - Son actividades que se realizan con el objetivo de rehabilitar a personas que sufren de problemas funcionales, físicos o psicológicos. Este tratamiento busca mejorar la salud emocional por medio de actividades divertidas como la danza, el arte y la artesanía, los juegos, entre otros, esta manera de sanar, mejora el razonamiento de los pacientes, fomenta la confianza y fortalece las habilidades motoras.

Tipos de recreación

(Guerrero, 2006), manifiesta que los tipos de recreación son esencialmente dos; la recreación activa y la recreación pasiva. La activa, implica actividad motora, es decir ejercicio y acción. Se caracteriza principalmente por ser una actividad que se efectúa en movimiento, es decir es un tipo de recreación básicamente interactiva, porque incluye la interacción con otros individuos o de un mismo grupo social. Aquí se pueden incluir distintos juegos deportivos, como el fútbol, básquet, tenis, vóleibol, ecuavóley, balón mano, incluso jugar a las escondidas, correr y caminar a la intemperie.

Estas actividades no necesariamente requieren de un espacio específico o delimitado para realizarlos. Tomando un ejemplo, se puede jugar al fútbol en una cancha, con medidas reglamentadas, pero también puede

hacerlo en el jardín o patio de una casa, en un parque, en la calle o también en un baldío. Esto dependerá de quienes lo realicen, sin duda se obtendrá el mismo placer.

En general toda actividad que no requiere de instalaciones deportivas ni equipamiento especial para llevarse a cabo, ayuda al adolescente a desarrollar su sistema psicomotriz además de a fortalecer los músculos y optimizar su empatía social.

Por otra parte, la recreación pasiva son un conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como finalidad disfrutar el arte escénico y mantener la salud física y mental.

La recreación pasiva implica actividades de diversión en un espacio cerrado y la misma se da cuando el individuo sin participar de ella recibe recreación como receptor mas no como un ente activo. Entre ellas tenemos, ir al cine, acudir a un concierto o simplemente ver televisión.

Para que sea una buena recreación es necesario poner atención desde el inicio de la misma para disfrutar de su contenido. Por tal razón el término de pasivo hace referencia a que el sujeto no es quien ejecuta la actividad en cuestión, pero utiliza la observación como un elemento esencial para apreciar el espectáculo.

Aunque también se pueden dar en espacios abiertos como el medio natural, para lo cual no es necesario equipamientos, y se puede disfrutar desde, senderos, miradores, parques, el teatro, la danza, reforestación, etc., accediendo así a la integración del individuo con la naturaleza, resguardando los recursos naturales y haciendo buen uso de su tiempo libre.

Valores de la recreación

(Guerrero, 2006), indica que los valores forman parte de vida, están ligados con la cultura, definen el comportamiento, las costumbres, la conducta y los principios del ser humano. Por esta razón se puede relacionar la recreación con la acción que genera valores dirigidos a la conservación y la optimización de la calidad de vida.

Los valores de la recreación se pueden clasificar en:

- Biogenéticos
- Sociales
- Físicos
- Psicológicos
- Educativos
- Económico
- Espiritual

Valores Biogenéticos: son los que se encargan de la conservación, el mantenimiento y el mejoramiento biológico del cuerpo, que permite el óptimo funcionamiento del sistema endógeno con agentes exógenos.

Valores Sociales: son aquellos que muestran el comportamiento, la aceptación, y la ambientación del hombre en el medio socio-cultural por medio de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación verbal como no verbal.

Valores Físicos: Presenta el desarrollo armónico del cuerpo y todos sus sistemas, originando un incremento general y una compensación del esfuerzo habitual del trabajo y al stress social que afecta su salud.

Valores Psicológicos: la recreación se presenta como una herramienta capaz de lograr una armonía psíquica del hombre. Propiciando alegría, entusiasmo, satisfacción, alegría, autorrealización y autoconfianza para optimizar la calidad de vida.

Valor Económico: por medio de la recreación en espacios mantenemos una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del turismo que en la actualidad se ha convertido en la primera organización de mayor disponibilidad económica en el desarrollo de una nación; generando nuevas formas de empleo para la sociedad impulsando la creatividad. Por ejemplo, todas las bondades que nos entregan salinas y playa en el verano ecuatoriano o manta y avistamiento de ballenas.

Valor Educativo: las experiencias adquiridas durante la recreación se convierten en un laboratorio para el aprendizaje ya que resulta más fácil el hombre aprenda en la medida que se sienta satisfecho, por tal razón la participación en actividades la satisfacción obtenida perdura en el tiempo.

Valor Espiritual: fortalece el espíritu y de la confianza de quien lo practica y permite la comunicación interior, manifestándose de la siguiente forma:

- Mantenimiento de la identidad social, espiritual y moral.
- Fomento de la Fe, Creencia en su ser supremo.
- Incremento de armonía y tranquilidad.
- Veracidad de pensamiento sincero y honesto.
- Respeto por sí mismo y por los demás.
- Gusto por la naturaleza y por la importancia de conservarla.

Recreación como generadora de salud biopsicosocial.

De acuerdo a la literatura de (Mojica, 2016), la simbiosis entre la actividad física, la recreación y la salud encierran un variado y gran complejo de componentes biopsicosociales. Desde una noción terapéutica, la actividad física es reflexionada sólidamente como una cura para sanar o prevenir diversas enfermedades tanto físicas como psicológicas desde esta idea el padecimiento se transforma trascendentalmente un conexo para exponer las relaciones entre actividad física y la salud. Desde este contexto la actividad física es imprescindible para una salud integral por cuanto evita o sana enfermedad. De forma obvia, la relación entre actividad física y salud asimismo logra forjar un nexos con una perspicacia intrínseca de salud que rebose en bienestar. En tanto mejora la calidad de vida de todas las personas es decir apunta la posibilidad de que los seres humanos desplieguen sus habilidades en su diario vivir.

Desde el aspecto del efecto la ejecución de la actividad física se lo conceptualiza como una forma para optimizar la salud, produciendo un estado de bienestar. La ocupación de la actividad física sería la de aliviar o impedir el desarrollo de enfermedades, sobre todo las que se asocian con el sedentarismo y el estrés. Esta primicia se sustenta que el consumo de energía incorporada a la actividad física puede inducir concretas adaptaciones biológicas y psicológicas meditadas como medios de defensa frente a los malestares. La ejecución del dinamismo físico se fundamenta en la medida en que estimula una satisfacción física y emocional, consideramos en la intensidad que incrementa y mantiene la condición física relacionada con la salud. El estado físico se transforma así en el importante lazo de alianza entre actividad física y salud. Como efecto, las formuladas actividades se pronuncian en torno a versátiles cantidades (repetición, ímpetu, lapso, prototipo de acción) que consideren establecer como meta cómo se avanza y se protege el estado físico y psicológico, furtivamente de la salud. Se señala la presencia de

resultados equitativos de la actividad física que son estandarizados a todas las personas, intrínsecamente, se programa la coexistencia de establecidas maneras de actividad física dependiente con la salud que puedan disponer al universo poblacional.

