

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



INFORME DE TESIS

**La práctica del deporte y la recreación en el Programa Vacacional de la
Municipalidad Provincial de Tambopata - Puerto Maldonado - 2021**

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA.**

AUTOR:

VILLARRUEL PANDURO, Jessica del Rosario

PUERTO MALDONADO

2021

PRESENTACIÓN DE LA TESIS Y JURADO

La práctica del deporte y la recreación en el Programa Vacacional de la
Municipalidad Provincial de Tambopata - Puerto Maldonado - 2021

Línea de Investigación

El proceso de enseñanza de la educación física

Designación del Jurado R.D. N°

.....

Nombres y apellidos

Presidente

.....

Nombres y apellidos

Secretario

.....

Nombres y apellidos

Vocal

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mis padres, José y Nieves; mi esposo Rony y mis hijos; Nayeli Mireya, Luis Adriano y Luis Fabiano; quienes forman parte de mi vida por ser lo mejor que Diosito puso en mi vida en los buenos y malos momentos.

Jessica del Rosario

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a mis padres y a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron durante los años de mi formación profesional hasta que lograrse mi meta de llegar a ser una Profesional de la Educación, el cual me permite afrontar los retos en mi labor, con competitividad y calidad, en beneficio de los estudiantes de nuestro departamento y el País.

Una agradecimiento Especial y sincero al Director General, equipo de gestión pedagógica y la Plana de formadores de docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”, quienes me entregaron sin reservas todas sus experiencias y conocimientos.

Jessica del Rosario

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Jessica del Rosario Villarruel Panduro identificada con DNI N° 40113886, egresada de la carrera profesional de Educación Física educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, autora de la tesis titulada: La práctica del deporte y la recreación en el Programa Vacacional de la Municipalidad Provincial de Tambopata - Puerto Maldonado - 2021

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las Normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no es copia ni plagio; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificación de información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, 30 de diciembre del 2021.

Jessica del Rosario Villarruel Panduro

DNI:

ÍNDICE

PÁGINAS PRELIMINARES

CARÁTULA	pág. 1
DEDICATORIA.....	pág. 3
AGRADECIMIENTO.....	pág. 4
DECLARACION JURADA.....	pág. 5
ÍNDICE GENERAL.....	pág. 6
RESUMEN	pág. 10
ABSTRAC.....	.pág. 11
INTRODUCCION	pág. 12

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Descripción de la realidad problemática.....	pág. 14
1.2. Formulación del Problema.....	
1.2.1. General.....	pág. 16
1.2.2. Específicos.....	pág. 17
1.3. Formulación de objetivos	
1.3.1. General.....	
1.3.2. Específicos.....	pág. 18
1.4. Justificación de la investigación.....	pág. 18
1.5. Variables de estudio	pág. 21

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema.....	pág. 24
2.1.1. Ámbito Internacional.....	pág. 24
2.1.2. Ámbito Nacional	pág. 25
2.1.3. Ámbito Local	pág. 27
2.2. Bases Teóricas.....	pág. 28
2.2.1. La Recreación.....	pág. 28
2.2.2. El Tiempo Libre u Ocio.....	pág. 30
2.2.3. Tipos de Ocio.....	pág. 31
2.2.3.1. Opciones de Ocupación Positiva del Tiempo Libre.....	pág. 32
2.2.4. Los Programas Vacacionales.....	pág. 35
2.2.5. Proyectos y Programas Vacacionales.....	pág. 35
2.2.6. Algunas pautas para la selección de programas Vacacionales	
2.2.7. Las necesidades psicosociales de niños y jóvenes.....	pág. 39
2.2.8. La participación de Niños y Jóvenes.....	pág. 44
2.2.9. Los valores y la Educación Física.....	pág. 49
2.2.10. El profesor de Educación Física.....	pág. 54
2.2.11. Algunas opciones de deporte y recreación para el tiempo libre en Vacaciones.....	pág. 57
2.2.11.1. La Gimnasia Aeróbica.....	pág. 57
2.2.11.2. El Basquetbol.....	pág. 60
2.2.11.3. El Fútbol.....	pág. 64
2.2.11.3. La Natación.....	pág. 66

2.2.11.4. El Vóley.....	pág. 67
2.2.11.5. Dibujo y la Pintura.....	pág. 71
2.3. Marco Conceptual.....	pág. 73

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipos y Diseños de la Investigación	pág. 74
3.2. Diseño	pág. 75
3.3. Población y Muestra	pág. 75
3.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	pág. 79

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados.....	pág. 84
4.2. Discusión.....	pág. 92

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES.....	pág. 95
5.2. SUGERENCIAS.....	pág. 96

Referencias Bibliográficas.....pág. 97

Anexos.....pág. 99

Anexo N° 01: Encueta a los participantes..... pág. 100

Anexo N° 02: Encuesta actitudinal..... pág. 101

Anexo N° 03: Ficha de Docentes..... pág. 102

Anexo N° 04: Ficha de Inscripción.....pág. 103

FOTOS

Galería de fotos de futbolpág. 104

Galería de fotos de básquet.....pág. 110

Galería de fotos de Dibujo y Pintura.....pág. 113

RESUMEN

El estudio tuvo como fomenta y ejecutar programas vacacionales de deporte y recreación en la municipalidad provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021.

La investigación corresponde al tipo de investigación no experimental, nivel descriptivo, empleándose diferentes técnicas de recolección de la información como la encuesta que se aplicó a los participantes con preguntas dirigidas a recoger datos de las diferentes actividades recreativas y deportivas realizadas en el programa vacacional, los mismos que fueron organizados y procesados mediante el programa Excel y el SPSS v25. De estos datos se pudieron obtener resultados presentados en tablas y figuras. Se realizó una interpretación de los datos de manera cuantitativa y cualitativa para poder conocer de cerca las preferencias que tienen los estudiantes en cada una de las actividades planificadas y ejecutadas y en cual de ellas se tuvo la mayor incidencia.

El trabajo realizado se concluye que un mayor porcentaje de damas realiza actividades deportivas, que solo en caso de la disciplina de vóley que el 100% lo practica, al igual que en danzas y dibujo y pintura que los porcentajes son altos 70% y 75% respectivamente, en el caso de los varones utiliza su tiempo libre mayormente en actividades deportivas y trabaja el 90%, mientras que su participación en actividades artísticas y danzas es menor a un 20%. Ya que, en el caso de las damas en su mayoría se dedica más artísticas y trabajos domésticos, y en un menor porcentaje a las actividades deportivas; sin embargo, los varones realizan trabajos, actividades deportivas, juegos en red y en un porcentaje menor dedican su tiempo libre a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura.

PALABRAS CLAVES: actividades recreativas, actividades deportivas y uso del tiempo libre.

ABSTRACT

The study aimed to promote and execute vacation sports and recreation programs in the provincial municipality of Tambopata to contribute to the comprehensive education of children and youth in the city of Puerto Maldonado-2021.

The research corresponds to the type of non-experimental research, descriptive level, using different information collection techniques such as the survey that was applied to the participants with questions aimed at collecting data from the different recreational and sports activities carried out in the vacation program, the same that were organized and processed using the Excel program, and SPSS v25. From these data it was possible to obtain results presented in tables and figures. An interpretation of the data was carried out in a quantitative and qualitative way in order to know closely the preferences that the students have in each of the planned and executed activities, and in which of them there was the greatest incidence.

The work carried out concludes that a greater percentage of ladies carry out sports activities that only in the case of the volleyball discipline that 100% practice it, as well as in dances and drawing and painting that the percentages are high 70% and 75% respectively, in the case of men, they use their free time mostly in sports activities, and 90% work, while their participation in artistic activities and dance is less than 20%. Since, in the case of the ladies, most of them dedicate more artistic and domestic work, and in a smaller percentage to sports activities; however, men do jobs, sports activities, network games, and in a smaller percentage they dedicate their free time to artistic activities such as dance and drawing and painting.

KEY WORDS: recreational activities, sports activities and use of free time.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, por la época de pandemia del Covid 19 que nos tocó vivir a todos en estos dos últimos años, los estudiantes de diferentes edades y de las instituciones educativas del casco urbano de Puerto Maldonado no ha tenido la oportunidad de seguir disfrutando de estos programas de recreación que realizaba cada año la Municipalidad Provincial de Tambopata, con el único fin de promover la recreación, arte, danza y deporte en las diferentes disciplinas. Este programa atendía a muchos niños, adolescentes y jóvenes quienes hoy por hoy no ha tenido estas oportunidades. Es por esta razón que quiero presentar un diagnóstico de estas actividades realizadas y el numero de participantes en cada una de las actividades planificadas, que sin duda otorgaba un sinnúmero de aprendizajes a los participantes y fortalecía su formación integral.

El deporte y la recreación juegan un papel importante en nuestra sociedad, y son fundamentales para el apoyo de una mejor calidad de vida para las personas. En nuestra ciudad existen dependencias que apoyan y fomentan la práctica deportiva brindando las instalaciones necesarias para llevar a cabo el ejercicio físico. Por otra parte, la recreación es otra opción para aquellas personas que no necesariamente practican una actividad deportiva, haciendo uso de espacios abiertos y cerrados para llevar a cabo sus relaciones sociales, familiares o simplemente para apartarse un poco de la vida cotidiana.

El deporte es forjador de disciplina, de cultura de cuidado del cuerpo, aparte de formador de actitud y generador de una buena condición física y salud. Por esta razón es importante la realización de un proyecto de carácter deportivo que sirva y favorezca al cuidado físico de las personas mediante instalaciones adecuadas y que estén apegadas a las normas que rigen este espacio de tipo público.

Ante ello, señores miembros del jurado presento ante ustedes la Tesis titulado: La práctica del deporte y la recreación en el Programa Vacacional de la Municipalidad Provincial de Tambopata en la ciudad de Puerto Maldonado – 2022, con la finalidad de dar a conocer el diagnóstico de las actividades realizadas.

En cumplimiento de lo indicado en el reglamento institucional del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario” para optar el título profesional de profesor de Educación Física.

La tesis está organizada en V capítulos, los mismos que presento a continuación:

Capítulo I, comprende el Planteamiento del Problema, donde se considera la descripción de la situación de la problemática, el problema; dentro de ello encontramos las Interrogantes general y específica, Los Objetivos general y específico; y por último esta la Justificación.

Capítulo II, corresponde el Marco Teórico donde encontramos los Antecedentes de la Investigación conformado por Antecedentes en el ámbito Internacional, Nacional y Local, las Bases Teóricas, El tiempo Libre, Tiempos de ocio, Opciones de Ocupación Positiva del Tiempo Libre, seguidamente están los Programas Vacacionales, Proyectos y Programas vacacionales, algunas Pautas para la Selección de Programas Vacacionales, Las necesidades Psicosociales de Niños y Jóvenes, la Participación de Niños y Jóvenes, Los Valores y la Educación Física, el Profesor de Educación Física, Algunas opciones de Deporte y Recreación para el tiempo libre en vacaciones, y el marco conceptual.

Capítulo III, presenta el Marco Metodológico, variables, operacionalización de variables, metodología, tipos de estudio, diseño, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de datos.

Capítulo IV, hace referencia a los resultados obtenidos en los objetivos, que verifican las metas en la Planificación del Programa y municipal de recreación y deporte ofertado por la comuna local de Tambopata.

Capítulo V, considera la Discusión, Conclusiones y Sugerencias.

Además, como parte complementaria se presenta las Referencias Bibliográficas y los Anexos.

Espero que este trabajo alcance el nivel requerido para mi Titulación Profesional y que sirva de aporte para un mejor uso adecuado de nuestras vacaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática

El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad. Por lo general, requiere que reconozcamos reglas perfectamente definidas para cada uno de ellos al momento de llevarlos a competición.

El deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física; por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

El cuanto se refiere a recreación se entiende, si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y, por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar. La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. Esta actividad se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma. Es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos populares y la vida al aire libre, entre otras.

Es por esto, que es necesario dar a conocer como se organizan las actividades en función a las posibilidades con que tienen los niños y jóvenes para poder combinar el tiempo libre con actividades deportivas o recreativas que les interese para mejorar su estado físico y de salud y al mismo tiempo contribuir con la formación integral de la persona.
<http://www.santacruz.gob.bo/sczpdf//8448>

La Municipalidad Provincial de Tambopata, por estas razones expuestas anteriormente ha visto por conveniente Implementar actividades deportivas y recreativas, de manera que los niños y jóvenes utilizar su tiempo libre luego de las actividades académicas que concluyen durante el año.

El participante tiene un abanico de posibilidades para que de manera autónoma pueda elegir la actividad deportiva o recreativa según su elección. Es decir, seleccione la actividad que le resulten interesante, que despierte su curiosidad, le motiven y sea significativa en su vida.

Revisando las actividades deportivas y recreativas que se realizan durante el año en nuestra ciudad, nos damos cuenta que la preocupación es sobrecargar de actividades en el ámbito educativo imperante, pues para el sistema educativo solo existe la preocupación por atender a niños y jóvenes solamente durante los períodos escolares, olvidándose lo importante que es, también, el acompañamiento durante el tiempo en que no hay desarrollo de clases, que inobjetablemente pueden ser períodos muy aprovechables para la formación integral.

Lo expuesto anteriormente nos lleva a reflexionar en cómo se puede responder a las inquietudes y necesidades de niños y jóvenes durante los llamados períodos vacacionales. Cómo facilitar actividades deportivas y recreativas que estén en función a lo que requieren y les sean atractivas y que apunten, sobre todo a la creatividad, flexibilidad, innovación, cooperación y comunicación.

En mi condición de egresada de la Especialidad de Educación Física, pertenezco al equipo de trabajadores de la Municipalidad Provincial de Tambopata y como parte de mi preocupación es apoyar todo tipo de actividades deportivas y recreativas para niños y jóvenes aún fuera de los períodos escolares, siendo ésta la razón que me impulsa a realizar la presente investigación para hacer conocer lo que realiza la Municipalidad en épocas vacacionales y los logros que se demuestran al concluir su ejecución y poder valorar el bienestar de niños y jóvenes quienes participan de estas actividades que coadyuven al buen uso del tiempo libre.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Qué actividades deportivas y recreativas son las más solicitadas en la municipalidad provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021?

1.2.2. Problemas Específicos

1. ¿Cómo estimular la participación en actividades recreativas en el programa vacacional organizado por la Municipalidad Provincial de Tambopata, como una estrategia para la convivencia y la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021?
2. ¿Cómo propiciar la práctica de actividades deportivas en el programa vacacional organizado por la Municipalidad Provincial de Tambopata, para el mejoramiento de las condiciones físicas, de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021?
3. ¿Cómo promover la práctica del deporte y la recreación en el programa vacacional organizado por la Municipalidad Provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021?
4. ¿De qué manera se puede determinar las actividades deportivas y recreativas de mayor o menor incidencia en los programas vacacionales organizado por la Municipalidad Provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2020?

1.3. Formulación de Objetivos

1.3.1. General

Fomentar y ejecutar programas vacacionales de deporte y recreación en la municipalidad provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021.

1.3.2. Objetivos Específicos

1. Estimular la participación en actividades recreativas en el programa vacacional organizado por la municipalidad provincial de Tambopata, como una estrategia para la convivencia y la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021.
2. Propiciar la práctica de actividades deportivas en el programa vacacional organizado por la municipalidad provincial de Tambopata, para el mejoramiento de las condiciones físicas, de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021.
3. Promover la práctica del deporte y la recreación en el programa vacacional organizado por la Municipalidad Provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021.
4. Determinar qué actividades deportivas y recreativas son de mayor o menor incidencia en los programas vacacionales organizado por la municipalidad provincial de Tambopata para contribuir en la formación integral de los niños y jóvenes de la ciudad de Puerto Maldonado-2021

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación normativa

La tesis está respaldada por la Ley General de Educación N° 28044 y su Reglamento Decreto Supremo N°011-2012-ED. Asimismo, se sustenta en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógica y de la carrera pública de sus docentes. Decreto supremo N° 010-2017- MINEDU Reglamento de la Ley y su modificatoria Decreto Supremo N° 016-2021-MINEDU, que indica que todos los egresados deben de realizar un trabajo de investigación cualitativo o cuantitativo y una vez concluido deberán sustentarlo frente a un jurado calificador, tomando en cuenta de que este sea inherente a su carrera a la cual ha sido formado; así mismo se tendrá en cuenta los aspectos considerados en reglamento institucional y en el manual del uso correcto de las normas APA para evitar cualquier error de redacción y el plagio.

