



Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Tema: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE UN PROGRAMA RECREATIVO PARA
ALUMNOS DEL COLEGIO BENITO JUAREZ SECCIÓN NOCTURNA

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo
Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Autor: Condo Casagallo Erika Nicole

Tutor: Amtamba Jácome, Milton

Quito, marzo, 2023

Constancia de Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del siguiente proyecto: Sistematización de experiencias de un programa recreativo para alumnos del colegio Benito Juárez sección nocturna. Realizado por la estudiante Condo Casagallo Erika Nicole, para optar por el título de Tecnólogo en Actividad Física, Deportiva y Recreación, estimo que la presente investigación posee los requisitos necesarios para que pueda ser presentada de manera pública al tribunal examinador que se le considere.

Quito, 07 de marzo de 2023

Tutor: Amtamba Jácome, Milton

Cédula: 1707596811

Declaratoria de responsabilidad

Yo, Condo Casagallo Erika Nicole, autor de la investigación con número de cédula de identidad N° 1753069424, de manera deliberada declaro que la siguiente: **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE UN PROGRAMA RECREATIVO PARA ALMUNOS DEL COLEGIO BENITO JUAREZ SECCIÓN NOCTURNA**. La investigación es de exclusiva responsabilidad de cada autor. Autorizo al Instituto Universitario Pichincha al uso del actual documento con fines oportunos.

Quito, 07 de marzo de 2023

Nombre: Condo Casagallo Erika Nicole

Cédula: 1753069424

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado en primer lugar a Dios quien me dio salud y valor para continuar con esta etapa muy importante en mi vida.

Dedico a mi madre Sandra quien siempre estuvo conmigo, brindándome todo su apoyo quien fue mi inspiración para no caer y seguir en pie, la persona que me motivo día tras días, siempre se sintió orgullosa de mi en cada paso que daba.

A mis hermanas Karen y María José quienes estuvieron para mi brindándome su apoyo para seguir adelanté, por estar dando fuerzas y apoyo, a mis pequeños sobrinos Damián y Victoria por los cuales quiero ser fuente de inspiración y en un futuro ellos también puedan continuar con sus estudios.

A mi padre Armando quien con sus palabras de aliento que me dio me motivo para culminar mis estudios y demostrar que soy capaz en lo que me proponga.

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios por darme la oportunidad vivir, dándome la salud

A mi madre que si no fuera por su apoyo no hubiera logrado este objetivo, por estar siempre conmigo de la mano dándome ánimos a terminar mi carrera.

De igual manera agradezco al Tecnológico Universitario Pichincha por abrirme la puerta de sus instalaciones y la oportunidad de cumplir nuestros objetivos de podernos preparar como profesionales, también a la labor de cada docente que me apporto con sus enseñanzas.

Finalmente quiero agradecer a los kdramas quienes entraron en mi vida para cambiar mi forma de pensar y de ser, fueron una fuente de inspiración para ser una mejor persona y superarme cada día más.

Índice General

ÍNDICE GENERAL

Constancia de Aprobación del tutor	i
Declaratoria de responsabilidad	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice General	v
B.1 Resumen	1
B2. Introducción.....	2
B.3 Antecedentes del problema.....	3
B.4 Planteamiento del problema	4
B.5. Formulación de problema.....	5
B.6. Objetivos.....	5
B.6.1. Objetivo General.....	5
B.6.2 Objetivos Específicos.....	5
B.7. Justificación.....	6
Capítulo I.....	7
B8. Marco teórico.....	7
B.8.1 Sistematización de experiencias	7
Concepto	7
B.8.2 La salud.....	7

Concepto	7
Aptitud física.....	7
Estilo de vida.....	8
Estilo de vida saludable	9
B.8.3 Recreación.....	9
Actividades recreativas	10
Programa recreativo	10
Tiempo Libre	11
Juegos Recreativos.....	11
Tipos de actividad física	12
Como promover la participación de los adolescentes.....	13
B.8.4 Sedentarismo.....	13
Tips para combatir el sedentarismo	14
Inactividad física.....	14
Estrés.....	15
Estrés laboral.....	15
B9. Marco Conceptual.....	16
1.Programa de recreación	16
2.Actividades recreativas.....	16
3.Beneficos de la recreación.....	17
B10. Marco Institucional.....	17
Historia	17
Visión Institucional.....	18