Por otra parte, La Actividad Física, en la humanidad actual ha resultado uno de los primordiales cuadros idóneos para avalar el incremento sustentable de la calidad de vida de las personas, de ahí un gran grado de complejidad desde el punto de vista global. Por otro lado, no son mínimos los momentos en que, por juicios faltos de densos elementos, se minimiza la relevancia de la actividad física dirigiéndola únicamente desde la representación más apremiante, encuadrándola esencialmente en los efectos de competencia obtenidos en cualquier deporte. Sin embargo, la Actividad Física, evidentemente se la debe señalar desde la ciencia que va más allá de la propia concepción que anteriormente se especulan, por cuanto el dinamismo físico es más complejo y preponderante para el bienestar del ser humano como enseñanza para la práctica bien sana del diario vivir de los individuos.

Al describir la actividad Física, se instaura un nexo inmediato entre el hombre y la enseñanza de la actividad física como didáctica para la vida, esto por un arbitraje pedagógico, la cual viabiliza la alineación completa del ser humano a través de una hábil dirección de cualquier metodología apropiable a la misma por parte del personal capacitado con la conveniente formación científico – pedagógica para fortalecer la formación integral que respalda el desarrollo de habilidades tanto físicas, funcionales, motrices, psicológicas, lo cual endosa el aspecto de un ser con aptitudes y actitudes positivas, capacitado para afrontar los desafíos de la humanidad en función de convertir las cualidades de las misma.

Actividades recreativas.

Según (Mayora, 2017), las actividades recreativas están relacionadas con el tiempo libre, por eso se puede decir que son un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los ratos libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse, su realización es una exploración hacia una distracción en medio del trabajo y de las obligaciones diarias. Hoy en día las posibilidades de recreación son infinitas principalmente porque le permite a cada persona descubrir y desarrollar intereses por diferentes formas de recreación y esparcimiento.

Se puede decir que la recreación son todas aquellas acciones voluntarias que realiza el individuo en su tiempo libre, actividades que permiten desarrollar la creatividad y expresión corporal promoviendo la participación activa individual o colectiva. Son técnicas con facilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la constante incorporación y aceptación de quienes lo practican, no buscan competencia y no están orientadas hacia una meta específica y ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto.

En el proceso educativo las actividades recreativas son aquellas que son planificadas por el docente de Educación Física con el fin de colaborar en el progreso de conocimientos, habilidades, conducta, actitudes, valores personales y sociales de los educandos. Dichas actividades resultan atractivas para el aprendizaje de los adolescentes, es ahí en donde el docente se transforma en líder y promueve la comunicación entre estudiantes, facilita las relaciones entre los compañeros y fomenta un estado emocional.

En la zona rural las actividades recreativas son muy satisfactoria cuando las experiencias o actividades se planifican como parte de un proyecto para la comunidad por medio de entidades gubernamentales o voluntarias. Dicho proyecto debe estar planteado hacia el logro un

objetivo constructivo que favorezcan al individuo o al grupo en su magnitud. Implica todas aquellas actividades que realizan la sociedad a través de diversos organismos tales como el centro recreativo municipal, la escuela, la iglesia, la fundación y el hogar.

Para el adolescente las actividades recreativas son acciones que contribuyen al desarrollo físico intelectual, bienestar emocional, creatividad, autoestima y sociabilidad que le permite vivir una aventura e independencia para poder expresar sus cambios corporales.

En los últimos años, las actividades recreativas, han alcanzado mucha importancia para la sociedad, partiendo de sus necesidades para el desarrollo y mejoramiento de la vida humana, mejorando la calidad de vida de la comunidad en general, en este sentido, aparte de establecer una actividad satisfactoria, sirve como medio para desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas, hábitos y cualidades generando emociones. También poseen con una gama de información guardada mediante la experiencia que adquieren en su vida cotidiana tomando en cuenta las emociones y sentimientos que posee el ser humano al socializarse con las personas que lo rodean para tomar las decisiones positivas con el afán de perfeccionar la calidad de vida de los humanos, por lo que la formación de la personalidad se transforma en felicidad.

Existen diferentes y variadas actividades recreativas que al ejecutarlas en forma organizada se evita el ocio y se le da un buen uso al tiempo libre. De allí la importancia de desarrollar diferentes y variadas actividades recreativas que permitan estrechar los vínculos comunales, desarrollar habilidades y mejorar las destrezas, la comunicación, optimizar la socialización y las relaciones interpersonales; fomentar el arte y la cultura, favoreciendo el desarrollo y el crecimiento personal, social, cultural y psicológico, de todos los practicantes.

La niñez y la adolescencia se muestran como etapas donde los sujetos se encuentran en pleno desarrollo y formación, es considerable e importante tomar en cuenta los beneficios que las actividades recreativas le brinda para contribuir en la prevención de enfermedades, fortalecer el estado físico, mantener una buena calidad vida y establece un estilo de vida donde el hombre construya su propia personalidad, alejado de todo interés social, libre de tensiones y preocupaciones donde se manifieste tal cual es, sin ningún margen competitivo que pueda influir sobre él. Durante la adolescencia resulta fundamental ya que esto permite que el adolescente se forme en un ambiente que le genere esparcimiento y sana diversión donde sus satisfacciones personales ayudaran a obtener destrezas de esas actividades.

Las actividades recreativas ayudan a:

- Fomenta la disciplina
- Es voluntaria y espontanea
- Facilita el proceso educativo
- Proporciona gozo y felicidad
- Contribuye a la calidad humana
- No espera retribución o ventaja alguna
- Produce distensión y descanso integral.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico
- Educa a la sociedad en el buen uso del tiempo libre.
- Contribuye en la formación y desarrollo del hombre.
- Regenera las energías pérdidas en el trabajo y el estudio

- Fomenta valores como la cooperación, lealtad, respeto y compañerismo
- Posibilita la expresión creadora del ser humano por medio de las artes, las ciencias, los deportes, la música y la naturaleza

Actividades recreativas comunitarias.