1.4.2. Justificación pedagógica

La presente investigación es un aporte valioso para los padres de familia y público en general para que puedan conocer las actividades deportivas y recreativas que organiza en épocas vacacionales la Municipalidad Provincial de Tambopata. Los niños y jóvenes pueden desarrollar diferentes habilidades a través de la práctica deportiva y recreativa y al mismo tiempo poder socializar con sus pares, comunicarse de mejor manera y entender según el acompañamiento de sus entrenadores lo importante que es realizar estas actividades en bien de su salud biológica, física y mental.

El estudiante que inicia su aprendizaje deportivo o recreativo tiene muchas ventajas en su vida escolar. Cuando niño o joven se inserta por primera vez a estas actividades carece de ciertos conceptos básicos y técnicas a diferencia de algunos del grupo, por esta razón, es que se quiere no mantener esta desventaja para que no se acentúe en ellos, y puede obstaculizar el nuevo aprendizaje, dificultando así su comprensión y asimilación. Todo esto es de suma importancia, sobre todo si se tienen en cuenta sus implicancias en el rendimiento escolar, pues los niños y jóvenes están saturados de tareas escolares, es por ellos que es de suma importancia la adecuada aplicación de estos programas vacacionales con estrategias metodológicas que permitan el desarrollo cognitivo y técnico del niño y joven,

sabiendo que la práctica deportiva y recreativa en esta etapa escolar servirán de base para su formación integral y para generar semilleros en el deporte y la recreación.

En otros países, como en este caso México, se ha institucionalizado el desarrollo de programas vacacionales, de esta manera es necesario hacer referencia a lo acontecido el año pasado, 2009 en la ciudad de Oaxaca.¹

Con el objetivo de promover la salud física, emocional e intelectual de los niños oaxaqueños, la delegación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invita a todos los padres de familia interesados en impulsar el desarrollo personal de sus hijos a inscribirlos en su Programa Vacacional Recreativo, próximo a impartirse en sus Centros de Bienestar y Seguridad Social.

Los desarrollos de estas actividades están destinadas a estudiantes de diferentes edades que se encuentran de vacaciones luego de concluir con sus actividades académicas en las diferentes instituciones educativas de Educación Básica Regular.

Así a la identificación temprana de aquellas actividades deportivas y recreativas, les serán de mucho beneficio motivacional y de aprendizaje, de manera que puedan ir adquiriendo diferentes capacidades y nociones básicas de estas actividades tanto deportivas como recreativas. Es por ello, que el propósito de esta investigación es obtener información de la realidad de como los niños y jóvenes participan de estas actividades y poder conocer el reporte final y los logros en cada una de las disciplinas deportivas y actividades recreativas donde se observe la mayor o menor incidencia según los intereses del niño y joven por acceder a estas actividades, de manera que estos logros se puedan replicar en otras instituciones de la ciudad de Puerto Maldonado, que reconozcan que el deporte y recreación son aspectos fundamentales en el desarrollo integral de la persona.

Es importante, también, al poder ser una barrera potencial frente a la tendencia, cada vez más creciente en niños y jóvenes de uno u otro sexo, de acercarse a prácticas

DUARTE, Ricardo. 2006 seminario Nacional sobre lineamientos de política artística y deportiva en educación. DNEBR. MINEDU. Lima Perú

negativas como son el uso de drogas, ingestión de alcohol y vida sexual prematura, propiciadas en discotecas y centros de baile nocturnos.

Finalmente espero que al conocer estas actividades que se realizan en el programa vacacional propicia la identificación del joven con nuevas actividades ofrecidas en su ciudad, las cuales les permitirán hacer un buen uso del tiempo libre en función al ejercicio de actividades sanas y beneficiosas que ha de alimentar su nivel físico, cognitivo y espiritual.

1.4.3. Justificación metodológica

Para lograr los objetivos de la investigación se acude a la a la información que se tiene en la subgerencia de educación cultura y deporte y poder sistematizarlo a través del análisis documental como un proceso metodológico de sistematización de información. Toda la información recogida tuvo en cuenta los objetivos y dimensiones de la investigación.

Por ello, las estrategias permitieron verificar como los estudiantes podían seleccionar cada una de las actividades planificadas. Asimismo, se pudo recoger información que indica cuál de estas actividades tuvo mayor o menor incidencia en las preferencias de los participantes.

1.5. Variables de estudio

1.5.1. Variable 1. Programas vacacionales

Definición conceptual.

La educación y la experiencia son inseparables en el desarrollo y crecimiento apropiados del ser humano; el énfasis de éste se pone en el principio de “aprender haciendo”, para que el alumno sienta lo deseado como una experiencia de vida, participando así de una educación activa se aprende aquello que ejercita lo cual indica que la educación es vida en contraposición con la idea de que es una preparación para la vida (Dewey 2004 citado por Navas, Linda 2015 p. 157),

Definición operacional. La variedad de actividades planificadas y ejecutadas en el programa vacacional organizado por la Municipalidad Provincial de Tambopata. Las mismas que sirven de motivación a los participantes de diferentes grupos etarios.

1.5.2. Variable 2. Deporte y recreación

Definición conceptual. Se define la recreación como cualquier clase de actividad agradable o experiencias disfrutables (sean activas o pasivas), aceptables socialmente y desarrolladas durante el tiempo de ocio (ya sea individual o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra, con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata (DUARTE, Ricardo. 2006)

Definición operacional. Dentro de las actividades de la cultura física comunitaria, las actividades físicas y recreativas juegan un papel fundamental al considerarse estas como una vía a través de la cual se puede experimentar y disfrutar del tiempo libre, cumpliendo una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social, lo que permite satisfacer mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral el tiempo libre, vincular los objetivos culturales,

educativos, sociales y biológicos, contribuyendo a satisfacer múltiples necesidades en este sentido.

1.5.3. Variables intervinientes

* Edad

* Sexo

1.5.4. Operacionalización de las Variables

operacionalización de la variable independiente. Programa vacacional

Dimensiones	Indicadores	Análisis de documentos	Nivel y Rango
Actividades planificadas	Planificación	Revisión sistemática de información.	Muy bien
	Ejecución	Análisis de la información	Bien
		Verificación de resultados	Regular
	Resultados		Mal

Operacionalización de la variable dependiente. Deporte y recreación

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel y rango
Dimensión 1 Participación en actividades recreativas	Danza Dibujo y pintura Juegos en red	1, 10	Muy bien
			Bien
			Regular
			Mal
Dimensión 2 Práctica de actividades deportivas	Vóley Básquet Fútbol		

Dimensión 3 Práctica del deporte y la recreación	Motivación a la participación Uso del tiempo libre		
Dimensión 4 Actividades deportivas y recreativas de mayor o menor incidencia	Efectos de las actividades Recreativas Deportivas		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Ámbito internacional

Zapata Calvopiña, Ana Belén (2016) en su trabajo de graduación bajo la modalidad de Tesis titulado: Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del Cantón Latacunga, 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 14 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. Es necesario 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 son socializadas y ligadas 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 a través 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. Los niños, adolescentes y jóvenes es el pilar fundamental en nuestra sociedad, pues se los considera el futuro y así es en realidad por tal razón necesitamos formarlos adecuadamente. 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

Galvis Contreras, Caleb Josué y Uscategui Suarez, Sergio Daniel (2018) en su tesis “uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación en Bucaramanga. Colombia. En su resumen indica que se han realizado diferentes estudios alrededor del mundo sobre la calidad del tiempo libre en los estudiantes universitarios preguntándose de qué manera usan ellos su tiempo, si hacen uso productivo o no del tiempo libre; los resultados son muy diferentes según la población o según el país, esto se debe a las fallas o carencia de cultura en cada uno de los países. Se realizó este estudio con la intención de indagar y categorizar las actividades más frecuentes y las preferencias deportivas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, donde se desarrolló una encuesta con preguntas muy sencillas sobre su tiempo libre y el uso que se le da según cada categoría, cultural, social y deportivamente. Estos resultados fueron analizados y registrados para poder dar una sustentación del uso productivo o improductivo del tiempo libre en todos los estudiantes de la facultad y poder compararlos con otros estudios nacionales o internacionales.

2.1.2. Ámbito nacional

Noticia de “El Pueblo” de Arequipa, (2010). CERCADO: En las diferentes instalaciones que cuenta la comuna arequipeña, se iniciarán los cursos de vacaciones útiles que la Municipalidad Provincial de Arequipa, puso en marcha durante esta temporada de verano 2010. Los engreídos de la casa y adolescentes podrán participar de los talleres de Teatro, Dibujo y Pintura, Manualidades Minichief, Modelaje y Etiqueta Social. De la misma manera e incentivando el amor por las danzas, enseñarán Marinera Norteña y Arequipeña. Todos estos cursos serán dictados en el Complejo Cultural Ateneo- Álvarez Thomas 312. Este ciclo de vacaciones útiles 2010, comprende también el taller de danza moderna, enseñándose bailes como cumbia, merengue, vals, bachata, salsa, tango, hip hop, entre otros, que se desarrollarán en el Primer Patio del Palacio Municipal – Plaza de Armas- y en el local del SITRAMUN. Asimismo, en el fomento de la práctica del deporte entre la población infantil destaca los cursos de vóley, básquet, Kung Fu, Tae Kon Do, Karate, Gimnasia Rítmica y ajedrez. Estas disciplinas deportivas se realizarán en el Coliseo Municipal- Calle

Tristán 113- habiendo horarios a elegir tanto en la mañana y tarde. Mientras, en la Piscina Olímpica Municipal (Balneario Tingo), se darán técnicas para aprender a nadar e nivel básico, intermedio y avanzado. De igual forma, los pequeños de la casa podrán aprender a tocar instrumentos musicales como la guitarra, órgano, mandolina, flauta, batería, violín, trompeta, saxo y canto en el Taller de Música e Interpretación Musical que se realizará en la Academia Mozart- calle La Merced N° 520. También, aquellos jóvenes que tengan conocimientos del manejo de algún instrumento musical y que deseen ser parte de la Banda Juvenil de Música Municipal Arequipa, pueden apersonarse los martes y jueves al Cine Auditorio Municipal- Plaza de Armas, a las 16:00 horas. El alcalde de Arequipa, Simón Balbuena Marroquín, remarcó la importancia de trabajar permanentemente en la capacitación de niños y jóvenes, así como en el aprovechamiento de sus horas libres en desarrollo de actividades deportivas, recreativas y artísticas. Cabe destacar que a todos los participantes de los diferentes talleres se les aplicará un examen médico gratuito, además de recibir una charla sobre salud”.

Noticia de Horlando Paul Benites Romero, (2010), Ancash. CHIMBOTE: Los psicólogos Engle y Snellgrove, en su libro "Sicología Para Un Mundo Cambiante", han precisado que existen tres equívocos de lo que entendemos como el buen uso del tiempo libre. En primer lugar, es erróneo afirmar que es lo distinto al trabajo (condición de ocio o descanso), el segundo error es considerarlo como la búsqueda de entretenimiento o placer (considérese la situación del alto consumo de videojuegos) y el tercer error (y tal vez el más preocupante), es el de entenderlo como el período en el que simplemente no hay algo que hacer.

¿Qué debemos entender entonces por el uso del tiempo libre? En principio, debemos partir de la premisa de que el tiempo libre empieza a partir de la culminación de las actividades prioritarias, sean del trabajo y del estudio. El uso del tiempo libre comprende el conjunto de actividades de provecho que podemos obtener pero que son difíciles de lograr cuando trabajamos o estudiamos, por tanto, básicamente el uso del tiempo libre es la obtención de un provecho individual o colectivo, fuera del tiempo laboral, escolar o académico.

Una alternativa para ocupar el tiempo libre con mucho provecho es sin duda el aprendizaje de manera autodidacta, sobre todo cuando quedaron vacíos u omisiones durante

el aprendizaje. Otra alternativa es echar mano a las actividades lúdicas (deportes y juegos de salón), considerando además que estas últimas actividades constituyen supremos esfuerzos de integración, muy útiles por ejemplo para la familia, es decir, que además de desarrollar habilidades al ajedrez entre un padre y su hijo, al mismo tiempo las relaciones familiares se han mejorado o fortalecido.

Antaño las actividades lúdicas tenían lo suyo, caracterizadas sobre todo por el desarrollo de habilidades prácticas sin recurrir a la violencia (lingo, trompo, canicas, etc.), lo que no quiere decir que la tecnología no proporcione herramientas útiles para el provecho del tiempo libre; solo hay que prestar cuidado al seleccionar el tipo de contenido a usar.

Cabe puntualizar que muchos afirman que siempre instruyen a sus hijos la inventiva y creatividad, por ejemplo, para diseñar y echar a volar una cometa. Tal aserción no es objetable, pero debe tenerse en cuenta que es también una gran oportunidad para bifurcar en el aprendizaje, porque puede repasarse o conocer más sobre las leyes de la física. Todo un provecho.

“El aprovechar el uso del tiempo libre es oro, pero también un reto para alcanzar”.

2.1.3. Ámbito local

Habiéndose revisado en las diferentes bibliotecas de Puerto Maldonado, no existe trabajos sobre esta temática en particular, por lo que considero comunicar y poder decir que este será un aporte al repositorio institucional.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La Recreación

“La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea”
(Panez y Silva 2000).

Se define la recreación como cualquier clase de actividad agradable o experiencias disfrutables (sean activas o pasivas), aceptables socialmente y desarrolladas durante el tiempo de ocio (ya sea individual o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra, con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata. www.lifeder.com/recreacion/.

Por años, la recreación fue considerada como ligera y pasiva; hoy en día, se considera a la recreación como elemento importante para el equilibrio mental de la persona.

Por otro lado, la “recreación es simplemente la actividad física en espacios abiertos o cerrados, que se hace libremente por el placer lúdico, desarrollado casi por instintos sin mayores obligaciones que el cumplir, con las reglas propias de la modalidad que se practica. No existen horarios fijos, tampoco el rigor de un profesor o entrenador, menos aún las tediosas y prolongadas prácticas, etc. (Duarte, Ricardo. 2006) (Angeles Ortiz – Espinoza. Lic. En Ciencias Políticas).

➤ **Importancia**

Su importancia radica en que contribuye al bienestar físico y mental de la persona, puesto que otorga los medios para que la persona experimente un sentimiento de bienestar. Otro elemento por considerar es que se trata de una actividad democrática (no reconoce posición social, posición económica, cultural, de raza, credo, nacionalidad o educación). Asimismo, despierta y estimula las potencialidades del ser humano; por ello, contribuye al desarrollo del carácter y la personalidad. Por su valor formativo, permite desarrollar estilos saludables de vida, por tanto, también es preventiva. En los niños, estimula el desarrollo neuromuscular y motor, necesario para su crecimiento sano. También contribuye a mejorar los niveles de calidad de vida; sí como al logro de la estabilidad emocional, al permitir el descanso y relax. Finalmente diremos que contribuye al logro de la solidaridad comunal y promueve la aparición de nuevos líderes. www.clinicalascondes.cl

➤ **Reconocimiento de la Recreación como un Derecho**

La Carta Internacional de Wira para la Educación del Tiempo Libre considera que el propósito fundamental de la educación es desarrollar los valores y actitudes

de las personas y dotarlos de los conocimientos y destrezas que les permita sentirse más seguros y obtener mayor satisfacción y disfrute de su existencia. Esta declaración implica que la educación no sólo se relaciona con el trabajo y la economía, sino que es igualmente importante para el desarrollo del individuo como un miembro con plena participación en la sociedad, y para mejorar su calidad de vida. De acuerdo con estas declaraciones, hoy en día se debe educar no sólo para el trabajo, sino también se debe educar para el ocio; la escuela no es, ni debe entenderse como simple transmisora de conocimientos, hacer esto sería limitar el concepto de educación.

En 1989, durante la Convención sobre los Derechos del Niño se abordan los derechos que tienen los niños al descanso y la diversión. Así el artículo treinta y uno señala que: “Los Estado Partes reconocen el derecho de la niñez al descanso y la diversión, a jugar y realizar actividades recreativas apropiadas para su edad, y a participar libremente en la vida artística y cultural...Los niños no sólo tienen derecho a jugar, sino que los Estados deben proveer oportunidades para el desarrollo de actividades culturales, artísticas y recreativas.”