Misión.....	18
Dirección	18
CAPITULO II	19
B.11 MARCO METODOLOGICO	19
Investigación aplicada	19
Tipos de investigación.....	20
1.Investigación de campo	20
2.Investigación documental	20
3.Investigación exploratoria	20
4.Investigación descriptiva	20
5. Investigación histórico-lógico	21
B.12 Actores Claves.....	21
Población y/o Muestra.....	21
B.13.Materiales y métodos.....	24
Métodos de investigación	24
Métodos Teóricos de la investigación	24
1.Método Analítico Sintético.....	24
2.Deductivo Inductivo	25
3.Histórico lógico	25
Métodos empíricos	25
1.La observación.....	25
2.La medición	26
3.Recolección de información	26

4.Métodos y técnicas	27
Técnica de observación.....	27
Técnica encuesta.....	27
Pregunta N°1.....	27
Pregunta N°2.....	30
Pregunta N°3.....	32
Pregunta N°4.....	33
Pregunta N°5.....	34
Pregunta N°6.....	36
Pregunta N°7.....	38
Pregunta N°8.....	40
Pregunta N°9.....	41
Resultados de los ítems.....	43
Cronograma de actividades	44
Propuesta del programa recreativo	45
Semana uno de trabajo.....	46
Semana 2 de trabajo.....	47
Resumen del programa	47
B.14.Ejes de análisis.....	48
B.15. Principales hallazgos	49
CAPITULO III.....	51
B.16 Análisis de resultados	51
Análisis	53

B.17 Conclusiones.....	54
B.18 Recomendaciones	55
B.19 Bibliografía.....	56
B. 20 Anexos.....	57

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Nómina de estudiantes del colegio</i>	21
Tabla 2 <i>Total de estudiantes</i>	22
Tabla 3 <i>Pregunta número uno encuesta</i>	28
Tabla 4 <i>Pregunta número dos encuestas</i>	30
Tabla 5 <i>Pregunta número tres encuestas</i>	32
Tabla 6 <i>Pregunta número 4 encuesta</i>	33
Tabla 7 <i>Pregunta número 5 encuesta</i>	35
Tabla 8 <i>Pregunta número 6 encuesta</i>	36
Tabla 9 <i>Pregunta número 7 encuesta</i>	38
Tabla 10 <i>Pregunta número 8 encuesta</i>	40
Tabla 11 <i>Pregunta número 9 encuesta</i>	41
Tabla 12 <i>Cronograma de actividades</i>	44
Tabla 13 <i>Actividades del programa</i>	45
Tabla 14 <i>Actividades primera semana</i>	46
Tabla 15 <i>Actividades semana dos</i>	47
Tabla 16 <i>Programa de actividades recreativas</i>	50
Tabla 17 <i>Resultados del programa recreativo</i>	51

Índice de figuras

Figura 1 <i>Ubicación del colegio</i>	19
Figura 2 <i>Total de estudiantes mujeres y hombres</i>	23
Figura 3 <i>Estudiantes de 1 y 2 de bachillerato</i>	23
Figura 4 <i>Encuesta de la primera pregunta</i>	28
Figura 5 <i>Pregunta número dos de la encuesta</i>	31
Figura 6 <i>Porcentaje de la pregunta tres</i>	32
Figura 7 <i>Porcentaje de la pregunta cuatro</i>	34
Figura 8 <i>Porcentaje de la pregunta 5</i>	35
Figura 9 <i>Porcentaje de la pregunta 6</i>	37
Figura 10 <i>Porcentaje de la pregunta 7</i>	38
Figura 11 <i>Porcentaje de la pregunta 8</i>	40
Figura 12 <i>Porcentaje de la pregunta 9</i>	41

B.1 Resumen

En este proyecto, me permitió ejecutar una sistematización de experiencias de un programa recreativo para mejorar la participación de los estudiantes de 19 a 25 años de la sección nocturna del Colegio Bento Juárez.

Se aplico metodologías de investigación para llegar al objeto de estudio como los teóricos se recolecto información, el cual nos permitió descomponer al objeto de estudio y sintetizar los fragmentos para analizar el problema el cual fue la falta de participación en los estudiantes alegando que se debía a la falta de apoyo por parte del plantel educativo.

Los métodos empíricos facilitaron la recopilación mediante la observación percibir información importante de fuentes confiables conocedores en el área que basados en la recopilación de datos presento enfoques cualitativos y cuantitativos que presentaban los estudiantes.