- Satisfacen las necesidades de la comunidad
- Se puede realizar con los recursos que cuenta el barrio
- Involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio
- Fortalecen los lazos de amistad y permiten vivir en paz y armonía
- Alimentan y fortalecen la Espiritualidad, ofreciendo a las personas nuevos motivos para vivir alegremente.
- Permite tener un ideal para el desarrollo basado en el respeto y armonía de los adolescentes y del medio comunitario.
- Impulsa a crear un eje dinamizador del Barrio, que realice un plan de actividades recreativas a largo plazo y sea ejecutado por la comunidad.

Beneficios de la práctica

El ejercicio y la práctica de algún deporte o actividad pueden incidir de manera positiva en la salud física y psicológica del niño y el adolescente.

La serie de beneficios que producen estas actividades en la salud de manera general, tanto en aspectos físicos, funcionales y psicológicos, propicia un aumento de la calidad de vida y una mejor expectativa de vida de toda la población. El aumento de la capacidad pulmonar, debido a que

un sujeto en actividad desarrolla el sistema respiratorio en forma general; fortalece el funcionamiento intelectual, pues el individuo aprende con cada experiencia vivida y libera las tensiones; al participante frecuente de esta actividad le desarrolla la resistencia cardiovascular y con ella mejora el bombeo sanguíneo del corazón, lo que trae como consecuencia un aumento de la capacidad de circulación e irrigación cerebral.

Los principales beneficios según UNICEF señalan que las actividades recreativas aportan positivamente en la salud mental y física. Dichas acciones enseñan el valor de la cooperación, respeto por las ideas diferentes y la capacidad de liderazgo y trabajo en equipo.

Los beneficios en los adolescentes se muestran en el interés de cambiar su conducta social haciendo prevalecer sus ideas en una forma pasiva y comunicativa, permitiendo un desarrollo óptimo de sus habilidades corporales, mismas que se convertirán en una forma de expresión y liberación de energías, estas actividades son método eficaz que ayuda al instructor para transmitir y construir el conocimiento.

De manera individual las actividades recreativas crean nuevas oportunidades para la vida brindándole varias opciones para experimentar placer, diversión y bienestar promoviendo la inclusión, creatividad y la autoconfianza para formar un individuo seguro de sí mismo y con un alto nivel de aventura, autoestima y auto concepto.

Para la comunidad las actividades recreativas brindan la oportunidad de interactuar con la sociedad, la familia, los amigos, compañeros de trabajo, para llevar una vida en armonía y que permitan llevar a cabo acciones en mejoras al desarrollo de vecindarios por medio del apoyo de sus integrantes para combatir ciertos vicios y malos hábitos fortaleciendo así los vínculos de amistad.

Las actividades recreativas crean aspectos saludables, en el sentido físico, académico, social y psicológico, social y académico.

Saludables

- Mejora la calidad de vida.
- Fomenta buenos hábitos de vida saludables.
- Conserva y recobrar la salud.
- Previene enfermedades.
- Óptimo desarrollo del sistema cardio-respiratorio
- Produce sensación de bienestar
- Protección ante posibles adicciones
- Esqueleto robustecido

Físicos

- Fortalece el tono muscular
- Desarrolla las capacidades físicas.
- Mayor capacidad de trabajo.
- Excelente aspecto físico
- Mayor productividad en actividades diarias
- Mayor posibilidad de descanso y de rejuvenecimiento

Psicológicos

- Eleva la autoestima, la autoconfianza y la seguridad.
- Reduce los niveles de estrés y agresividad.
- Ayuda a la superación

- Mantiene la concentración
- Impide comportamientos violentos
- Estado de ánimo optimo

Social

- Evita la violencia y actos delictivos.
- Fomenta la integración comunitaria.
- Fortalece las relaciones personales y comunitarias.
- Promueve las manifestaciones culturales propias.
- Impulsa la cultura ambiental.
- Fomenta a la socialización

Académicos

- Educa sobre el uso del tiempo libre, entre otros
- Impulsa la práctica de valores morales
- Desarrolla la capacidad cognoscitiva
- Mejora el rendimiento académico.

Técnicas recreativas comunitarias y calidad de vida.

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2005), define a la Calidad de Vida como:

"la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en

relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno”.

La calidad de vida quiere decir bienestar, felicidad, satisfacción personal que hace referencia al estado del ser humano ante su situación de vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada sujeto, este bienestar depende factores como: la sociedad, la cultura, los valores, etc. El término calidad de vida se utiliza en contextos generales como: la sociología, las ciencias políticas y la medicina.

La calidad de vida no debe ser confundida con el concepto de estándar o nivel de vida, debido a que se basa especialmente en el nivel de ingresos.

Hablar de calidad de vida se puede dar varios puntos de vista, económicos, ambientales tecnológicos, sociológicos, biomédicos y psicológicos por esta razón resulta difícil de definir qué se entiende por calidad de vida, pero desde relacionando la calidad de vida con la salud podemos decir que la calidad de vida representa una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

En la población, la calidad de vida y la creación presentan una relación lógica entre el uso adecuado del tiempo libre, la salud mental y física del ser humano, por una parte, las actividades recreativas-físicas mejoran la salud y hacen más significativo el disfrute de la vida, y por otro, posibilita una buena salud con mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las esferas de la Recreación.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presentan una relación muy dialéctica entre la utilización apropiada del tiempo libre, la salud mental y física de cada individuo, por una parte, la correcta ejecución de adecuadas actividades recreativas mejora la salud y lo predispone para para el disfrute de la vida, y, por otro lado, una salud

optima posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas dimensiones de la Recreación.

Bienestar social

El término bienestar se presenta como un sinónimo de utilidad o satisfacción. El bienestar social hace referencia al valor ético o a la calidad de los diferentes asuntos de la sociedad por lo tanto simplemente es una representación de la buena bondad y la calidad de un estado social.

Al bienestar social se le denomina como un conjunto de factores que intervienen en la calidad de vida de los seres humanos en la sociedad, de tal manera que, sentirse bien implica poseer todos aquellos elementos que permiten una satisfacción humana y social.

La importancia del autocondicionamiento.

Se denomina autocondicionamiento al proceso que está orientado por la dirección que le da cada persona, la cual depende en parte se sus proyectos de vida. Tomando en cuenta este criterio, el autocondicionamiento establece condiciones para controlar nuestra conducta.

El autocondicionamiento es hacer las cosas sin necesidad u obligación alguna y en completa libertad posibilitando así el disfrute de la vida, por lo tanto, el autocondicionamiento es elemental para el ejercicio de la libertad y el gozo del individuo.

Autocondicionamiento es tener la capacidad de crear el éxito, autodisciplina y fuerza de voluntad por sí mismo en actividades complejas y creativas. La idea es ser capaz de llevar a cabo tus propios proyectos (autoaprendizaje) sin que estos sean interrumpidos por la desmotivación y el desánimo.