En la Ley General de Educación, está establecida la importancia de la recreación y el deporte, pero todavía en el denominado Proyecto Educativo Nacional que presenta el Consejo Nacional de Educación hay aportes muy importantes, pero no se hace explícita la necesidad de potenciarla en las Instituciones Educativas. Por eso, es muy importante que haya de una manera un trabajo articulado que proponga lineamientos claros sobre recreación, deporte y educación física

2.2.2. El tiempo libre u ocio

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF (2014) , dice que

Hay un tiempo para cada cosa, incluso para descansar, divertirse y participar en actividades diferentes a las labores que realizamos a diario dentro de nuestras responsabilidades, estas actividades nos ayudarán a desarrollar intereses y talentos, además de permitirnos cambiar de ambiente y conocer

personas diferentes a las que frecuentamos. Es importante aprender a invertir nuestro tiempo libre en actividades que nos nutran en nuestro crecimiento personal además de proporcionarnos tiempos de refresco y deleite (p.3)

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF (2014) dice que

El tiempo libre es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer (p.3)

Un ejemplo claro de lo planteado anteriormente es lo que acontecía en Grecia, pues el ocio era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

Es importante realizar el deslinde entre “ocio y “ociosidad”, pues no deben confundirse. La ociosidad es no hacer nada durante el tiempo libre, que además de brindar una mala imagen de la persona es un estado en el cual se está voluntariamente sin realizar ninguna actividad, lo que conlleva muchas veces a caer en vicios y malos hábitos. Por ello, es importante saber utilizar el tiempo libre y hacer del ocio un momento de cambio en nuestras rutinas de vida, de manera que se entienda que la recreación y el deporte son actividades importantes para ser aprovechadas en el tiempo libre y dejar el ocio.

2.2.2.1. Tipos de ocio

El importante desarrollo del ocio durante la segunda mitad del siglo XX y el XXI, ha preocupado a muchos investigadores, que inclusive han diversificado el mundo del ocio, hasta el punto de que se puede definirlos separadamente:

- **Ocio nocturno:** se trata de todo el ocio asociado a la noche y actividades que en ella se desarrollan: bares, discotecas, y demás lugares en los que la música y la bebida son los pilares centrales.
- **Ocio espectáculo:** todo el ocio relacionado con los espectáculos, entre los que podemos distinguir los culturales y los deportivos.
- **Ocio deportivo:** se refiere a la práctica de algún deporte.
- **Ocio alternativo:** el ocio alternativo tiene dos vertientes, una que se refiere al ocio alternativo nocturno, que en la mayoría de los casos va dirigido a jóvenes desde los gobiernos locales, para proporcionar una alternativa más sana a sus salidas nocturnas. Mientras que una nueva rama del ocio alternativo se refiere a un tipo de ocio no convencional, no deportivo y no de espectáculo en la que el participante es actor principal de su ocio. Este tipo de ocio también se conoce como ocio experiencial.

Utilizando como criterio la participación de las personas en el ocio podemos distinguir dos tipos de ocio:

- **Ocio activo:** Ocio en el que el participante es receptor y emisor de estímulos.
- **Ocio pasivo:** Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos.

El ocio es la manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en actividades de libre elección, de carácter voluntario y que de alguna manera resulten placenteras, las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento o el descanso, promoviendo la autonomía, el descanso, la diversión y el desarrollo integral (ICBF 2014 p. 4)

2.2.2.2. Opciones de ocupación positiva del tiempo libre

Nos parece adecuado presentar un extracto de lo que plantea el Dr. Renny Yagosesky (2010), quien es un destacado líder del Movimiento de la Autoayuda en Venezuela, y experto en la temática de Psicología aplicada, que cuenta con más de 20 años compartiendo por diversas vías sus mensajes de Desarrollo y Calidad de Vida. - Es PHD en Psicología Cognitiva. Es Magister En Ciencias De La Conducta, Mención Orientación. Es Licenciado En Comunicación Social. Es Escritor de 5 libros de Auto superación que se venden en España, México, Miami, Uruguay, Argentina, y Venezuela. Es uno de los autores más leídos en Venezuela. Sus obras: "Autoestima en palabras sencillas", El Mensaje de los Sabios", "Reflexiones de Autoayuda", "La Psicología del Éxito" y "El Poder de la Oratoria". Es El autor es un profesor De Postgrado En El Centro De Investigaciones Psicológicas, Psiquiátricas Y Psicológicas De Venezuela (CIPPSV). Dicta más de 20 talleres empresariales de Psicología, Superación Personal y Desarrollo Organizacional. Es considerado un Orador Excepcional, que tiene la virtud de comunicar mensajes valiosos con profundidad y sencillez, sentido del humor y alto impacto emocional. Es Conferencista Motivacional, con más de 1.000 conferencias de experiencia. Es Asesor de Imagen, especializado en Liderazgo y Comunicación Oral. Asesora Políticos, Artistas y Empresarios.

Con la llegada de la industrialización, muchas personas pueden ahora disponer de tiempo libre para dedicarse a actividades no laborales. Algunos regalan y subvaloran ese tiempo, pero otros, con conciencia de éxito, saben que la clave del progreso está justamente en el uso de esas horas tan valiosas.

El tiempo libre ha sido desde siempre un anhelo para los seres humanos. Los requerimientos del trabajo para la supervivencia y otras múltiples exigencias de la cotidianidad, nos ha hecho anhelar momentos para el descanso, el disfrute, el ocio y el crecimiento interior.

Íntimamente, anhelamos huir de los factores estresantes y dejar de decir: "necesito más tiempo" o "no tengo tiempo", y alcanzar un grado de control y disfrute verdadero del tiempo.

Cada día, dedicamos entre 8 y 12 horas solamente a trabajar, si sumamos los horarios regulares y los tiempos ocupados en pensar en el día siguiente, el arreglo personal, y los traslados y esperas.

Por fortuna, en las sociedades industrializadas, la ciencia y la tecnología, han permitido crear métodos productivos sistematizados que nos facilitan la vida, y abren nuevas posibilidades de uso de nuestro tiempo libre, que ha aumentado.

Los electrodomésticos, las computadoras y otros equipos, pueden verse como útiles ahorradores de tiempo y energía, y las horas que antes solían emplearse en producir y sobrevivir, pueden ahora destinarse a otras actividades útiles o satisfactorias.

Este cambio en nuestro uso del tiempo ha permitido el surgimiento de una gigantesca industria dedicada al entretenimiento, que genera millares de empleos y factura miles de millones. También se hayan desarrollado estilos de vida novedosos de gente que vive para atender a otros en su tiempo libre. Otra consecuencia es que hoy en día, cada vez más, las personas buscan la satisfacción de sus deseos y necesidades particulares.

El tiempo libre, es invertido por la mayoría de las personas, en ordenar, hacer reparaciones, limpiar, atender a los hijos, pasear con la familia, viajar, compartir con amigos, escuchar música, ver cine y televisión, navegar en internet, dormir y descansar, o simplemente para no hacer nada.

Sin embargo, demasiadas personas valoran poco el gran potencial del tiempo libre, desconocen que es un espacio esencial para la superación, y lo pierden o subutilizan en actividades rutinarias, inútiles e improductivas para sus objetivos, en vez de valorarlo, protegerlo y administrarlo eficientemente.

He aquí seis usos valiosos y productivos para el tiempo libre que permiten un mejor aprovechamiento y un acercamiento al éxito y el bienestar general. Se trata de usar el tiempo libre, para cuidar la salud, afianzar los vínculos importantes, reflexionar, planificar y prepararse.

Cuidar la salud es esencial, pues ella es la base de todo lo que hacemos. Ya que prevenir es un acto de inteligencia, tómese un par de días para hacerse exámenes médicos y asegurarse de su buena salud. Puede ir al gimnasio y mejorar su condición y su figura.

Afianzar vínculos es esencial pues somos seres sociales, insertos en sistemas de pareja, familia y amigos, y son justamente esas relaciones las que podemos en parte del tiempo libre, mejorar y pulir. No se trata de encuentros rutinarios y conversaciones "cliché", sino horas para sanar dolores, limar asperezas y unirse de corazón. Aproveche para re-contactar gente importante para usted, y crear proyectos futuros.

Reflexionar es una opción esencial en el tiempo no laboral. Estamos saturados y atrapados por las rutinas diarias, y no nos damos el tiempo para observarnos, reconocernos, analizarnos y hacernos preguntas para saber si vamos bien, si el camino que transitamos es adecuado, y si llegaremos a feliz destino. La gran paradoja es: Detente para que puedas avanzar.

Planificar es común en inteligentes y triunfadores. Significa dibujar la senda que luego recorreremos. Ponga atención a las diversas áreas de su vida y detecte lo que debe permanecer como está, lo que amerita modificaciones parciales y lo que debe ser desechado. Planificar permite ahorrar energía y tiempo, y evita muchas frustraciones derivadas de la improvisación.

Finalmente, la estrategia clave: prepararse. Este es un mundo muy competitivo y cambiante que demanda actualización permanente. Por esto, un uso valioso para el tiempo libre es la preparación. Puede ser a través de lecturas caseras, cursos y talleres vía Internet, o tomar estudios formales de postgrado de bajo requerimiento presencial u online.

Se ha dicho que "el tiempo es oro". Convierta pues su tiempo libre en un activo que trabaje a su favor, y además del descanso y la diversión necesarios, siémbrelo para asegurarse una verdadera prosperidad. Otros pudieron; usted puede.

2.3. Los Programas Vacacionales

En el Perú, los Programas Vacacionales son conocidos como “Vacaciones Útiles” y es respuesta a la necesidad de recreación. La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la ONU es la sexta necesidad básica después de la nutrición, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social. Es un medio de unidad integral e integradora que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo. De esta manera, y aplicado a la realidad escolar, se entiende como el aprovechamiento adecuado del tiempo disponible de los escolares durante el período de descanso anual. Teniéndose en cuenta que el tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

De esta manera, los programas vacacionales proponen el uso del tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo experiencias, llenando de contenido la vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no se dedica a las obligaciones escolares de nuestros alumnos y alumnas, vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilicemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

2.3.1. Proyectos y Programas Vacacionales

Por proyecto, se entiende, como una forma de ejecutar algo. Los esfuerzos de una persona o de un grupo de individuos que se vuelca hacia la consecución de un propósito que, generalmente, responde a un objeto tangible o a un producto como resultado final. Respecto del origen de este método Laurencio Filho señala que se encuentra en los ensayos de la Escuela Experimental creada por John Dewey en 1896 (Beyer, 1974). Pero quien lo definió claramente fue W.H. Kilpatrick quien en 1918 señaló que el método de proyecto es “un acto completo que el agente proyecta, persigue y, dentro de sus límites, aspira a realizar” (Citado en Moreno y Marrón, 1995: 87). También lo caracterizó como “una actividad entusiasta con sentido, que se realiza en un ambiente social, o más brevemente, el elemento unidad de tal actividad, el acto interesado en un propósito” (Moreno y Marrón: 1995: 88 citado por Cortés Fuentealba, Silvia 2005)

El trabajo por proyectos, como opción innovadora dentro del cambio educativo, implica entender que un proyecto es un trabajo que apunta hacia el futuro; es algo que está por realizarse. De hecho, la palabra viene del latín *proictere*, que significa “lanzar hacia delante”. Es decir, cuando se habla de un proyecto, se hace referencia a un conjunto de desarrollos que, aunque posibles, aún no son una realidad. También hay que tener en cuenta que los proyectos son elementos dinámicos, y que es este dinamismo y no el hecho de seguir al pie de la letra un esquema técnico para su formulación, lo que los hace viable.

Así, existen proyectos que tienen como objetivo primordial canalizar y aprovechar la creatividad de los estudiantes para el uso del tiempo libre, pero a su vez, intrínsecamente, lo que se espera como resultado es que, el mismo, reconozca que un sano esparcimiento es una necesidad, diferente al ocio, o a la actitud extrema de confundir el tiempo libre con “nada que hacer”.

Dentro de sus componentes se presentan los objetivos, las metas y la metodología con la que se trabajará para un eficaz desarrollo de las actividades propuestas, la encuesta que desencadenará las actividades a realizar construidas juntamente con la población estudiantil y el resultado de las mismas, y así hacer posible la visualización y sistematización del procedimiento que se va a llevar a cabo. Finalmente, la evaluación del proyecto que recogerá datos importantes para continuar con lo bueno y desechar lo malo, retroalimentando nuestro quehacer educativo por el bienestar estudiantil.

Adecuando las pautas generales se puede llegar a formular los siguientes objetivos:

1. Canalizar y aprovechar el uso del tiempo libre como espacio de sano esparcimiento de niños y jóvenes.
2. Apostar, decididamente, por un concepto activo y positivo del Tiempo Libre, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad de los niños y jóvenes.
3. Mentalizarnos, como educadores y padres de familia, de que tan importante como que nuestros estudiantes, hijos e hijas aprendan Lengua, Matemáticas, Ciencias Naturales o Sociales es que desarrollen sus inquietudes, su creatividad, su imaginación y que aprendan a expresar física o artísticamente su sensibilidad y sus sentimientos.

4. Motivar a niños y jóvenes, desde la institucionalidad y la familia, para que empleen adecuadamente su tiempo libre, a través del diálogo y del ejemplo, haciéndoles ver la importancia, para su crecimiento personal, del deporte, la lectura, la música, el voluntariado social, entre otras actividades posibles de realizar.

5. Realizar actividades tendientes a perfeccionar las capacidades mentales como: la lógica deductiva, lógica inductiva, la estrategia y la memoria.

6. Coordinar con los estudiantes actividades propias y ajenas que se puedan desarrollar en el tiempo libre.

7. Buscar talentos poco potenciados en la actividad pedagógico – académica diaria.

8. Promover la formación y capacitación de los docentes en actividades lúdicas.

2.3.2. Algunas pautas para la selección de Programas Vacacionales

En la Revista “Familia Cristiana” (2004), en lo correspondiente a uso adecuado del tiempo libre, se brindan algunas pautas para seleccionar un programa vacacional en relación a sus factores, de lo cual se presenta un extracto.

“Le sugerimos que utilice las siguientes preguntas para asegurarse de que tanto sus niños como usted disfrutarán de un verano seguro y productivo. Tómese el tiempo necesario para informarse de las diferentes opciones existentes, como los programas en las escuelas, parques, iglesias, organizaciones recreativas para jóvenes, hogares de cuidado infantil, campos de verano especializados, centros de cuidado infantil, etc.

➤ La proporción de niños por adultos y el tamaño de los grupos en el programa

La proporción máxima es de 1 adulto por 25 niños en edad escolar. Aunque lo verdaderamente recomendable es entre 1 adulto por 8 niños y/o 1 adulto por 15 niños, de

edades comprendidas entre los 5 años a la adolescencia. Los grupos deben tener un límite de 30 niños para asegurar la calidad del programa.

➤ **El personal capacitado**

Pregunte por la experiencia y preparación del personal en educación para la temprana edad, en cuidado y atención de niños en edad escolar, en recreación, en atención a niños discapacitados, en primeros auxilios, en el oficio de salvavidas y si cuentan con la licencia para transportar niños.

➤ **El programa cuenta con la licencia para cuidar niños o con algún otro tipo de certificación**

No se exige a los programas vacacionales tener algún tipo de licencia o certificación. Pero cuando los programas obtienen la licencia y/o certificaciones la sanidad y seguridad del programa en general mejoran.

➤ **Actividades que incluyen a toda la familia**

Los programas deben ser accesibles y deben dar la bienvenida a los padres y a toda la familia.

➤ **Las actividades planificadas**

Un plan de actividades debe asegurarse de que los equipos de juego están en buenas condiciones. Los programas de calidad ofrecen más que jugar continuamente. La planificación debe ser consistente con la filosofía del programa, incluyendo actividades al aire libre y en salones, actividades dirigidas por el personal o iniciadas por los niños, así como actividades diversas que los niños pueden escoger libremente.

➤ **Suficiente espacio para el número de participantes**

Verifique si cuentan con suficiente espacio para todas las actividades del programa. Los programas al aire libre deben contar con áreas cubiertas para descansar y resguardarse del sol o del mal tiempo.

➤ **El horario de funcionamiento**

Pregunte si los horarios y el procedimiento para la llegada y salida le garantizan que los niños están supervisados.

➤ **El costo y la forma de pago**

Puede haber costos adicionales por inscripción o por actividades especiales; cargos por pagos tardíos o por dejar al niño más allá del horario establecido.