Actividades Recreativas y Tiempo Libre

(Carderin, 2016), Manifiesta que la sociedad debe preocuparse por educar a los adolescentes, mediante un desarrollo físico, deportivo, recreativo se puede llegar a la formación integral en la comunidad.

Se vuelve necesario que se estudie el conjunto de actividades que tiene el adolescente en su tiempo libre, de esta forma mediante Programas de Actividad Física y recreación se puede contribuir a la mejora de la calidad de vida.

El término recreación presenta una amplia variedad en su contenido, cada persona le da un enfoque y contexto diferente, ya que las necesidades e intereses de las personas varían.

De acuerdo a (Huís, 2016), la búsqueda de una persona hacia la recreación se relaciona a las diferentes formas de juego de cada contexto.

El problema que aborda el tiempo libre es antiguo, desde épocas ancestrales ya existían indicios de una mala utilización del tiempo libre en las personas.

(Zamora & García, 1986), Indican que el tiempo libre es el que queda luego de ejecutar actividades biológicas y de inclusión (obligaciones sociales)

Por otra parte (Grushin, 1996), manifiesta que el tiempo libre hace referencia a la parte de tiempo que no se trabaja en actividades de tipo:

- Doméstico
- Fisiológico
- transporte

En conclusión, el tiempo libre y su ocupación va en dependencia de la persona, puede ser ocupado para distracción, o para educarse en un área que genere ingresos.

El término recreación aparece en la utilización del tiempo libre y destaca para la regeneración de energías empleadas en tareas de casa y laborales. En el enfoque de la sociedad actual se necesita de pausas activas que beneficien el desarrollo y productividad de la persona.

En el ámbito pedagógico el tiempo libre tiene una mayor concepción ya que se busca establecer un sistema de vida para realizar actividades que influya positivamente en la persona.

Cuando se habla de tiempo libre y ejercicio físico se habla de calidad de vida, ya que el ejercicio conlleva a un estado saludable en la persona. El ejercicio en el tiempo libre puede ser considerado como:

- Medio preventivo de enfermedades
- Terapia física
- Entrenamiento
- Agente para la mejora de la condición física

(Powel, 1998), Sostiene que el ejercicio físico, recreación y deporte son elementos que condicionan la calidad de vida, ya que en estudios se ha podido comprobar que hay datos y referencias cualitativas y cuantitativas que determinan que la actividad física regula la conducta.

En conclusión, para tener una salud física y mental es necesario que las personas aprovechen el tiempo libre a partir de la práctica de actividades recreativas.

Fundamentación Epistemológica

De acuerdo a la literatura de (Díaz, 2012), Integrar el enfoque epistemológico en el accionar de niños y adolescentes, implica proyectarse al desarrollo del conocimiento de los jóvenes desde su propia experiencia, en función de la práctica, posibilitando el mejoramiento de las diversas capacidades que poseen los adolescentes.

El análisis de la relación entre las actividades recreativas y el tiempo libre en el presente trabajo investigativo, está considerado dentro de un contexto cambiante y dinámico, en donde niños y adolescentes participaran como un agente activo en la construcción de la realidad y sus dimensiones como disciplina y como política de estado, enfrentando consecutivamente en varias instancias la presunción de que siendo sus beneficios principalmente alcanzados por los individuos, estos deban encontrar y pagar por su propia recreación, y en consecuencia los organismos de gobierno no la equiparan con los otros servicios públicos que proveen.

En resumen, dependería casi en un cien por ciento de los protagonistas de las actividades recreativas comunitarias.

Fundamentación Filosófica

(Reboredo, 2015), indica que las actividades recreativas vistas desde un ámbito lúdico, permitirán al ser humano ser más proactivo, social, comunicativo y permitirá su desarrollo motriz, lo que le facilitará insertarse como ente productivo en la sociedad. La recreación como tal permite desarrollar valores, obtener nuevos conocimientos, desarrollar la creatividad y vivir en un ambiente de paz y disfrute con la naturaleza.

La recreación y su significado están ligados a la historia, a las escuelas del pensamiento, en modelos y teorías, pero con gran interés en las

ciencias sociales a partir de los movimientos humanistas de finales de siglo XIX, aunque el fenómeno solo empezó a ser objeto de estudio después de los años cincuenta.

Es necesario precisar, que existe una distinción entre recreación y diversión. La recreación, cuando responde a su nombre, re-creación, tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida. Por otra parte, se busca la diversión para experimentar placer y con frecuencia se la lleva al exceso; absorbe las energías requeridas para el trabajo útil y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito de la vida.

Fundamentación Pedagógica

(Estrada, Castillo & Batista, 2013) indican que, para educar a la población desde las dimensiones de cada esfera de actuación de los profesionales de Cultura Física, se hace necesario acudir a las teorías de otras ciencias del área de humanidades, encargadas del estudio del comportamiento humano, de forma general y de la actividad física en particular.

La recreación ha sido estudiada a nivel internacional, como expresión del comportamiento humano; la cual ha sido observada por interés de aquellas ciencias que han consolidado su carácter y universalidad, entre las que se pueden mencionar: la psicología, medicina, filosofía, sociología, biología y pedagogía; las expresan la relación interdisciplinar de esta variable. Otras ciencias evaluadas como puras, la emplean como una herramienta metodológica para funciones formativas.

Esa relación se observa a partir de la necesidad de explicar la complejidad de la recreación y sus movimientos; hacia un mundo integral,

observada desde dos aristas fundamentales, se resalta dos aspectos fundamentales a partir de la transdisciplinariedad:

- Integración de disciplinas, más allá de las fronteras/límites de departamentos, objetos, teorías y métodos disciplinarios.
- Integración de actores en el proceso del conocimiento, más allá de las fronteras/límites del ámbito académico.

En ambos casos y aunque este tema es muy estudiado desde los años 70, para el desarrollo de la recreación; constituye un desafío en la producción de conocimientos, la necesidad de articular la integración de los actores sociales, en los problemas que surgen en campo de acción de esta esfera de actuación; están relacionadas con el desarrollo que parte desde la formación del profesional hasta la actuación de los profesionales y el empleo de las herramientas que ofrece la pedagogía para el proceso de la interdisciplinariedad al intervenir en la comunidad, por lo que necesita de ambas integraciones.

Fundamentación Social

(Torres, 2015), Manifiesta que la recreación en la sociedad actual se ha convertido en una necesidad de gran importancia, ya que en los últimos años en el campo socio cultural le han dado el lugar que le corresponde.

Estas teorías nacen de la importancia que le han dado al tiempo libre como factor de bienestar social considerándolo como la función más importante para el desarrollo de la personalidad, la cual libera de automatismos del pensamiento y la acción cotidiana, permitiendo una participación social más amplia y libre, así como un cultivo general del cuerpo, la sensibilidad y la razón más allá de la exigencia de la formación práctica.

Es necesario dejar claro que las actividades en que se participa durante el tiempo libre, no constituyen un complemento de la vida formal, sino que son tan importantes como el trabajo, el sueño o la alimentación.

Fundamentación Legal

Según lo estipulado por (Asamblea Constituyente, 2008).

Capítulo II Derechos del Buen Vivir

Sección quinta Niñas, niños y adolescentes

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y

dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

2.3 Categorías Conceptuales

Actividad física. - La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Comunidad. - El término comunidad tiene su origen en el vocablo latino *communitas*, y se refiere a un conjunto, una asociación o un grupo de individuos, pueden ser de seres humanos, de animales o de cualquier otro tipo de vida, que comparten elementos, características, intereses, propiedades u objetivos en común.

Desarrollo integral. - El desarrollo humano Integral es un proceso, una serie de progreso de mejoramiento del ser humano en sociedad. El cual consiste en la realización y superación de éste en todas las dimensiones; no solo como individuo, sino como un mundo en el cual se ejerce la fuerza del humano.

Diversión. - término que se utiliza normalmente para hacer referencia a todas aquellas actividades que generan alegría en quien las realiza ya que se caracterizan por ser entretenidas, alegres, relajantes o interesantes. La diversión es el fenómeno que hace que una persona

actúe con entusiasmo y alegría ya que de lo contrario estaría en una situación de aburrimiento o al menos de indiferencia.

Juegos. - El juego es un hecho motriz implícito en la práctica habitual del niño. Se considera el mejor medio educativo para favorecer el aprendizaje.

Personalidad. - es el conjunto de características físicas, genéticas y sociales que reúne un individuo, y que lo hacen diferente y único respecto del resto.

Recreación. - Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

Sociedad. - es un término que describe a un grupo de individuos marcados por una cultura en común, un cierto folclore y criterios compartidos que condicionan sus costumbres y estilo de vida y que se relacionan entre sí en el marco de una comunidad.

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

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Metodología de la Investigación

La investigación presenta un diseño que corresponde a una investigación de campo, el investigador al conformar parte del contexto del Barrio la Macoña, pudo determinar desde el campo de acción cuales han sido las causas que han desencadenado la situación conflicto para no contar con actividades recreativas orientadas a la Comunidad hacia el uso del tiempo libre.

3.2 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo descriptivo no experimental, el investigador una vez habiendo observado las actividades que se realizaban en la comunidad, se describió cada una de las características que han ocasionado que no se orienten de forma adecuada técnicas recreativas para el uso del tiempo libre de la niñez del Barrio la Macoña del Cantón Vinces.

3.3 Métodos

Los métodos que forman parte de la investigación en el contexto comunitario son los siguientes:

Método Histórico – Lógico

Bajo este método el investigador procedió a realizar un análisis de la evolución histórica de la variable técnicas recreativas comunitarias, para luego proceder a determinar una concepción lógica de las técnicas que se utilizan en el contexto del Barrio La Macoña.

Analítico – Sintético

Este método es de mucha importancia en la investigación ya que como su nombre lo indica parte del análisis de las características de la problemática suscitada en el Barrio La Macoña, el investigador analizó la incidencia de las técnicas recreativas para la correcta manifestación de actividad física en el tiempo libre de los niños de 8 - 14 años.

Sistémico – Estructural – Funcional

Con este método el investigador procedió a plantear la estructura de la investigación, en base a un estudio sistemático, el mismo que luego del análisis de las técnicas recreativas plantea una propuesta.

3.4 Población y Muestra

Población

La población corresponde al grupo o conjunto de personas que forman parte de un entorno o contexto particular y que presentan características comunes observables.

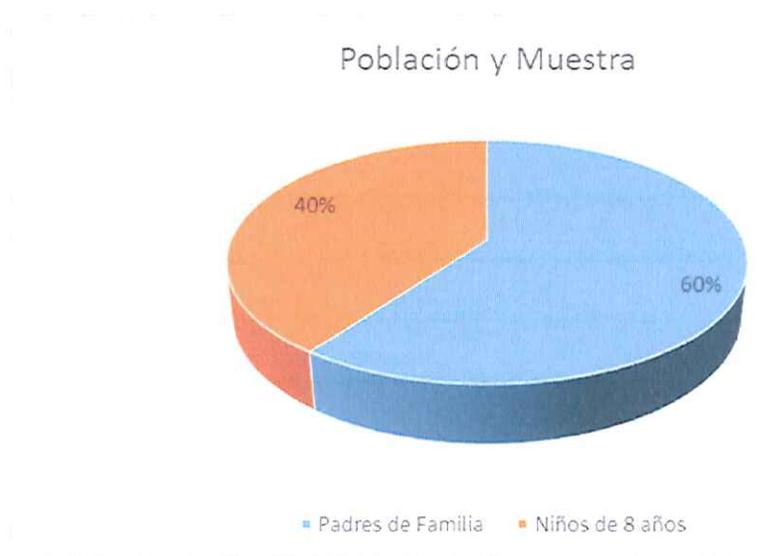
La presente investigación tiene como población a las personas que forman parte del Contexto de la Comunidad del Barrio La Macoña.

Tabla No. 1
Población y Muestra

Estrato	Frecuencia	Porcentaje
Padres de Familia	60	60%
Niños de 8 - 14 años	40	40%
Total	100	100%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Gráfico No. 1



Elaborado por: (Montoya, 2019)

Se debe destacar que, al contar con una población pequeña, la misma será parte de la muestra, esto quiere decir que el muestreo es de tipo no probabilístico.

3.5 Técnicas de la Investigación

Las técnicas para el procesamiento de información del contexto investigativo son las siguientes:

Encuesta

Esta encuesta que no es más que la recolección de información de la muestra (Padres de familia) se la utiliza con la finalidad de recabar información acerca de la recreación que se realiza en la Comunidad Barrio la Macoña.

Instrumento para la encuesta

El instrumento que se utiliza es la guía de preguntas o cuestionario, la misma que deberá ser llenada por los padres de familia con total responsabilidad.

Guía de observación

La guía de observación será aplicada a los niños de 8 – 14 años del Barrio la Macoña, mientras realizan las técnicas recreativas que han venido desarrollando en el tiempo libre, se procederá al análisis de los indicadores y al mismo tiempo al análisis de cada técnica empleada.

Instrumento para la Guía de Observación

El instrumento que se utiliza es un banco de indicadores que determinan aspectos actitudinales y comportamentales ante una actividad.