2.3.3. Las necesidades psicosociales de niños y jóvenes.

Para el diseño de cualquier proyecto que tiende atender a niños, niñas y jóvenes, se hace necesario tener en cuenta la etapa de desarrollo en que se encuentran los usuarios lo que facilita la actuación en función a sus especiales características. Por ello, es adecuado citar el extracto sobre “Características psicosociales de niños y jóvenes” (Céspedes, Amanda 2009)

El preescolar

- Está afinando su capacidad vincular para iniciar a continuación los procesos de socialización. Este niño vive permanentemente una gran ansiedad de separación, la cual llega a un nivel máximo en los chicos introvertidos, tímidos, ansiosos, sin hermanos (hijos únicos). La madre es el refugio, el consuelo; el padre es el que protege de los peligros externos, el fuerte, que da seguridad. La dependencia afectiva del niño hacia sus padres, en especial de la mamá, es muy potente.

- Todavía está latente el riesgo de desarrollar un trastorno vincular
- Sus mecanismos de autocontrol son muy rudimentarios, de modo que necesita en forma imperativa mucha contención emocional, ya que puede ser desbordado por sus emociones de modo intenso e incontrolable. Esto es particularmente serio en lo referido a la ansiedad
- La imaginación, la fantasía sin límites y la fuerza lúdica son sus rasgos centrales, los que poseen el poder de neutralizar las emociones negativas. El niño preescolar aún no establece límites claros entre fantasía y realidad
- Al no poder tomar todavía la suficiente distancia de los acontecimientos y carecer de una gran introspección, es muy vulnerable al estrés por negligencia emocional. El preescolar necesita ser constantemente protegido y escuchado
- El desarrollo moral es primario, sustentándose en la obediencia impuesta (por ello es tan frecuente que sea opositorista).
- El estrés lo desestabiliza intensamente, apareciendo síntomas ansiosos en cualquiera de las esferas de expresión (inmunológica, corporal, psicológica, hormonal) y cediendo paso a la depresión con rapidez cuando no hay resiliencia.
- Alrededor de los cinco años de edad se pone en marcha una poda de conexiones neuronales, como parte de un proceso de remodelado cerebral destinado a facilitar la aparición de nuevas habilidades al servicio de los próximos desafíos culturales y sociales. Con esta poda queda espacio para establecer sólidas conexiones que permitan al niño adquirir las habilidades instrumentales (lectura, escritura, cálculo) y para consolidar un juicio más objetivo de la realidad. Esta etapa de poda sináptica deja al niño en una condición de gran vulnerabilidad al estrés y a los errores en la educación de las emociones.

➤ **Entre los seis años y la pubertad:**

- A partir de los seis años, se inicia una activa reconectividad sináptica que permite al niño recuperar la serenidad y abrirse gozosamente a nuevas experiencias.
- El autocontrol aparece en forma progresiva, pero los mecanismos reflexivos son rudimentarios.
- La atribucionalidad y el locus de control son externos
- El desarrollo moral va apareciendo lentamente, pasando de la obediencia impuesta a una lenta internalización de valores y de principios éticos rectores de la conducta.
- Comienza a diferenciar con nitidez fantasía de realidad.
- Sigue necesitando mucha protección de parte del adulto, pero disfruta la libertad, que siempre huele a aventura. Sin embargo, rara vez se excede en el uso de la libertad, ya que es muy temeroso y su hogar es el único lugar verdaderamente seguro
- Idealiza a los adultos, en especial a sus padres, quienes siguen siendo mirados como perfectos, infalibles, sabios e inmortales. En cada mujer ve una madre y en cada varón un padre, de modo que la negligencia emocional le hiere profundamente.
- El estrés lo desestabiliza, pero suele enviar pocas señales de compromiso emocional "la procesión va por dentro"

➤ **Edad prepuberal**

- Entre los nueve y ocho años, finaliza la niñez y se pone en marcha el complejo sistema hormonal. Una de las primeras hormonas en aparecer es el cortisol, producida por la glándula suprarrenal, favorece la aparición de vello corporal y facial y provoca un sostenido incremento de la ansiedad basal. El niño se torna más temeroso y regresan antiguas fobias propias de la edad preescolar. Es probable que este incremento de ansiedad provocado por el cortisol haya tenido inicialmente una función protectora. Con este

fin, la evolución humana ayudó creando un período en el que el cortisol activara potentemente las reacciones de miedo. Esta fase se denomina adrenarquia y es una edad de gran vulnerabilidad a presentar cuadros ansiosos y de compromiso anímico.

- A nivel cerebral, ocurre una extensa poda de conexiones neuronales, preparando nuevamente el terreno para que durante la pubertad se lleven a cabo conexiones más eficientes que permitan afrontar con éxito los desafíos sociales y culturales que están por venir. Es por lo tanto una fase de mucha vulnerabilidad emocional.

- Los niños en edad prepuberal se tornan dispersos, con escasa capacidad de concentración; aparece desgano y melancolía; se tornan silenciosos, con tendencia a la ensoñación y buscan calmar la perturbadora ansiedad a través de comer compulsivamente carbohidratos (chocolates, golosinas, helados, galletas, pasteles) y evadirse de la realidad a través de los video juegos y de la televisión.

- Es una etapa de duelo. Niños parecen adquirir súbita conciencia de la irreparable pérdida a la que se enfrentan: la niñez se bate en retirada y se anuncia sutilmente la nueva etapa adolescente, a la que temen tanto como desean. Perciben que están más emotivos, más sensibles a ciertos estímulos, experimentan dolorosos enamoramientos platónicos, que viven con culpa y sorpresa.

Edad puberal:

- Alrededor de los trece años en promedio, se pone en marcha en forma orquestada un complejo proceso neuro hormonal, con profundos efectos en todo el organismo.

- En el cerebro, esta actividad hormonal provoca una intensa conectividad a nivel cortical y un remodelado de las áreas límbicas, especialmente de la corteza órbita frontal. La progresiva y rápida maduración de estos circuitos y de extensas áreas de la corteza cerebral permite que gradualmente el púber vaya haciendo su ingreso a la etapa metacognitiva, adquiriendo flamantes habilidades intelectuales y sociales, que irá poniendo en ejercicio una vez cerrada esta etapa tan dinámica y cambiante.

- El remodelado cerebral en áreas de la vida emocional provoca un incremento de la impulsividad y un descenso del umbral del goce. El púber experimenta atracción por lo novedoso; desaparecen la melancolía y los miedos de la etapa anterior; tornándose, tanto chicos como chicas, en audaces buscadores de sensaciones, que encuentran en el grupo de pares una fuente constante de novedad y atracción. La testosterona, hormona masculina, provoca en los varones un incremento del impulso agresivo, que se traduce en conductas de confrontación con los mayores, desenfado y negativismo.

Por su parte las hormonas ováricas tornan a la chica púber excesivamente emotiva, de ánimo cambiante y de fácil explosividad. Tanto niñas como muchachos pueden encontrar en el cigarrillo y el alcohol medios fáciles y efectivos para facilitar la sociabilidad (por sus efectos ansiolíticos, especialmente en jóvenes tímidos o con pocas destrezas sociales)

- Durante la edad puberal el desarrollo moral ya está bastante afianzado. El niño hace suyos los principios valóricos inculcados por la familia y el colegio, aunque su moral suele entrar en colisión con sus impulsos hedonistas; suele transgredir con facilidad los límites impuestos por los padres, apoyándose en su deseo de autonomía

- Las nascentes habilidades metacognitivas favorecen la capacidad reflexiva, pero chocan con la impulsividad propia de esta edad. El púber precisa una gran fuerza de autocontrol para mantener a raya sus impulsos, y este esfuerzo es más fácil cuando tiene a su lado adultos afectuosos, comprensivos y serenos

➤ **El adolescente**

- En promedio, los quince años marcan el inicio de esta nueva fase del desarrollo, caracterizada por importantes conquistas en los ámbitos cognitivos y emocional social

- El remodelado cerebral continúa muy activo, especialmente en las regiones corticales que administran la inteligencia y en las áreas donde se lleva a cabo la adecuada lectura de la realidad y la integración del yo. El adolescente, progresivamente más

metacognitivo, experimenta una súbita iluminación intelectual; amplía sus cogniciones, integra conocimientos, establece relaciones, su razonamiento alcanza niveles de sofisticada abstracción. Esto lo conduce a creer que es poseedor de la verdad, y entra en una fase de omnisapiencia en la cual descalifica al adulto como maestro; se torna tan argumentador como implacable defensor de causas extremas.

- En el sistema límbico ocurre un fenómeno muy particular ya que aumenta el umbral del goce, de manera que las y los adolescentes empiezan a requerir de estímulos más intensos para disfrutar. Es probable que este fenómeno también tenga su origen en la evolución del hombre... entrar a la adolescencia implicaba para el varón estar apto para la caza y para la guerra, por lo tanto, debía producirse una modificación en la receptividad del cerebro a los estímulos generadores de goce. El goce vivido al interior de un grupo de pares era más intenso aún, ya que grupo neutralizaba el miedo, por una parte, y por otra, aumentaba la excitación de la aventura, invita a competir buscando ser el más audaz y atrevido. En el grupo, el adolescente se siente osado, fuerte e invulnerable.

- Tanto chicos como chicas experimentan un despertar sexual, que invita a participar en juegos grupales e inviste de intenso erotismo las relaciones de pareja. Esta etapa de hipererotismo coincide con un despertar de los sentimientos de afecto, una mayor empatía y una consolidación de los principios valóricos, rasgos que acuden a neutralizar la poderosa fuerza del impulso sexual.

- Es un momento de gran vulnerabilidad a presentar psicopatologías, la que se puede ver precipitada o agravada por el consumo inmoderado de alcohol y/o drogas de adicción.

2.3.4. La participación de niños y jóvenes

Bien utilizado, el deporte contribuye el desarrollo psicológico y social de niños y adolescentes, más aún cuando se convierten en eje de los programas vacacionales.

Mientras que los mayores encuentran en el deporte una vía para controlar su peso y una forma de mantener una vida saludable, para menores y adolescentes el deporte en equipo puede ser un modo de socialización e integración. Practicado de forma sana, el

deporte facilita las relaciones humanas en un contexto lúdico y permite aumentar la autoestima y la seguridad en uno mismo. Aunque padres y profesionales deben procurar que los jóvenes entiendan esta práctica deportiva como un juego y no como un sistema para fomentar la competitividad.

Sin embargo, se hace necesario recalcar la manera como desarrollar estas actividades teniendo a la vista las especiales características de los diferentes tipos de participantes. Un acercamiento adecuado es la síntesis de lo que publica “Hoy”

➤ **Menores con dificultades para relacionarse**

Los niños que no destacan en la escuela por sus habilidades de trato con los demás compañeros pueden encontrar en el deporte la oportunidad de relacionarse con personas diferentes en un contexto informal y divertido. Practicar ejercicio en grupo facilita la relación entre los menores y su colaboración para lograr un objetivo común. De esta manera se rompen las barreras de comunicación para muchos niños y adolescentes introvertidos o tímidos que no gozan de la complicidad y aceptación de sus compañeros. (Bellver, Rocío 2010)

En estos casos se recomienda practicar deportes en equipo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Estar atentos que se trata de un equipo en el que prima un buen ambiente y la colaboración entre compañeros.
- Comprobar que el menor se lleva bien con los demás y que ello facilita su integración y desarrollo de habilidades sociales.
- Cerciorarse de que no se le discrimina dentro del equipo, ni por sus compañeros ni por el entrenador.
- Asegurarse que los niños más retraídos participen a gusto en el equipo y que disfruten de la actividad, ya que puede suceder que se sientan incómodos y no lo expresen.

- Evitar los cambios de equipo sin el consentimiento del menor.
- Los jóvenes tímidos se adaptan con facilidad a un grupo nuevo de personas si ya conocen a alguien de confianza dentro del equipo.
Los deportes individuales no permiten desarrollar la colaboración entre compañeros, sin embargo, aportan otras ventajas a tener en cuenta:
- Las personas más tímidas se sienten más cómodas en actividades deportivas en las que no participe un gran número de personas.
- Muchos niños y adolescentes se desenvuelven y rinden mejor cuando no dependen de los demás.
- Los deportes individuales ofrecen más oportunidades para fomentar la autonomía y la creatividad, lo que aumenta la confianza en uno mismo.
- A los jóvenes más impulsivos y transgresores con las normas, discriminados en el contexto de un equipo, les favorece depender sólo de ellos mismos, aunque reciban atención individualizada por parte del entrenador.
- Si el deporte por el que se inclina el menor es individual, es importante que parte de la actividad se desarrolle en grupo, de esta manera se promoverá una mínima socialización a partir de juegos colectivos.
- Los padres son los responsables de ayudar a digerir los errores o las derrotas si se practica ejercicio de forma individual, ya que el menor que no cuenta con un equipo que le apoye ante las dificultades puede sentirse sobrecargado.
- A los menores más extrovertidos no les convienen los deportes individuales, puesto que podrían aburrirse con facilidad y dejar de practicarlos.

➤ **Menores con problemas de autoestima**

El ejercicio puede ser muy beneficioso para menores con problemas de confianza y malos resultados académicos. La actividad deportiva les permite poner en práctica otras habilidades fuera del contexto escolar y desenvolverse en un entorno en el que se sienten en igualdad de condiciones respecto a sus compañeros.

Mediante el deporte se mejora la percepción de uno mismo cuando se descubren cualidades desconocidas como resultado de practicarlo día a día. Perfeccionadas las capacidades físicas, el menor gana confianza, aunque sea en un terreno diferente al rendimiento intelectual. Además, ante los aciertos deportivos, los padres tienen la oportunidad de reforzar su autoestima y aprovechar para enseñar a tolerar el error y la derrota evitando el dramatismo y la pérdida de confianza. El deporte facilita que el cerebro esté más activo, por lo que ayuda a la concentración y, de manera indirecta, a favorecer el rendimiento escolar.

➤ **El deporte para fomentar valores educativos**

Los deportes en equipo fomentan valores educativos útiles para el desarrollo infanto-juvenil. Sentirse parte de un grupo facilita el desarrollo de valores como la generosidad y el compañerismo, a la vez que permite aprender a compartir experiencias como la alegría y la decepción con los compañeros. Por eso, los niños y adolescentes más rebeldes y con dificultades para seguir las normas encuentran la oportunidad de fomentar la tolerancia a la frustración por verse obligados a ceder ante las indicaciones de un líder - representado por la figura del entrenador- y no actuar de forma impulsiva según sus deseos.

El deporte también fomenta la responsabilidad, ya que enseña a mejorar a partir de los propios errores, y los menores perciben que controlan su evolución como personas. Además, seguir un horario de entrenamiento y cumplir con los compromisos deportivos -disciplina- también ayuda.

➤ **El deporte no lo es todo**

Los adultos, tanto padres como entrenadores, deben asegurarse de que el deporte influya de manera positiva en los menores. Un aspecto a tener en cuenta sobre todo cuando se trata de deportes que implican competición, en los que el resultado puede generar frustraciones difíciles de asimilar para personas de corta edad. Pero no es el único elemento a controlar. Se debe constatar que el deporte elegido no fomente la discriminación. En numerosas ocasiones, sólo destacan algunos de los integrantes del grupo y se dejan en un segundo lugar los que muestran menos habilidades. Una práctica perjudicial para quienes sufren de una baja autoestima respecto al resto de compañeros. (Veiga, Vanessa 2021)
https://www.youtube.com/watch?v=aIpKs2GKg_s

➤ **Los padres y profesores deberán estar atentos a las siguientes cuestiones:**

- Reforzar aspectos como la deportividad, el respeto, el esfuerzo realizado y el espíritu de superación ante resultados negativos.
- Evitar una mentalidad perfeccionista y obsesiva para rendir a un nivel óptimo que acarree frustraciones constantes.
- Considerar la práctica de otra actividad si se observa que la autoexigencia excesiva perjudica al menor.
- Entrenadores y padres deben centrarse lo justo en el resultado competitivo para evitar que el menor sólo esté satisfecho cuando gana.
- Valorar siempre lo positivo de cada evento, sin alterarse por los errores que se hayan podido cometer.
- Asegurarse de que el deporte es una actividad en la que se disfruta para evitar el estrés y el abandono prematuro.
- Los adultos que se encuentran implicados en la actividad deportiva deben dar ejemplo con su actitud y no ser un modelo negativo.