3.6 Análisis e interpretación de los resultados

A continuación, se presenta todo el proceso de recolección de información bajo las técnicas de la investigación.

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

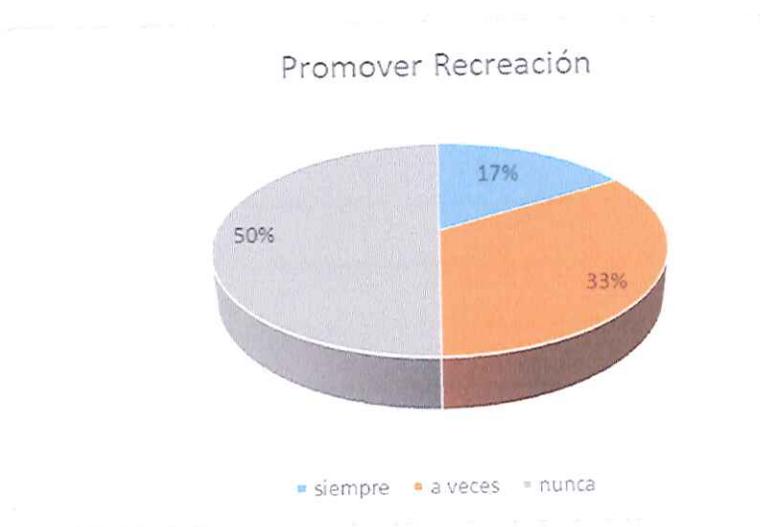
1.- ¿Considera que en el Barrio La Macoña se promueve la recreación para el uso del tiempo libre de los niños?

Tabla No. 2 Promover Recreación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	17%
A veces	20	33%
Nunca	30	50%
Total	60	100%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Gráfico No. 2



Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis

Los resultados indican que no existe una recreación planificada y guiada para los niños en el Barrio la Macoña, aseguran que muy poco son las actividades planificadas por la Comunidad Barrial,

2.- ¿Conoce sobre las técnicas recreativas que promocionan el buen uso del tiempo libre?

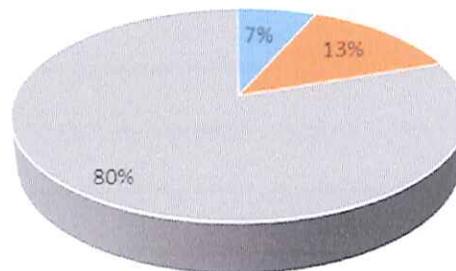
Tabla No. 3 Técnicas Recreativas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	7%
A veces	8	13%
Nunca	48	80%
Total	60	100%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Gráfico No. 3

Técnicas Recreativas



■ siempre ■ a veces ■ nunca

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis

Los resultados indican que los padres de familia no conocen sobre las diferentes técnicas recreativas que existen para promocionar el buen uso del tiempo libre.

3.- ¿Estima que la niñez del Barrio la Macoña cuenta con alternativas de recreación en su tiempo libre?

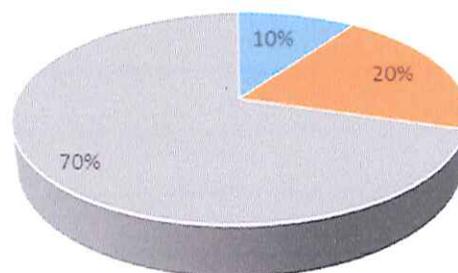
Tabla No. 4 Alternativas de Recreación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	10%
A veces	12	20%
Nunca	42	70%
Total	60	100%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Gráfico No. 4

Alternativas de Recreación



■ siempre ■ a veces ■ nunca

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis

Los resultados manifiestan que los Padres de familia, se sienten desmotivados ya que no se cuenta con mayor variedad y alternativas de recreación para los sus hijos.

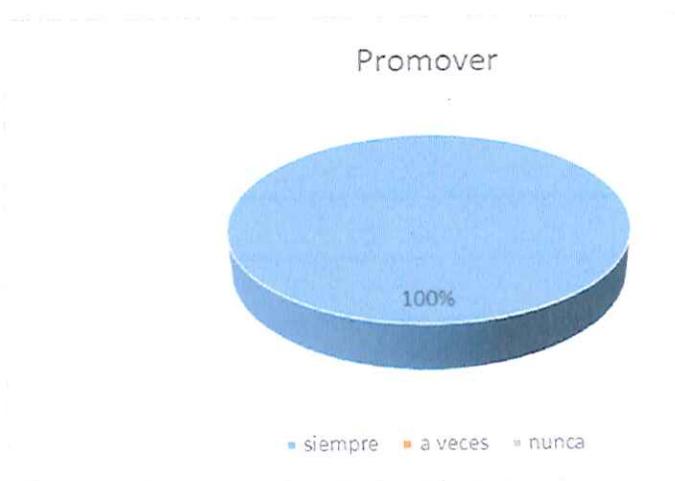
4.- ¿Considera que las entidades gubernamentales deben preocuparse por promover alternativas recreativas como medio de uso del buen tiempo libre de la niñez y adolescencia?

Tabla No. 5 Promover

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	60	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	60	100%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Gráfico No. 5



Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis

Los resultados manifiestan que los Padres de familia, consideran que debe existir una mayor promoción de la actividad física y recreación para hacer un uso óptimo del tiempo libre en la niñez y adolescencia.

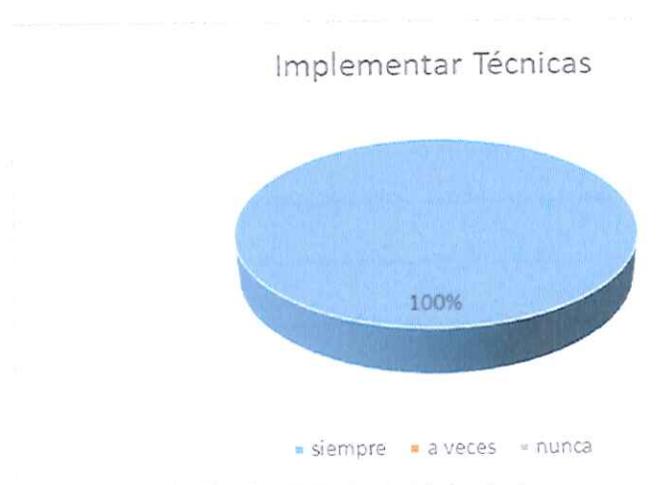
5.- ¿Estima que en el Barrio La Macoña se debe implementar técnicas recreativas que favorezcan el uso del tiempo libre y la formación integral del niño y adolescente?

Tabla No. 6 Implementar

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	60	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	60	100%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Gráfico No. 6



Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis

Los resultados manifiestan que los Padres de familia, consideran que en el Barrio La Macoña se debe implementar técnicas recreativas que favorezcan el uso del tiempo libre y la formación integral del niño y adolescente.

GUÍA DE OBSERVACIÓN TÉCNICA

TÉCNICA FESTIVAL ARTÍSTICO

Actividades: Dibuja y Pinta tu comunidad – Colorea el dibujo que te gusta

No.	INDICADORES	Si	%	No	%
1	Se interesa por las actividades realizadas	10	25%	30	75%
2	Expresa emociones y sentimientos al realizar la actividad	12	30%	28	70%
3	Se integra con sus pares en el entorno de las actividades	20	50%	20	50%
4	Pregunta e interactúa acerca de las actividades	18	45%	22	55%
5	Atiende y cumple con las actividades propuestas	15	37%	25	63%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis de los resultados

Los resultados a partir del aspecto actitudinal y comportamental de los niños en las actividades artísticas manifiestan lo siguiente:

- No existe una gran integración por la actividad.
- Aunque en ocasiones disfrutan la actividad, poco a poco tienden al aburrimiento.

Análisis de la Técnica Festival Artística

- Esta técnica, aunque busca crear nuevas habilidades, limita el desplazamiento motriz, las actividades son de composición artística que no incluye mayor desarrollo de habilidades y destrezas motoras.

- Cuando la técnica es utilizada con poca frecuencia, los niños que no gustan de la pintura y arte, tienden al aburrimiento fácilmente.
- Se pierde el trabajo cooperativo y la interacción debido a que generalmente las actividades son individuales.

GUÍA DE OBSERVACIÓN TÉCNICA

TÉCNICA RECREACIÓN AMBIENTAL

Actividades: Excursión: Fogata – charlas sobre el respeto al medio ambiente – Juego de tesoro escondido.

No.	INDICADORES	Si	%	No	%
1	Se interesa por las actividades realizadas	20	50%	20	50%
2	Sugiere actividades individuales y grupales	22	55%	18	45%
3	Se integra con sus pares en el entorno de las actividades	30	75%	10	25%
4	Pregunta e interactúa acerca de las actividades	24	60%	40	55%
5	Atiende y cumple con las actividades propuestas	20	50%	20	50%

Elaborado por: (Montoya, 2019)

Análisis de los resultados

Los resultados a partir del aspecto actitudinal y comportamental, sumado al aprendizaje por descubrimiento son los siguientes:

- Existe mayor integración en las actividades por el contacto con la naturaleza
- Los niños se muestran con predisposición para las actividades.

Análisis de la Técnica Recreación Ambiental:

- Siempre las actividades son bajo la orientación de un guía lo cual limita la espontaneidad y creatividad psicomotriz del niño.

- Todas las actividades están con reglamentación estricta hacia el cumplimiento, los niños no pueden innovar nuevas estructuras de los contenidos.

3.7 Cronograma de Actividades

Fases	Abril		Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Propuesta del Trabajo							
Problema de la Investigación							
Planteamiento							
Objetivos							
Justificación							
Hipótesis							
Marco Teórico							
Antecedentes de Estudio							
Fundamentación Teórica							
Metodología							
Procesamiento de Información							
Discusión de los Resultados							
Propuesta							
Descripción							
Conclusiones							
Recomendaciones							
Sustentación							

Elaborado por: (Montoya, 2019)

3.8 Presupuesto

Descripción	Cantidad	Costo Total \$
Resma de Hojas	1	\$4
Memoria Digital	1	\$14
Impresiones	140	\$7
Anillados	1	\$2
Empastado	1	\$8
Cd	1	\$3
Total		\$38

Elaborado por: (Montoya, 2019)

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 Título de la Propuesta

Conjunto de técnica recreativa comunitaria para la optimización del tiempo libre.

El análisis de las técnicas recreativas va a permitir tener una mejor concepción sobre las actividades que se pueden realizar, y sobre cómo enfocarlas para obtener resultados satisfactorios en el uso del tiempo libre de los niños de 8 años.

4.2 Objetivo

Objetivo General

Promover el uso adecuado del tiempo libre.

Objetivos Específicos

- Desarrollar actividades recreativas que desarrollen habilidades y destrezas.
- Optimizar el buen uso del tiempo libre a partir de actividades recreativas.
- Determinar la importancia de las diferentes técnicas recreativas para el desarrollo psicomotor y el buen uso del tiempo libre.

4.3 Descripción de la Propuesta

Para realizar el análisis de las técnicas recreativas se debe tener en cuenta algunos aspectos como:

- Si la participación es integradora
- Si permite desarrollar creatividad

- Si favorece la comunicación y la expresión de sentimientos
- Se fortalezca la cooperación

Análisis de la Técnica Festival Artística

- Esta técnica, aunque busca crear nuevas habilidades, limita el desplazamiento motriz, las actividades son de composición artística que no incluye mayor desarrollo de habilidades y destrezas motoras.
- Despierta el arte en los niños.
- Cuando la técnica es utilizada con poca frecuencia, los niños que no gustan de la pintura y arte, tienden al aburrimiento fácilmente.
- Se pierde el trabajo cooperativo y la interacción debido a que generalmente las actividades son individuales.



Alternativas

- Realizar prácticas donde el objetivo sea grupal, donde todos participen por un dibujo, mural donde todos plasmen una idea común.

- Establecer exposiciones grupales con temáticas sobre actividades que favorezcan el buen uso del tiempo libre.

Análisis de la Técnica Recreación Ambiental:

- Siempre las actividades son bajo la orientación de un guía lo cual limita la espontaneidad y creatividad psicomotriz del niño.
- Todas las actividades están con reglamentación estricta hacia el cumplimiento, los niños no pueden innovar nuevas estructuras de los contenidos.
- En ocasiones el contexto donde se realiza no favorece el desarrollo de actividades lúdicas.



Alternativas

- Realizar excursiones donde exista espacio físico para: desarrollar actividades recreativas con elementos propios de la naturaleza.
- Establecer dinámicas de activación grupales, donde la participación sea cooperativa.

Análisis de la Recreación Deportiva

- Tiende a desarrollar habilidades y destrezas propias de cada deporte.
- Cuando el objetivo solo es competitivo tiende a ocasionar rivalidad entre compañeros lo cual hace que se pierda la integración.
- Cuando el deporte no es del gusto de todo el grupo, comienza a existir desinterés y en ocasiones deserción de la práctica.