- Cuando los adolescentes ya no rinden lo suficiente como para continuar su trayectoria en equipos de mayor nivel, y se ven obligados a dejar el deporte que ha ocupado su tiempo libre y al que han dedicado tanto esfuerzo, deben buscarse alternativas para no abandonar las bondades de practicar un deporte.
- Los adultos nunca deberán preguntar por el resultado de un partido o competición, sino que tienen que interesarse por si lo han pasado bien o no.

2.3.5. Los valores y la Educación Física

La cuestión de los valores merece una mención especial porque sin lugar a duda, la dimensión filosófica está inmersa en el currículo del área de Educación Física. Al respecto, adquieren relevancia una serie de interrogantes, que bien pudieran plantearse en un tiempo y lugar específicos, en una clase de educación física:

¿Cómo se interpreta el sentido de justicia social, la filantropía y el respeto a las diferencias?

¿Qué tienen que ver con la Educación Física las cualidades de honestidad, tolerancia, empatía, generosidad, trabajo en equipo y responsabilidad social?

¿Cómo se vive la democracia en una clase de Educación Física?

¿Cuáles son las habilidades de liderazgo que están en juego?

¿Cuál es la comunidad modelo o el grupo humano que aspiramos integrar para el siglo XXI?

La innovación educativa propone que se invite a los estudiantes a aprender haciendo y a reflexionar sobre lo que aprenden.

Parece que debemos cambiar los paradigmas educativos: el paradigma de escuela, el paradigma de Educación Física, el paradigma de universidad, el paradigma de institución deportiva.

En el mundo actual se reclama competitividad en la apropiación de información abundante y sofisticada, en el manejo de simbologías y computadoras. Sin embargo, en cuanto a la formación de competencias para el autocuidado personal, de una formación para la vida que integre al ser biológico y al ser espiritual, que a la vez dé cuenta del papel de la actividad física en la salud humana: ¿qué tanto se enseña? ¿qué se aprende? ¿qué nivel de responsabilidad tienen los profesores en este asunto?

En México, seguramente al igual que en otros países, la acción educativa de los docentes es poco valorada, en especial la que se refiere a los profesores de Educación Física, a su imagen, actitud y nivel de competencia académica. Ante esta problemática generalizada ¿cómo transformar el perfil del maestro de Educación Física? y ¿qué aportaría una formación del personal docente orientada hacia los valores?

En este contexto, el estudio de los valores parece imprescindible, sobre todo si se considera la injerencia que tiene la Educación Física en la totalidad del ser humano.

Resulta necesario enfatizar las declaraciones de B. Blake(1996), en lo referente al desarrollo espiritual, moral, social y cultural que propicia la Educación Física. Para muchas personas practicar actividad física ocupa un lugar importante en sus vidas. Para otros significa simplemente ocupar el tiempo libre. En cuanto al deporte, por ejemplo, hay quienes lo consideran un medio para alcanzar éxito y realización individual, una forma de relajación u oportunidad para socializar con los amigos. Existen diferentes patrones para darle sentido a lo que se hace comparativamente con lo que hacen otros. Incluso a menudo se le concede más importancia a los resultados que a las acciones y procesos, es decir a tomar parte activa.

Sin afán de establecer consenso, se afirma que la educación física promueve el desarrollo:

- **Espiritual.** Porque permite que la persona ponga en juego sus sentimientos, emociones, curiosidad, reflexión, conocimiento de sí mismo y actitudes positivas hacia los otros y hacia el entorno. Por tanto, el papel del profesor de educación física es importantísimo y debe mostrarse altamente sensible ante la afectividad de sus alumnos. Por ejemplo, el sentido de logro de un niño que ha superado sus propias carencias es similar al de un atleta de grandes distancias cuando no puede describir con palabras su alegría al haber completado con éxito los desafíos del último tramo.

- **Moral.** Porque en la clase de educación física los niños y jóvenes practican valores (o antivalores) personales. En este ámbito se ubica el concepto de "juego limpio", de igualdad de acceso, de capacidad para elegir, de entender y respetar las reglas. El maestro de educación física con frecuencia tiene la posibilidad de atender actos agresivos y denigrantes durante los cuales es oportuno reiterar los valores del respeto y la tolerancia.

- **Social.** La Educación Física tiene un contexto social en el que acontecen múltiples interacciones, formas de comunicación, cooperación y trabajo compartido. Aquí el individuo se reconoce como parte de un grupo o equipo de pares, al interior del cual ejerce y recibe influencia social. Al respecto, el liderazgo del profesor para desarrollar habilidades sociales es una cualidad de primer orden.

- **Cultural.** Porque las tradiciones y rituales de un pueblo se reflejan en las actividades lúdicas y deportivas de una determinada sociedad, en algunos casos como producto de un ambiente intercultural o multicultural.

Según la perspectiva anterior, la educación física tiene claras implicaciones afectivas, sociales y culturales. Asimismo, su campo de incidencia involucra a la persona individual y en lo colectivo.

Por otra parte, según los planteamientos de Röhrs (1999), el ser humano es el resultado de una modalidad existencial de índole INTELLECTUAL-ANIMICA-CORPORAL. Por tanto, el descuido de alguno de estos aspectos conduce a proyectos rudimentarios, de ahí que el Deporte y la Educación Física tengan en el modelo futurista de escuela un valor decisivo.

En el panorama internacional, la promoción de valores a partir de la educación física, y particularmente del deporte, ocupa un lugar importante en la agenda de la UNESCO (2001). Al respecto se mencionan algunos tópicos de alta prioridad en todo el mundo:

- Favorecer el acceso y la participación en la Educación Física y deportiva de los niños y adolescentes dentro del sistema escolar y en el marco de programas de educación no-formal.
- Promover el deporte para todos en los distintos sectores de la población.
- Formar excelentes educadores a nivel nacional, regional e internacional.
- Estimular el desarrollo de investigaciones en el ámbito de las ciencias del deporte.
- Salvaguardar y proteger los valores éticos que el deporte reivindica: desarrollo armonioso, afán de superación, solidaridad, espíritu de camaradería, lealtad, generosidad, respeto a las normas y al adversario, control de la agresividad y la violencia.

En cuanto a la promoción de la salud como valor de primer orden, la educación física también asume una clara participación. No sólo a través de la acción proyectiva de sus profesores, sino como forma de alentar nuevos estilos de vida y prácticas de gran beneficio para la salud.

Las sociedades de todo el mundo están cada vez más preocupadas por la formación de valores, actitudes y aprendizajes que promuevan la salud y la calidad de vida de la población del próximo siglo.

En esta megatendencia con frecuencia se olvida que la educación presupone incidir en la totalidad de la persona humana (perspectiva holística), es decir, que, si en verdad se aspira a lograr una "educación integral", la salud vinculada a la actividad física y la formación de valores deben ser cuestiones medulares.

A nivel internacional se recomienda aplicar estrategias preventivas desde el espacio escolar. Heeb y Sikeston (1995) declaran que *"todos tenemos la obligación y la oportunidad de promover estilos de vida saludable"*. Más aún los profesores de Educación Física, quienes deben proyectar virtudes excelsas y ser eruditos en su especialidad, así como mantener su asombro ante la capacidad del cuerpo humano para responder maravillosamente a las demandas convencionales de la vida.

Según lo expuesto, la Educación Física contemporánea es objeto de grandes desafíos, y ante las tendencias de automatización de la vida cotidiana que obligan al sedentarismo y minimizan los incentivos para que la gente se mantenga físicamente activa. ¿Qué se reclama del maestro de Educación Física ante la proliferación de estos antivalores?

Posiblemente, las respuestas a muchas de las interrogantes planteadas en este trabajo pudieran generarse a través de la investigación, entendida ésta como una serie de procesos encaminados a proponer respuestas y nuevos conocimientos para elevar la calidad del propio trabajo como profesores.

Con frecuencia se entiende que la investigación es una tarea aislada y ajena al diario quehacer de los profesores. Develar este mito implicaría entender que los conceptos investigador-docente y docente-investigador no son de ninguna manera excluyentes. Si bien, la diferencia entre uno y otro a menudo es cuestión de nombramiento, o de hacia dónde se inclina la balanza de la carga académica laboral.

Desde cualquier perspectiva se advierte la presencia de las tendencias globales y locales en el rumbo de la investigación y la práctica de la Educación Física. A nivel nacional, la Asociación de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 2000), a través de la Comisión de Rectores, propuso atender el deporte como una necesidad para cumplir una tarea formadora, sobre todo en lo que se refiere a la educación de los valores.

Algunos retos para la Investigación en Educación Física serán:

- Diversificar las opciones curriculares de formación y actualización de los maestros y entrenadores.
- Incrementar la cantidad de proyectos que aborden la vinculación entre promoción de la salud y Educación Física.
- Defender las nuevas aportaciones a la Educación Física como campo emergente y valioso para la sociedad.
- Caracterizar al profesor de Educación Física como promotor de los más elevados valores humanos. Un profesor que “comprende las limitaciones del otro, exige que su presencia sea única en la comunidad, defiende la victoria y ayuda a sus alumnos a seguir buscando su necesidad corporal más profunda, que es ante todo una necesidad espiritual” (Nouwen, 1998)

Por otra parte, sería deseable que una clase de educación física sea humanizante y formativa; que el profesor promueva un liderazgo basado en el servicio a los otros, que participe en la misión de conciliar el futuro de la educación con el futuro de la sociedad. En todo sentido, a la educación física también le compete construir un puente sólido para arribar al nuevo milenio.

2.3.6. El profesor de Educación Física

En la Mesa de Trabajo, Asamblea Nacional de Rectores – Instituto Peruano del Deporte (2008), se convino en puntualizar las características y oportunidades para los profesores de Educación Física, y así se tiene un perfil y un cuadro de posibilidades laborales, lo que se presenta a continuación:

➤ **Perfil Profesional**

El egresado de la Escuela Profesional de Educación Física presenta las siguientes características profesionales:

- Dominio de los fundamentos de la Ciencia en general y de los marcos conceptuales y teóricos del desarrollo físico - funcional del hombre y el deporte, sin perder la perspectiva de su progreso y permanente renovación.
- Es capaz de promover la conservación y equilibrio del ecosistema creando condiciones para su protección, valorando las variedades culturales, naturales, geográficas y ambientales del entorno, a partir de actividades de exploración e investigación ambiental.
- Tiene capacidad para desarrollar y gerenciar empresas y programas relacionados con la actividad física, deportes, recreación, deporte de aventura, entrenamiento para discapacitados, tercera edad y educación psicomotriz.
- Posee conocimientos suficientes para desarrollar proyectos de producción de bienes y tecnología en el campo de la actividad física, deportes y recreación, y demás líneas de acción relacionadas con la especialidad.
- Demuestra competencia para promover el bienestar, desarrollo personal e integración social, mediante la diversidad de actividades motrices, deportivas y recreativas, utilizando los medios de comunicación en un contexto que propicie la orientación de valores.
- Tiene sólidos conocimientos tecnológicos para su aplicación en las diversas tareas del desarrollo físico y deportes, en concordancia con los sistemas de comunicación social, nacional e internacional.

- Posee formación académica integral, científica, técnica y humanística que garantiza una acción profesional ética, eficiente y eficaz.
- Aplica los métodos de investigación científica que le permitan descubrir nuevos conocimientos metodológicos y teóricos en el campo de la actividad física, rehabilitación y deportes, en concordancia con los requerimientos de la universidad y del país.
- Tiene capacidad para generar y promover la adecuación y desarrollo de tecnologías apropiadas que impulsen la actividad física, deportes y recreación, contribuyendo al intercambio permanente de los resultados en otros ámbitos de aplicación.

➤ **Campo Laboral**

El egresado de la Escuela Profesional de Educación Física podrá desempeñar las siguientes funciones laborales:

- Planifica, desarrolla y evalúa proyectos de investigación en las distintas áreas de la educación física y deportes.
- Ejerce la docencia universitaria en el periodo de pre - grado en centros educativos: tutelares, comunales, laborales, culturales, sociales - penitenciarios, de educación especial y rehabilitación
- Entrena y dirige equipos deportivos de diferente nivel formativo en las diferentes especialidades.
- Dirige y es educador en los órganos académicos del Instituto Peruano del Deporte, Comité Olímpico Peruano, federaciones, ligas, clubes deportivos y centros recreacionales.
- Desarrolla programas de educación psicomotriz en niños normales y en discapacitados.

- Conduce actividades físicas, recreativas y de entrenamiento deportivo en empresas públicas y privadas.
- Dirige y administra empresas deportivas, además del mantenimiento de instalaciones deportivas públicas y privadas.

2.3.7. Algunas opciones de deportes y recreación para el tiempo libre en vacaciones

2.3.7.1. La Gimnasia Aeróbica

La gimnasia aeróbica es un deporte que viene generándose desde el año 1968 por el Dr. Kenneth H. Cooper quien dio vida a esta actividad. La gimnasia aeróbica da beneficios increíbles al ser humano ya que permite por medio de su entrenamiento la disminución de riesgos de enfermedades al sistema cardiovascular y respiratorio. Además de ayudar a tener un buen estado físico debido a que el individuo pierde un gasto de energía considerable.

La gimnasia aeróbica es atractiva y dinámica, combina la música con el ejercicio, es una actividad de intensidad moderada que mejora la condición física de quien la práctica. (Mendoza Yépez, Marlene Margarita y otros 2009)

Según Husson (2009), “al construir una propuesta de ejercicios aeróbicos resulta interesante resignificar el uso que le damos al cuerpo (pp.53)”, el alumno debe experimentar placer en la práctica física, además, de tener conocimientos que le permitan moverse de acuerdo con sus necesidades e intereses y ser capaz de relacionarse en el medio en que convive. (citado por Mendoza Yépez, Marlene Margarita y otros 2009 p.93)

Cualquier individuo es apto para este deporte como, por ejemplo: una persona obesa, de tercera edad; ya que la gimnasia aeróbica se adapta al individuo y no el individuo a ella, pues presenta distintos tipos de niveles (1º, 2º, 3º) específicos para el estado físico que tenga el individuo en ese momento.

Por esta razón es que en la actualidad se practica tan constantemente este deporte, porque atrae y envuelve al sujeto por su dinámica, es reconfortante, divertida, etc.

Definición

La gimnasia aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en la adecuación cardio respiratoria, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. (Eurídice Caldevilla, Alfonso 2014)

<https://www.efdeportes.com/efd191/beneficios-de-la-gimnasia-musical-aerobia.htm>

➤ **Objetivo de la Gimnasia Aeróbica:**

Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

➤ **Beneficios de la Gimnasia Aeróbica:**

Beneficios Fisiológicos:

- Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona.
- Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.
- Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- En el corazón, aumento del volumen cardíaco.

- Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo.
- Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.
- Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- Previenen la osteoporosis.

Beneficios Psicológicos:

• Mejora la apariencia y la imagen, lo cual va en beneficios de la autoconfianza y sensación de bienestar.

- Aumentar la habilidad de sobrellevar el estrés.
- Hace que el tiempo de ocio y de trabajo sea más productivo.
- Mejora la relajación, aumenta la concentración y el estado de alerta.
- Aumenta la calidad del sueño y baja la cantidad necesaria.
- Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.
- Proporciona una sensación de bienestar gracias a las "endorfinas" (las hormonas de la felicidad, que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte, en este caso gimnasia aeróbica).
- Mejoran las relaciones familiares y entre los amigos.
- Favorece la Sociabilización.

- Estimula los pensamientos e ideas creativas.

2.3.7.2. El básquetbol

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés *basketball*; de *basket*, «canasta», y *ball*, «pelota»), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. <https://www.significados.com/basquetbol/>

➤ Historia del baloncesto

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. <https://www.significados.com/basquetbol/>

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de longitud, pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "*umpire*", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "*referee*" (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.

11. El árbitro principal, "*referee*", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuándo se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.

12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.

13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

➤ **Fundamentos técnicos**

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- **Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.
- **Con el codo:** Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

2.3.7.3. El fútbol

El fútbol (del inglés británico football), también llamado futbol, balompié (conocido como soccer en EE. UU.), es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador. www.significados.com/futbol. Ediciones Zarisa - Educación Física "Historia de los Deportes"

El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la *Fédération Internationale de Football Association*, más conocida por su acrónimo *FIFA*. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de la FIFA, realizada cada cuatro años. Este evento es el más famoso y con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *reglas de juego*. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un guardameta) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de

goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene sólo cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

A nivel profesional, en la mayoría de los partidos se marcan sólo unos pocos goles. Por ejemplo, durante la temporada 2006/07 de la Primera División de España, la liga de fútbol española, se marcó un promedio de 2,48 goles por partido.