Alternativas

- Previo al conocimiento de los intereses de los niños en la práctica deportiva, establecer dos o 3 alternativas deportivas: balonmano, fútbol, básquet.
- Enfocar una participación cooperativa donde el triunfo no sea el objetivo de la práctica deportiva.

Análisis de la Recreación Comunitaria

- Favorece la integración
- Favorece la interacción social.
- Cuando no se conoce los intereses particulares puede que la repetición de actividades ocasione deserción en sus participantes.



Alternativas

- Alternar continuamente las actividades de la recreación comunitaria, se tienen opciones como: bailoterapia juegos populares, festivales artísticos, fiestas, mingas.

4.4 Impactos

Impacto Sociológico

Mediante el trabajo de investigación se busca que la sociedad comprenda de la importancia del buen uso del tiempo libre en la niñez. Cada comunidad debe establecer políticas de salud a partir de práctica de actividades recreativas que favorezcan el desarrollo integral.

CONCLUSIONES

- La actividad física y recreación es en la actualidad un medio enriquecedor de aprendizaje continuo para los niños. Su práctica desde todos los puntos de vista favorece la formación integral y el fortalecimiento de la personalidad. Así mismo les inculca hábitos saludables desde pequeños
- Los resultados obtenidos a partir de la encuesta determinaron que los Padres de Familia se encuentran predispuestos para aportar con ideas de actividades y programas recreativos para la niñez del Barrio La Macoña.
- Los resultados de la guía de observación y análisis de las técnicas recreativas permitieron conocer los beneficios y posibles limitaciones en cada una, de esta forma al plantear nuevas actividades se podrá realizar los correctivos necesarios.
- El conjunto de técnicas recreativas si promueve el uso adecuado del tiempo libre.
- El conjunto de técnicas recreativas si desarrollan actividades que amplían habilidades y destrezas.
- El conjunto de técnicas recreativas produciría un mejor desarrollo psicomotor y el buen uso del tiempo libre.

RECOMENDACIONES

- Concientizar a toda la Comunidad del Barrio La Macoña para que puedan promover actividades recreativas en favor del buen uso del tiempo libre para los niños de 8 – 14 años.
- Analizar las técnicas recreativas que se emplean en otros contextos y ámbitos internacionales para poder relacionarlas con nuestro medio y poder innovar nuevas actividades que garanticen el desarrollo integral de los niños.
- Establecer indicadores de evaluación para las técnicas recreativas, con la finalidad de optimizar su uso y el impacto del uso del tiempo libre de los niños.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Obtenido de <https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec030es.pdf>
- Carderin. (2016). *Actividades Físico Recreativas*. Obtenido de Monografías.com: <https://www.monografias.com/trabajos84/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15.shtml>
- Caurel. (2017). *Algunas consideraciones sobre la recreación*. Obtenido de Monografías.com: <https://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>
- Díaz. (2012). *Epistemología, visión hermenéutica sobre las ciencias del deporte y la recreación*. Obtenido de <http://cienciasdeldeporteylarecreacion.blogspot.com/2012/11/epistemologia.html>
- Estrada, Castillo & Batista. (2013). *Sistematización de los fundamentos de la pedagogía de la Recreación*. Obtenido de Efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd183/fundamentos-de-la-pedagogia-de-la-recreacion.htm>
- Grushin. (1996). *Actividades Físico Recreativas*. Obtenido de Monografías.com: <https://www.monografias.com/trabajos84/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15.shtml>
- Guerrero. (2006). *La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. Obtenido de Efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>
- Huís. (2016). *Actividades Físico Recreativas*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos84/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15.shtml>
- Mateo. (2014). *Las actividades recreativas, sus características, clasificación y beneficios*. Obtenido de Efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Mayora. (2017). *Qué es la Recreación*. Obtenido de Monografías: <https://www.monografias.com/trabajos88/que-es-recreacion/que-es-recreacion.shtml>
- Mojica. (2016). *Actividades Físicas como estrategia para fomentar la salud integral en adolescentes*. Obtenido de

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3537/2/PROYECTO%20L UIS%20ALEXANDER%20MUJICA%20ROSERO.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Calida de Vida*. Obtenido de https://www.ecured.cu/Calidad_de_vida

Powel. (1998). *Actividades Físicas Recreativas*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos84/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15.shtml>

Razo. (2017). *Las actividades recreativas y el tiempo libre*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEXANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf>

Reboredo. (2015). *Propuesta de Actividades Físico, deportivas y recreativas para mejorar las opciones recreativas*. Obtenido de Monografías.com: <https://www.monografias.com/trabajos89/propuesta-actividades-fisico-deportivas-recreativas/propuesta-actividades-fisico-deportivas-recreativas.shtml>

Torres. (2015). *La recreación en la sociedad actual*. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com/hgtrbd3gr8u9/la-recreacion-en-la-sociedad-actual-se-ha-convertido-en/>

Zamora & García. (1986). *Actividades Físicas y Recreativas*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos84/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15/plan-actividades-fisico-recreativas-adolescentes-13-15.shtml>

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

No.	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		
		Siempre	A veces	Nunca
1	¿Considera que en el Barrio La Macoña se promueve la recreación para el uso del tiempo libre de los niños?			
2	¿Conoce sobre las técnicas recreativas que promocionan el buen uso del tiempo libre?			
3	¿Estima que la niñez del Barrio la Macoña cuenta con alternativas de recreación en su tiempo libre?			
4	¿Considera que las entidades gubernamentales deben preocuparse por promover alternativas recreativas como medio de uso del buen tiempo libre de la niñez y adolescencia?			
5	¿Estima que en el Barrio La Macoña se debe implementar técnicas recreativas que favorezcan el uso del tiempo libre y la formación integral del niño y adolescente?			

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN

TÉCNICA FESTIVAL ARTÍSTICO

Actividades: Dibuja y Pinta tu comunidad – Colorea el dibujo que te gusta

No.	INDICADORES	Si	%	No	%
1	Se interesa por las actividades realizadas				
2	Expresa emociones y sentimientos al realizar la actividad				
3	Se integra con sus pares en el entorno de las actividades				
4	Pregunta e interactúa acerca de las actividades				
5	Atiende y cumple con las actividades propuestas				

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN

TÉCNICA RECREACIÓN AMBIENTAL

Actividades: Excursión: Fogata – charlas sobre el respeto al medio ambiente – Juego de tesoro escondido.

No.	INDICADORES	Si	%	No	%
1	Se interesa por las actividades realizadas				
2	Sugiere actividades individuales y grupales				
3	Se integra con sus pares en el entorno de las actividades				
4	Pregunta e interactúa acerca de las actividades				
5	Atiende y cumple con las actividades propuestas				