El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros. También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso. En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

El fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones, aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no

recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semi-profesionales es de vital importancia la presencia de un preparador físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad de este. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

2.3.7.4. La natación

La natación es un deporte consistente en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que esta toque el suelo. Es regulado por la Federación Internacional de Natación y nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio acuático, el cual en la Tierra ocupa mucha más superficie que el terrestre, convirtiendo así a la natación en una habilidad muy útil para la supervivencia. (Llana Belloch, Salvador 2012 p.12)

➤ Historia de la natación

La historia de la natación se remonta a la Prehistoria; se han descubierto pinturas sobre natación de la Edad de Piedra de hace 7.000 años y las primeras referencias escritas datan del 2000 a. C.

Sin embargo, la natación como deporte comenzó a principios del Siglo XIX en Gran Bretaña, con la National Swimming Society de Londres, fundada en 1837. El primer campeón mundial fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales del siglo XIX la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año 1870.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas en el caso de los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

En 1908 el estilo trudgen fue mejorado por Richard Cavill usando la patada continúa. En 1908 se creó la FINA: Federación Internacional de Natación. El estilo mariposa fue desarrollado en un principio como una variante del estilo braza, hasta que fue aceptado como estilo en 1952.

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha.

2.3.7.5. El vóley

El voleibol, vóleibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés: volleyball), es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo exceptuando los pies. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

www.significados.com/voleibol

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

➤ **Historia**

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding&Bros. de Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente, sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una vez en el transcurso del partido.

En 2010 se revisa la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios por el segundo líbero a lo largo del partido.

➤ **El campo de juego**

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la *zona libre*, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La *zona libre* debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5m sobre las *líneas laterales* y 8 m para las *líneas de fondo*. El *espacio libre* sobre la pista tiene una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la *zona de ataque*, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (*zagueros* y *líbero*). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho. El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.

➤ **La red**

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales

sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario. La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

➤ **El balón**

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

➤ **Tiempo de juego**

Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (i.e.: con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos, pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero, de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, *set decisivo*, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

2.3.7.6. El Dibujo y la Pintura

Dibujo significa tanto el arte que enseña a dibujar, como delineación, figura o imagen ejecutada en claro y oscuro, que toma nombre del material con que se hace.¹ El dibujo es una forma de expresión gráfica, plasmando imágenes sobre un espacio plano, por lo que forma parte de la bella arte conocida como pintura. Es una de las modalidades de las artes visuales. Se considera al dibujo como el lenguaje gráfico universal, utilizado por la humanidad para transmitir sus ideas, proyectos y, en un sentido más amplio, su cultura.

➤ Historia

Nos valemos del dibujo para representar objetos reales o ideas que, a veces, no podemos expresar fielmente con palabras. Los primeros dibujos conocidos se remontan a la prehistoria, como los que se encuentran en la Cueva de Altamira, donde nuestros antepasados representaron en los techos y paredes de las grutas lo que consideraban importante transmitir o expresar.

➤ Concepto

El dibujo es el lenguaje universal porque, sin mediar palabras, podemos transmitir ideas que todos entienden de modo gráfico. Hay dibujos que son reconocidos dentro de una cultura, a los que llamamos símbolos. Otros ejemplos son las señalizaciones: señales de peligro, de advertencia o informativas, como las que prohíben fumar, las que diferencian géneros, o indican salidas de emergencia. En ellas se utiliza el lenguaje gráfico como un modo directo y eficiente de transmitir un mensaje.

Paul Valéry decía que las tres grandes creaciones humanas son el dibujo, la poesía y las matemáticas.

➤ Dibujar y pintar

Dibujar y pintar no significa necesariamente lo mismo. Por su naturaleza física, el dibujo es un subconjunto de las manifestaciones artísticas conocidas

como pintura, pero no forma parte de la pintura como técnica de representación. El dibujo es el arte de representar gráficamente objetos sobre una superficie plana; es base de toda creación plástica y es un medio convencional para expresar la forma de un objeto mediante líneas o trazos. En la pintura, la estructura de los planos se logra mediante masas coloreadas.

Las técnicas de "pintar" y "dibujar" pueden ser confundidas, porque las herramientas son las mismas para ambas tareas, pero las operaciones son distintas, "pintar" incorpora la aplicación de pigmentos, generalmente aplicados mediante un pincel, que son esparcidos sobre un lienzo; mientras que el dibujo es la delineación en una superficie que generalmente es el papel.

El término dibujar sugiere un proceso distinto al de pintura. El dibujo es generalmente exploratorio, con énfasis principal en la observación, solución de problemas y composición. En contraste, la pintura tradicional es generalmente la ejecución o acabamiento del dibujo mediante la inserción de pigmentos.

➤ **Pintura**

El arte de la pintura per Johannes Vermeer (1665) Kunst historisches Museum de Viena.

Una pintura es el **soporte pintado**, sea un muro, un cuadro, o una lámina. La palabra pintura se aplica también al color preparado para pintar, asociado o no a una técnica de pintura, en este sentido es empleado en la clasificación de la pintura atendiendo a las técnicas de pintar, por ejemplo: «pintura al fresco» o «pintura al óleo».

La clasificación de la pintura puede atender a criterios temáticos, como la «pintura histórica» o la «pintura de género». O a criterios históricos basados en los periodos de la Historia del Arte; como la «pintura prehistórica», la «pintura gótica» y en general de cualquier período de la historia de la pintura.

2.4. Marco conceptual

Recreación, es cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo.

Tiempo libre, La importancia de tener tiempo libre tiene, además, un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, etc. Se puede afirmar que la calidad de vida que experimenta una persona está ligada al tiempo libre y al uso que hace del mismo

Ocio, el ocio seguirá siendo no sólo una de las utopías más válidas de la sociedad urbana y postindustrial, sino un derecho humano y social necesario de reivindicar ante la avalancha apabullante del hedonismo de la cultura de masas.

Actividad física, Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas

Actividad física No estructurada. Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

Actividad física Estructurada. Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista

Actividad deportiva, Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

Actividad recreativa, actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El método de investigación ha sido de carácter activo, pues se ha podido observar mientras se desarrollaba, proponiendo formas de utilización adecuada del tiempo libre y a la vez aplicando diversas técnicas de recreación para la concretización de las propuestas.

3.2. Tipo de estudio

El tipo de investigación es descriptiva, pues busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

Según Tafur (1995, p.19) la investigación científica es “es un proceso formal sistemático, racional e intencionado que hace uso de herramientas y procedimientos especializados para obtener la más adecuada solución del problema.

La investigación es de tipo sustantivo descriptivo, porque es aquella que trata de responder a los problemas teóricos o sustantivos, en tal sentido, está orientada al conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación espacio temporal dado. (Sánchez y Reyes, 2006, p.35)

3.3. Diseño

Es no experimental, ya que se define como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Es descriptivo simple, ya que el investigador busca y recoge información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la administración o control de un tratamiento, es decir está constituida por una variable y una población.

Esquema:

M - O

Dónde:

M: Muestra niños y jóvenes de Puerto Maldonado.

O: Actividades deportivas y recreativas que se ejecutan en el programa vacacional de la municipalidad de Tambopata.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población.

Según Arias F. (2006) la población es el “conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio”. (p. 81)

La población y la muestra estará conformada por 572 participantes de las vacaciones útiles organizadas por la Municipalidad de Tambopata, según sexo, edades y actividades deportivas recreativas. El muestreo será no probabilístico, pues se trabajará con el 100% de la población.

Tabla 1

Población y muestra de estudio

Edades	5 a 8 años	9 a 11 años	12 a 14 años	15 a 17 años	Totales
Damas	66	88	85	20	259
Varones	72	116	113	12	313
Totales	138	204	198	32	572

Fuente: Ficha de Inscripción

Tabla 2

(Distribuido por actividades deportivas y recreativas)

Actividades Categorías	Cantidad	Deportivas	Recreativas
Damas			
5 a 8 años	66	44	22
9 a 11 años	88	60	28
12 a 14 años	85	65	20
15 a 17 años	20	08	12
Varones			
5 a 8 años	72	60	12
9 a 11 años	116	88	28
12 a 14 años	113	86	27
15 a 17 años	12	08	04
Totales	572	419	153

Fuente: Ficha de Inscripción

Tabla 3

(Distribuido por preferencias en actividades deportivas y recreativas)

Actividades Categorías	Cantidad	Deportivas	Recreativas
DAMAS			
5 a 8 años	66	Fútbol 8	Natación 14
		Básquet 16	Danza 5
		Vóley 20	Dibujo y Pintura 3
9 a 11 años	88	Fútbol 9	Natación 16
		Básquet 22	Danza 8
		Vóley 29	Dibujo y Pintura 4
12 a 14 años	85	Futbol 7	Natación 11
		Básquet 30	Danza 6
		Vóley 28	Dibujo y Pintura 3
15 a 17 años	20	Futbol 0	Natación 8
		Básquet 3	Danza 4
		Vóley 5	Dibujo y Pintura 0

Fuente: Ficha de inscripción

Tabla 4**VARONES**

5 a 8 años	72	Futbol 42	Natación 6
		Básquet 18	Danza 5
			Dibujo y Pintura 1
9 a 11 años	116	Futbol 65	Natación 19
		Básquet 23	Danza 7
			Dibujo y Pintura 2
12 a 14 años	113	Futbol 49	Natación 19
		Básquet 37	Danza 7
			Dibujo y Pintura 1
15 a 17 años	12	Futbol 6	Natación 4
		Básquet 2	Danza 0
			Dibujo y Pintura 0
Totales	572	419	153

Fuente: Ficha de Inscripción

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1 La Técnica:

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), las técnicas de recolección de datos comprenden procedimientos y actividades a seguir, ya que integran la estructura por medio de la cual se organiza la investigación.

Las técnicas son procedimientos sistematizados, operativos que sirven para la solución de problemas prácticos. Las técnicas deben ser seleccionadas teniendo en cuenta lo que se investiga, porqué, para qué y cómo se investiga. Las técnicas pueden ser: La observación, la entrevista, el análisis de documentos, escalas para medir actitudes, la experimentación y la encuesta.

3.5.2 Instrumentos

La selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos implica determinar por cuáles medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación.” (Hurtado, 2000:164).

Los instrumentos son medios auxiliares para recoger y registrar los datos obtenidos a través de las técnicas y pueden ser: Guía de Observación, Ficha de Observación; Guía de Entrevista, Cuestionario de Entrevista; Guía de Análisis de Documentos; Escalas Tipo Likert, Diferencial Semántico; Test; Cuestionario.

TECNICAS	INSTRUMENTO
<p>La Observación</p> <p>La observación consiste en el registro sistemático, cálido y confiable de comportamientos o conductas manifiestas.</p> <p>Hernández, Fernández y Baptista (1998)</p>	<p>Guía de observación</p> <p>Es un conjunto de preguntas elaboradas con base en ciertos objetivos e hipótesis y formuladas correctamente a fin de orientar la observación.</p> <p>Rojas (2002 p. 61)</p>
<p>Encuesta</p> <p>la encuesta, la cual es una técnica para la investigación social por excelencia, debido a su utilidad, versatilidad, sencillez y objetividad de los datos que con ella se obtiene. (Carrasco 2006 p. 314)</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Las preguntas para el cuestionario se elaboran en atención a las variables del problema de investigación, así como en estrecha relación con los indicadores e índices que sean derivados de ellas. y aún más, sin perder de vista cada una de las hipótesis, problemas y objetivos específicos del trabajo investigado (Carrasco 2006 p. 318)</p> <p>Ficha Actitudinal, recojo de información de los participantes</p> <p>Ficha de Inscripción de participante</p> <p>Servirá para validar la información de los participantes.</p> <p>Ficha de Inscripción de docente</p> <p>Para controlar a los docentes que participan en el programa.</p>

3.6. Métodos de análisis de datos

3.6.1. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Para la aplicación de estos instrumentos de recojo de información, estos, deben ser válidos y confiables. En ese sentido, el instrumento, en este caso, el cuestionario, deberá ser sometido a pruebas de fiabilidad para darle la validez necesaria para su aplicación. Para ello, el instrumento será sometido a pruebas estadísticas que permitan conocer su nivel de fiabilidad.

En esa lógica para la validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación, estos serán sometidos a un Juicio de Expertos, para ello se seleccionará a formadores del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”, quienes revisarán la cohesión, coherencia y consistencia de los instrumentos, los cuales deben de tener relación con la matriz de consistencia y operacionalización de variables de la investigación.

3.5.1 La Validez

Baechle y Earle (2008) define la validez como el grado en que una prueba o ítem de la prueba mide lo que pretende medir; es la característica más importante de una prueba. Al referirse a la validez relativa a un criterio definen a éste como la medida en que los resultados de la prueba se asocian con alguna otra medida de la misma aptitud; Consideran los autores que en muchas ocasiones la validez relativa a un criterio se estima en forma estadística utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (también denominado tabulación cruzada, a este tipo de validez se le denomina validez concurrente).

Para recoger información tendré en cuenta la ficha de inscripción del participante, los consolidados de las diferentes actividades, el trabajo de los docentes. Se ha trabajado convenientemente con instrumentos estandarizados, válidos y confiables los mismos que ayudaron a recoger información de fuentes confiables.

3.5.2 La Confiabilidad

Sampieri (2014) señala que “la confiabilidad se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuos u objetos, produce resultados iguales”. En tal sentido para calcular la confiabilidad de los instrumentos se utilizará el método de “mitades partidas”, que consiste en partir el instrumento en dos partes, uno en pares y el otro en impares, para obtener un índice de correlación (p. 200).

Tabla5

1

confiabilidad

CONFIABILIDAD
Alfa de Cronbach
Kuder Richardson
> 0.70

3.7. Procedimiento de Recolección de Datos

El trabajo de campo es sumamente importante, para ello se elaborará un plan de aplicación de los instrumentos de recojo de información, por lo que se tomará en cuenta las siguientes previsiones:

Recoger información documental de los archivos de las diferentes actividades realizadas en el programa vacacional.

3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento y análisis de datos se hará uso de la estadística descriptiva, que consistirá en lo siguiente:

3.7.1 Procesamiento de la Información

Se empleará el programa del Excel y el software estadístico SPSS (Versión 22), lo cual permitirá utilizar pruebas descriptivas, distribuciones de frecuencias, gráficas de barras y el análisis de correlación.

3.7.2 Análisis de Datos

Nivel pre – experimental desde el procesamiento de datos obtenidos en la ejecución del programa en la aplicación de los diferentes instrumentos.

3.7.3. Aspectos Éticos

La investigación, contiene fuentes de información tomadas de otros referentes en Atletismo, los cuales aportaron en la culminación de la tesis. También se tomó en cuenta la experiencia profesional propia en la disciplina de Educación Física, el cual genera preponderancia en los datos a presentar. Asimismo, se tiene un respeto irrestricto a los autores que se tomaron para el desarrollo teórico de la investiga y las normas APA.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

En este capítulo se detallarán los resultados obtenidos a partir de la recolección de datos y posterior a su análisis cuantitativo. Los resultados descriptivos se presentan en tablas y figuras que nos permiten visualizar los datos encontrados que alimentarán los resultados cuantitativos del diagnóstico.

Tabla 6

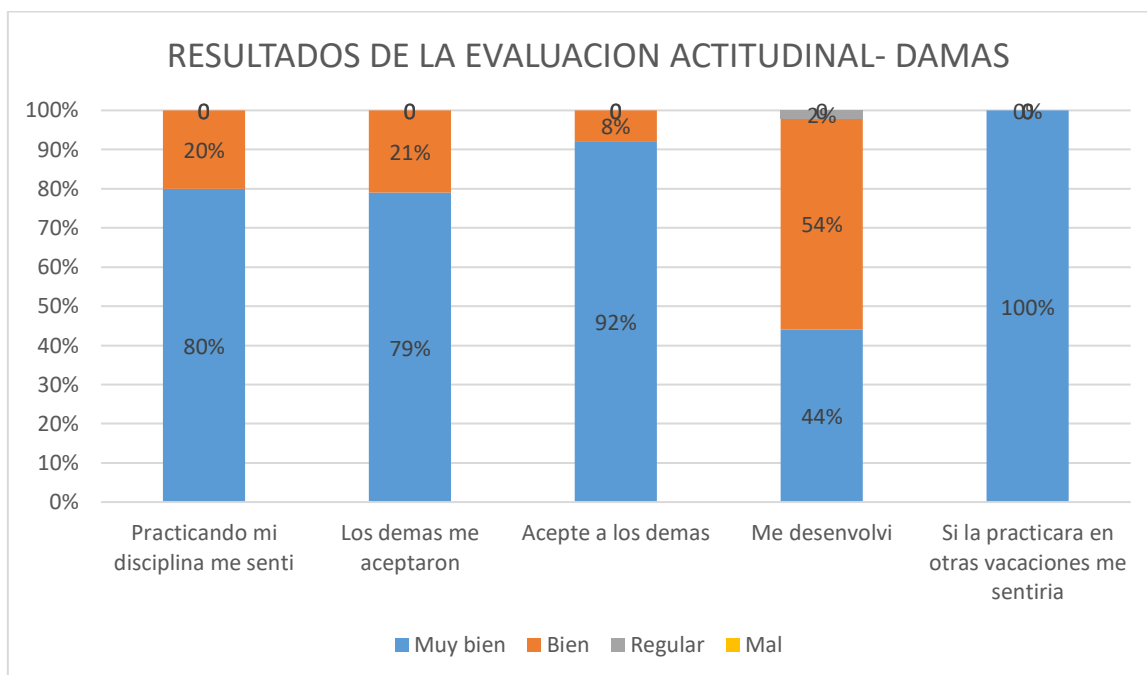
Resultados de la evaluación actitudinal Damas

Opciones	Muy bien		Bien		Regular		Mal	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Practicando mi disciplina me sentí	60		30		10		00	00
Los demás me aceptaron	69		25		06		00	00
Acepté a los demás	86		10		04		00	00
Me desarrollé	44		44		12		00	00
Si la practicara en otras vacaciones me sentiría	100		00		00	00	00	00

Fuente: Encuesta 2 Actitudinal

Figura 1

Resultados de la evaluación actitudinal Damas



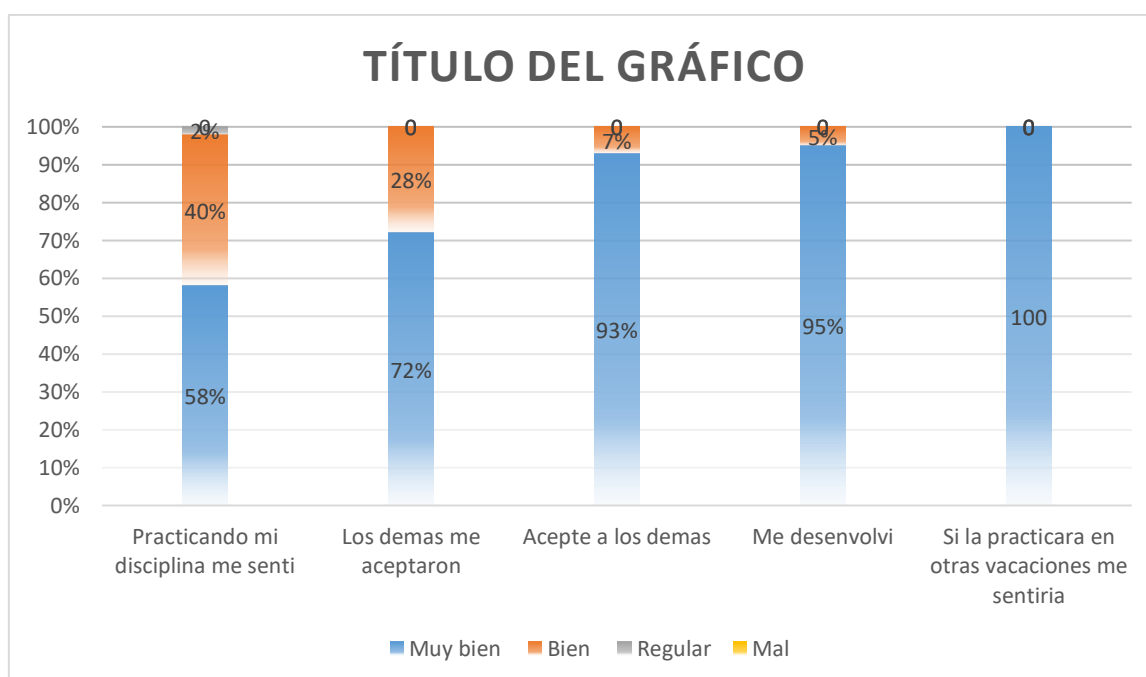
Como se puede observar en la tabla 6 y en la figura 1, el 80% de las participantes se sienten Muy Bien al practicar las disciplinas en las cuales fueron inscritas, el 79% dice que fueron aceptados por los demás, el 92% siente que ellas también aceptaron a las demás participantes, el 44% indica que su desenvolvimiento fue muy bien, mientras que el 54% indica que fue bien, finalmente el 100% de los participantes siente que si volvería a practicar estas actividades en otras vacaciones se sentía Muy Bien.

En consecuencia, las participantes nos demuestran la importancia que tienen estos programas vacacionales, ya que les ayudan practicar diferentes disciplinas, a relacionarse con los demás y aceptar y ser aceptado por sus pares, tomando en consideración los cambios que se producirían en ellos si estos fueran permanentes.

Tabla 7*Resultados de la evaluación actitudinal Varones*

Opciones	Muy bien		Bien		Regular		Mal	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Practicando mi disciplina me sentí	58		40		02		00	
Los demás me aceptaron	72		28		00		00	
Acepté a los demás	93		04		03		00	
Me desarrollé	90		05		05		00	
Si la practicara en otras vacaciones me sentiría	100		00		00		00	

Fuente: Encuesta 2 Actitudinal

Figura 2*Resultados de la evaluación actitudinal Varones*

Como se puede observar en la tabla 7 y en la figura 2, el 58% de los participantes se sienten Muy Bien al practicar las disciplinas en las cuales fueron inscritas, el 72% dice que fueron aceptados por los demás, el 93% siente que ellas también aceptaron a los demás participantes, el 95% indica que su desenvolvimiento fue muy bien, finalmente el 100% de los participantes siente que si volvería a practicar estas actividades en otras vacaciones se sentiría Muy Bien.

En consecuencia, los participantes demuestran la importancia de estos programas vacacionales, y que la práctica de diferentes disciplinas, les permite relacionarse con los demás, aceptar y ser aceptado por sus pares. Asimismo, indican que si los programas fueran permanentes ellos lograrían mejores resultados en las disciplinas que practican.

Tabla 8

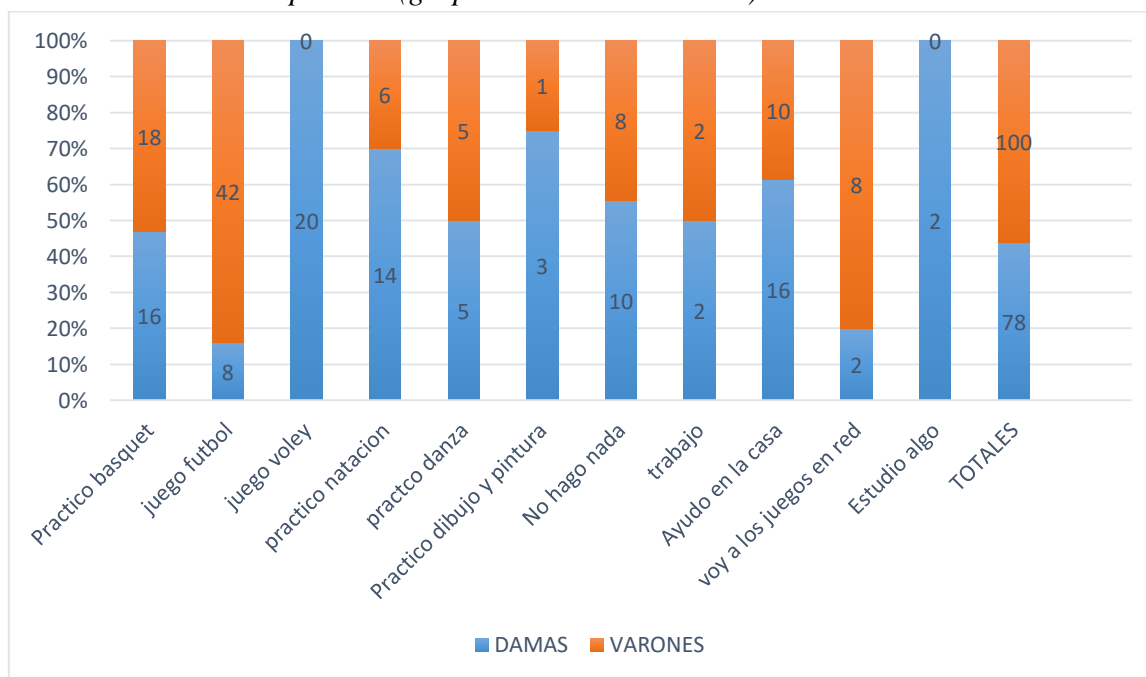
Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 5 a 8 años)

Opciones	Damas		Varones	
	F	%	F	%
Practico básquet	16		18	
Juego fútbol	08		42	
Juego vóley	20		00	
Practico natación	14		06	
Practico danza	05		05	
Practico dibujo y pintura	03	25,75%	01	41,67%
No hago nada	10		08	
Trabajo	02		02	
Ayudo en la casa	16		10	
Voy a los juegos en red	02		08	
Estudio algo	02		00	
Totales	78		100	

Fuente: Encuesta Población, Muestra y Muestreo.

Figura 3

Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 5 a 8 años)



De la tabla 8 y la figura 3, se puede deducir que un alto porcentaje de damas, el 25,75%, ocupa su tiempo libre en actividades deportivas, de danza y estudio; mientras que, en el caso de los varones, el porcentaje asciende al 41,67% que viene a ser una cifra muy importante que practica más deporte en su tiempo libre.

Tabla 9

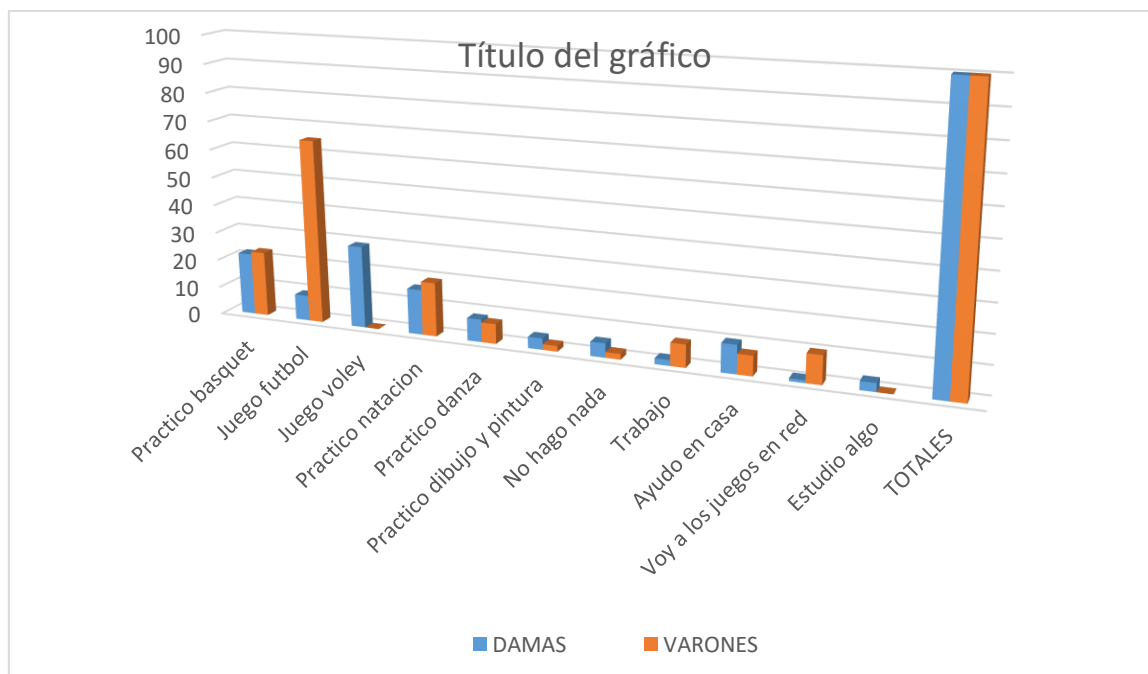
Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 9 a 11 años)

Opciones	Damas		Varones	
	F	%	F	%
Practico básquet	22		23	
Juego fútbol	09		65	
Juego vóley	29		00	
Practico natación	16		19	
Practico danza	08		07	
Practico dibujo y pintura	04		02	
No hago nada	05	70%	02	30%
Trabajo	02		08	
Ayudo en la casa	10		07	
Voy a los juegos en red	01		10	
Estudio algo	03	100%	00	
Totales	100		100	

Fuente: Encuesta.

Figura 4

Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 9 a 11 años)



De la tabla 9 y la figura 4, se puede deducir que un alto porcentaje de damas, el 70%, no realiza ninguna actividad, en el caso de los varones solo el 30% no hace nada en su tiempo libre, en el caso de las damas el 100% estudia algo en sus tiempos libres, en el caso de los varones los emplean mayormente en actividades deportivas y trabajos que realizan en un 60% aproximadamente.

Por lo que se deduce que en el caso de las damas en su mayoría se dedican al estudio, algunas actividades deportivas, artísticas y trabajos domésticos; sin embargo, los varones realizan trabajos, actividades deportivas, juegos en red y muy pocos a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura.

Tabla 10

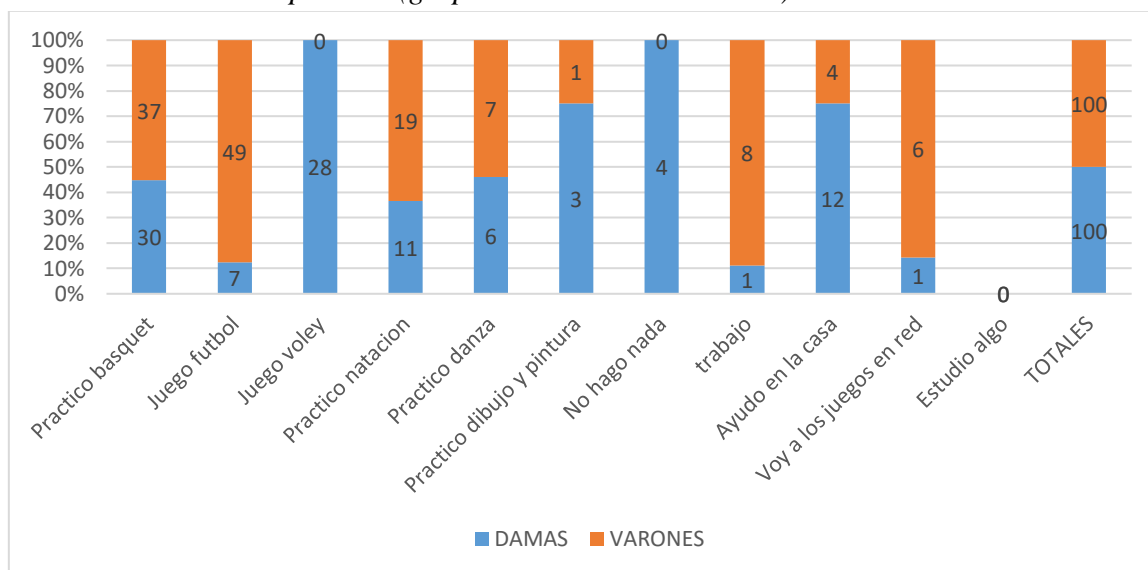
Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 12 a 14 años)

Opciones	Damas		Varones	
	F	%	F	%
Practico básquet	30		37	
Juego fútbol	07		49	
Juego vóley	28	100%	00	
Practico natación	11		19	90%
Practico danza	06		07	-20%
Practico dibujo y pintura	03	70% y 75%	01	
No hago nada	04		00	
Trabajo	01		08	
Ayudo en la casa	12		04	
Voy a los juegos en red	01		06	
Estudio algo	00		00	
Totales	100		100	

Fuente: Encuesta.

Figura 5

Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 12 a 14 años)



De la tabla 10 y la figura 5, se puede deducir que un menor porcentaje de damas, realiza actividades deportivas, que solo en caso de la disciplina de vóley que el 100% lo practica, al igual que en danzas y dibujo y pintura que los porcentajes son altos 70% y 75% respectivamente, en el caso de los varones utiliza su tiempo libre mayormente en actividades deportivas y trabaja el 90%, mientras que su participación en actividades artísticas y danzas es menor a un 20%.

Por lo que se deduce que en el caso de las damas en su mayoría se dedica más artísticas y trabajos domésticos y en un menor porcentaje a las actividades deportivas; sin embargo, los varones realizan trabajos, actividades deportivas, juegos en red y en un porcentaje menor dedican su tiempo libre a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura.

Tabla 11

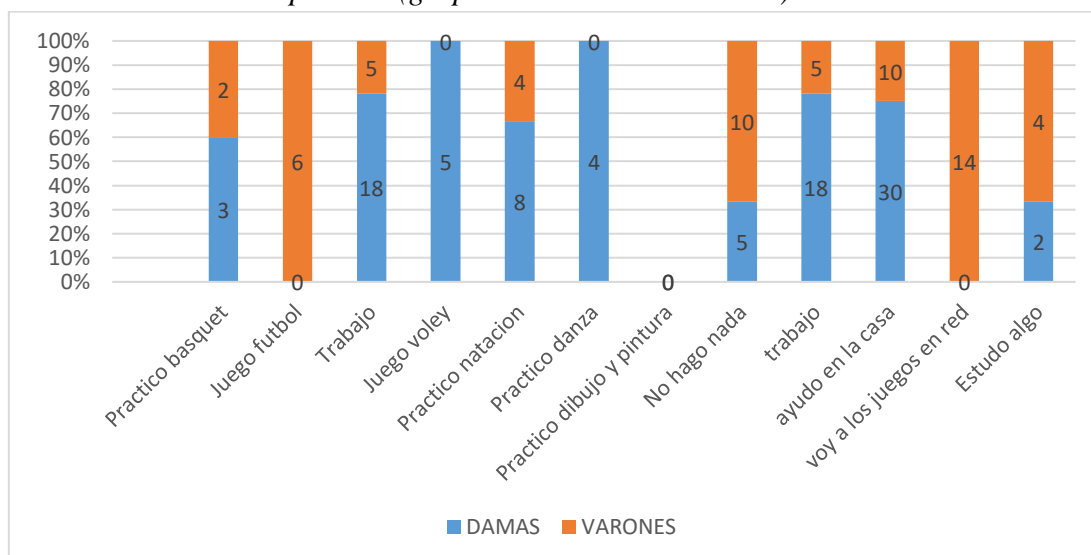
Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 15 a 17 años)

Opciones	Damas		Varones	
	F	%	F	%
Practico básquet	03		02	
Juego fútbol	00		06	
Juego vóley	05		00	
Practico natación	08		04	
Practico danza	04		00	
Practico dibujo y pintura	00		00	
No hago nada	05		10	75%
Trabajo	18		05	
Ayudo en la casa	30		10	
Voy a los juegos en red	00		14	100%
Estudio algo	02		04	
Totales	100	100 %	100	100 %

Fuente: Encuesta Población, Muestra y Muestreo.

Figura 6

Actividades en el tiempo libre (grupo etario de 15 a 17 años)



De la tabla 11 y la figura 6, se puede deducir que en este grupo etario el 75% de varones indica que no hace nada y un menor porcentaje realiza actividades deportivas, muy poco es el apoyo en casa, el 100% realiza juegos en red y es donde ocupa mayor cantidad de su tiempo libre, otros pequeños grupo practican danzas y dibujo y pintura; en el caso de las damas mayormente utilizan su tiempo libre en trabajos fuera de casa y en un menor

porcentaje realiza actividades deportivas, pero su participación en actividades artísticas y danzas es mayor a la de los varones.

Por lo que se deduce, que en el caso de los varones utiliza el 100% de su tiempo libre en juegos en red; sin embargo, las damas realizan trabajos en casa y fuera de ella y dedican parte de su tiempo libre a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura.

4.2. Discusión

Según lo indicado por Zapata (2016) en su trabajo de graduación sobre las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del Cantón Latacunga, propone trabajar con estudiantes en su tiempo libre con actividades recreativas socializadas y ligadas al deporte se ha considerado como pilar fundamental en la formación del cuerpo y de la mente del ser humano. Así mismo, 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. Este trabajo tiene mucha coincidencia con lo encontrado, ya que podemos en Puerto Maldonado, los participantes nos demuestran la importancia que tienen estos programas vacacionales, porque les ayudan a practicar diferentes disciplinas deportivas, a relacionarse con los demás, aceptar y ser aceptado por sus pares.

Galvis (2018) en su tesis “uso del tiempo libre y preferencias deportivas en estudiantes de cultura física, deporte y recreación en Bucaramanga. la calidad del tiempo libre en los estudiantes universitarios preguntándose de qué manera usan ellos su tiempo, si hacen uso productivo o no del tiempo libre; los resultados son muy diferentes según la población o según el país, esto se debe a las fallas o carencia de cultura en cada uno de los países. del uso productivo o improductivo del tiempo libre en todos los estudiantes en los diferentes países que sin duda es un problema latente.

Cuando recojo este aporte puedo darme cuenta que es cierto que los participantes demuestran la importancia de estos programas vacacionales, y que la práctica de diferentes disciplinas, les permitirán hacer un mejor uso del tiempo libre y sacarle provecho al máximo,

es por ello, que se coincide con el trabajo anterior que, a mayor actividad recreativa y deportiva, el estudiante hará siempre un mejor uso de su tiempo libre.

Arequipa, (2010). CERCADO: En las diferentes instalaciones que cuenta la comuna arequipeña, se iniciarán los cursos de vacaciones útiles que la Municipalidad Provincial de Arequipa remarcó la importancia de trabajar permanentemente en la capacitación de niños y jóvenes, así como en el aprovechamiento de sus horas libres en desarrollo de actividades deportivas, recreativas y artísticas. Precisamente coincide con el trabajo que he realizado pues este se deduce que en el caso de las damas en su mayoría se dedica al estudio y algunas actividades deportivas, artísticas y trabajos domésticos; sin embargo, los varones realizan trabajos diversos, actividades deportivas, juegos en red y muy pocos a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura, esto por falta de motivación de sus padres o de iniciativa propia.

Romero, (2010), Ancash. CHIMBOTE: Los psicólogos Engle y Snellgrove, en su libro "Sicología Para Un Mundo Cambiante", han precisado que existen tres equívocos de lo que entendemos como el buen uso del tiempo libre. debemos partir de la premisa de que el tiempo libre empieza a partir de la culminación de las actividades prioritarias, sean del trabajo y del estudio. El uso del tiempo libre comprende el conjunto de actividades de provecho que podemos obtener pero que son difíciles de lograr cuando trabajamos o estudiamos, por tanto, básicamente el uso del tiempo libre es la obtención de un provecho individual o colectivo, fuera del tiempo laboral, escolar o académico.

Como se puede deducir al momento de comparar resultados, que en este grupo etario el 75% de varones indica que no hace nada y un menor porcentaje realiza actividades deportivas, muy poco es el apoyo en casa, el 100% realiza juegos en red y es donde ocupa mayor cantidad de su tiempo libre, otros pequeños grupo practican danzas y dibujo y pintura; en el caso de las damas mayormente utilizan su tiempo libre en trabajos fuera de casa y en un menor porcentaje realiza actividades deportivas, pero su participación en actividades artísticas y danzas es mayor a la de los varones. Por lo que se deduce, que en el caso de los varones utiliza el 100% de su tiempo libre en juegos en red; sin embargo, las damas realizan trabajos en casa y fuera de ella y dedican parte de su tiempo libre a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura.

Los hallazgos, me permiten decir, que a mayor planificación de programas vacacionales destinados a diferentes actividades recreativas y deportivas en Puerto Maldonado harán que los estudiantes de diferentes grupos etarios utilicen de mejor manera su tiempo libre y se motiven más y podamos dejar de lado los juego en red, que sin duda son dañinos para la salud de las personas en el ámbito psicológico, cognitivo y propiamente al tema del sedentarismo que trae consigo la obesidad y con ella otras enfermedades. Por eso es importante recoger estas ideas de los diferentes autores y la comparación con las actividades ejecutadas, de manera que se sigan planificando con mayor intensidad.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. Conclusiones

Primero. El 75% de varones indica que no hace nada y un menor porcentaje realiza actividades deportivas, muy poco es el apoyo en casa, el 100% realiza juegos en red y es donde ocupa mayor cantidad de su tiempo libre, otros pequeños grupo practican danzas y dibujo y pintura; en el caso de las damas mayormente utilizan su tiempo libre en trabajos fuera de casa y en un menor porcentaje realiza actividades deportivas, pero su participación en actividades artísticas y danzas es mayor a la de los varones.

Segundo. El caso de las damas en su mayoría se dedica más artísticas y trabajos domésticos y en un menor porcentaje a las actividades deportivas; sin embargo, los varones realizan trabajos, actividades deportivas, juegos en red y en un porcentaje menor dedican su tiempo libre a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura. La menor receptividad para la participación se presentó en el grupo de damas y varones de 15 a 17 años, siendo el número de varones de solamente 12.

Tercero. El 80% de las participantes se sienten Muy Bien al practicar las disciplinas en las cuales fueron inscritas, el 79% dice que fueron aceptados por los demás, el 92% siente que ellas también aceptaron a las demás participantes, el 44% indica que su desenvolvimiento fue muy bien, mientras que el 54% indica que fue bien, finalmente el 100% de los participantes siente que si volvería a practicar estas actividades en otras vacaciones se sentía Muy Bien.

Cuarto. Se puede deducir que un menor porcentaje de damas realiza actividades deportivas, que solo en caso de la disciplina de vóley que el 100% lo practica, al igual que en danzas y dibujo y pintura que los porcentajes son altos 70% y 75% respectivamente, en el caso de los varones utiliza su tiempo libre mayormente en actividades deportivas y trabaja el 90%, mientras que su participación en actividades artísticas y danzas es menor a un 20%. Ya que, en el caso de las damas en su mayoría se dedica más artísticas y trabajos domésticos y en un menor porcentaje a las actividades deportivas; sin embargo, los varones realizan trabajos, actividades deportivas, juegos en red y en un porcentaje menor dedican su tiempo libre a las actividades artísticas como danza y dibujo y pintura.

5.2. Sugerencias

Primero. Que la Municipalidad Provincial de Tambopata institucionalice Programas Permanentes de Ocupación del Tiempo Libre, dirigido a niños y jóvenes.

Segundo. Que la Municipalidad Provincial de Tambopata genere plazas orgánicas para promotores de deportes y de recreación en general.

Tercero. Que la Gerencia de Servicios Sociales y Desarrollo económico a través de la Subgerencia de Educación, Cultura y Deportes, del Municipio, establezca vínculos de cooperación con aliados de la sociedad civil en general.

Cuarto. Que la Dirección Regional de Educación en coordinación con la Municipalidad Provincial de Tambopata, capacite a los docentes de la especialidad de

Educación física en programas de recreación y deportes y el uso adecuado del tiempo libre.

- Quinto.** Que la Municipalidad Provincial de Tambopata establezca convenios con el Instituto Peruano del Deporte para la atención mancomunada de niños y jóvenes en los tiempos libres.
- Sexto.** Que la Municipalidad Provincial de Tambopata, establezca convenios con el Instituto Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario” para dar oportunidad a los Profesores y/o estudiantes de la carrera de Educación Física, para el desarrollo de actividades deportivas y/o recreativas tanto en vacaciones útiles y/o escuela deportiva municipal.
- Séptimo.** Que la Asociación de Profesores de Educación Física participen y sean tomados en cuenta en las distintas actividades deportivas, recreativas y culturales que organice la Municipalidad Provincial de Tambopata.
- Octavo.** Que la Subgerencia de Educación Cultura y Deporte, promueva actividades deportivas y recreativas durante todo el periodo de la emergencia sanitaria, para prevenir las múltiples enfermedades causados por el sedentarismo, con la participación activa de los profesores y/o estudiantes de la carrera de educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público, “Nuestra Señora del Rosario”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Navas S, Linda C (2015) Diseño de un programa de Recreación organizada dirigido a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Caracas. Revista de Investigación Nº 85 Vol.

<http://ve.scielo.org/pdf/ri/v39n85/art09.pdf>

Angeles & otros (2006) Unidades Didácticas de Ocio y Tiempo Libre, Ed. Aula y docentes, Madrid.

Anguera, María (2000) La metodología observacional en el deporte, Universidad de Barcelona, Barcelona.

Bañares, Silvia (2011) Aprendizaje de los deportes colectivos, XII Jornadas Deportivas, Boletín – Madrid.

Bonifaz, Alfredo (2011) Uso adecuado del tiempo libre, virtual youtube.

Castagnetti, Antonio (s/f) Metodología de la Investigación, Ed. Marcelino Champagnat.

Columbia, Fundación (1987) Uso inadecuado del tiempo libre, Ed. Santa Fe, Argentina.

De Diego, Eva (2011) Actividades deportivas en tiempo libre, serie entrevistas, Madrid.

Duarte, Ricardo (2006) Seminario Nacional sobre lineamientos de política artística y deportiva en educación. DNEBR – MINEDU. Lima – Perú.

Ministerio de Educación (2004) desarrollando nuestras habilidades sociales, MED Lima.

Ministerio de Educación (2006) diseño curricular nacional, MED, Lima.

Municipalidad Provincial de Tambopata (2005 – 2008) archivo de actividades, Puerto Maldonado.

Ramírez Torrealba, Jorge (2009) Actividad Físico, Cultural, Universidad experimental Libertador, Caracas.

Zambrano, María (2008) clases de Educación Física, Ed. Axarquía Bilbao.

ANEXOS

ANEXO N° 1**Encuesta a los participantes**

Nombre: Sexo.....Edad.....

1.- Indica tres actividades que realizas en vacaciones

1

2

3

2.- Indica qué deportes practicas

1

2

3

3.- Indica qué deporte te gustaría practicar en estas vacaciones

4.- Si ayudas en casa durante las vacaciones, indica tres tareas que realizas

1

2

3

5.- ¿Te gustaría participar en un Programa de Vacaciones Útiles?

SI

NO

ANEXO N° 2

Encuesta Actitudinal

Nombre.....Sexo.....Edad.....

Lee atentamente la opción y luego marca en el casillero que consideres responde a tu realidad.

Ante cualquier duda consulta con el profesor.

Gracias

Opciones	Muy bien	Bien	Regular	Mal
Practicando mi disciplina me sentí				
Los demás me aceptaron				
Acepté a los demás				
Me desarrollé				
Si la practicara en otras vacaciones me sentiría				

ANEXO N° 3**Ficha de Docentes**

1.- Nombre

2.- Edad

3.- Sexo

4.- Especialidad

5.- Dirección

6.- Teléfono

7.- Disponibilidad de tiempo

8.- Deporte que más practica

9.- Contactos con aliados

10. Pretensiones de remuneración.

ANEXO N° 4
Ficha de Inscripción

Nombre:

Edad: Sexo:

Dirección:

Teléfono:

Centro de Estudios:

Grado:

Deporte que practica:

Para llamar en emergencia:

FOTOS**FUTBOL**

Fotos de la práctica deportiva del futbol, dominio de balón.



Practica de futbol, trabajo de dominio en parejas.



Practica de futbol, dominio personal de balón



Practica de futbol, dominio en series de balón, con niños de 7 y 8 años



Practica de futbol, dominio de balón con categoría de 14 y 15 años



Practica de futbol, dominio de balón con categoría de 12 y 13 años



Juego de balon con niños en etapa de iniciacion



Practica de dribling en conos con categoría 13 y 14 años



Practica de futbol, dominio de balón sin caer al piso con categoría de 8 y 9 años



Preparación física de futbol, con damas y varones.



Manejo de balón en parejas.

BASQUETBOL



Partido de Practica de básquet, entre dos grupos del mismo equipo



El profesor dando ultimas indicaciones previas al partido de básquet.



Equipo de básquet representando al grupo de vacaciones útiles



Premiación por haber sido ganadores entre otros grupos de básquet



Partido de práctica de básquet con la categoría de 7 y 8 años

DIBUJO Y PINTURA

Niños en recreación de dibujo y pintura



Niña demostrando su habilidad en dibujo y pintura



Profesor asesorando a los niños en clase de dibujo y pintura



Niños recreándose



Clases de dibujo y pintura