La experimentación fue fragmento aplicado con la finalidad conocer el área en el que se desarrollaban las actividades ejecutadas por la unidad educativa. El comportamiento que examinamos comienza con la observación para formular preguntas.

Con este fin, trabajamos con el alumnado con programas recreativos, juegos dentro del aula y al aire libre utilizando las áreas recreativas que mantiene el plantel educativo.

Palabras claves: recreación, observación, análisis, actividad física, aplicación

B2. Introducción

La actividad física y recreación en el Colegio Nocturno Benito Juárez, ha sido escasa no se ha realizado un análisis sobre la asignatura de Educación Física y sus efectos en los estudiantes. Existen varias razones por las cuales se ha desapercibido que se cumpla con la materia de Educación Física, aludiremos el desinterés por parte del plantel Educativo que no se cumpla correctamente el currículo de la asignatura de Educación Física.

El presente trabajo de investigación titulado Sistematización de experiencias de un programa recreativo para alumnos del colegio Benito Juárez sección nocturna, tiene como objetivo abordar temas de salud, recreación programas dirigidos a estudiantes tratando así de mejorar el estilo de vida del ser humano, también aumentar los niveles de actividad física en los estudiantes. La institución educativa puede ser la clave para estimular a los estudiantes en prácticas de actividad física y recreación, puedan obtener buenos hábitos y lleven una vida saludable.

Se podría decir que los estudiantes de la nocturna llevan un estilo de vida sedentario la gran parte son mayores de edad que trabajan, asisten a los centros educativos de formación únicamente para obtener su título de Bachiller.

Los jóvenes estudiantes que asisten a la sección nocturna, se debe a que la gran mayoría tiene trabajo y no les permite continuar con sus estudios en la jornada matutina y acuden a la jornada nocturna, siendo esta misma un medio para puedan culminar sus estudios, los jóvenes llevan una vida monótona ya que del trabajo se dirigen al centro educativo y viceversa, llegando cansados al plantel educativo, y así al momento de tener la materia de educación física se la pasa por desapercibido dando importancia en otras materias, considerando así los estudiantes que la actividad física y programas recreativos llevaran un gran esfuerzo que causara cansancio físico y mental.

B.3 Antecedentes del problema

En el colegio Benito Juárez se ha venido acarreado falta de programas recreativos para los estudiantes de la sección nocturna, en la cual se observó que los estudiantes no practican actividad física, ni en programas recreativos no hacen uso adecuado de su tiempo libre, lo utilizan para otras actividades que no dejan nada de provecho para la formación integral de la persona, dichas actividades son beneficiosas para nuestro cuerpo, por lo cual deben ser orientados, motivados a la práctica de actividades físicas y recreativas, que tengan prioridad de participar hacer uso adecuado del tiempo libre.

Una de las problemáticas es que en el plantel educativo existe deficiencia de programas recreativos dirigidos para los estudiantes que estudian en la jornada nocturna que complementen con el proceso educativo, además que la asignatura de educación física la pasan por desapercibida, enfocándose en otras materia relevantes, la mayoría de los jóvenes que quieren culminar sus estudios se inscribe en esta jornada porque les permite estudiar en la mañana y tarde continuar con sus trabajos, tareas del hogar, otras responsabilidades, solo se enfocan en obtener su título de Bachiller, dándole importancia a las materias que si le van ayudar alcanzar su objetivo que es terminar el colegio. Hacen mal uso de la asignatura de educación física, pidiendo al docente encargo que les de libre la hora para dedicarse a otras actividades porque no les dio tiempo en el resto del día, no haciendo uso de los espacios recreativos como lo es las canchas de básquet y futbol que mantiene la unidad educativa.

Como ultima nos encontramos con el desinterés de la gran parte de los estudiantes del bachillerato, el alumnado menciona que no tienen interés en la práctica de estas actividades por la fatiga del trabajo, familia, el estrés, hacen que las jornadas académicas se vuelvan como la actividad con la que ya desean terminar el día y poder descansar, esto se debe a la que las personas no logran un equilibrio psico-emocional, produciendo en un futuro problemas de salud contrayendo enfermedades y todo esto porque no existen programas recreativos que concienticen lo importante de la práctica.

B.4 Planteamiento del problema

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La práctica física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles. “ El movimiento físico contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes” (Organización Panamericana de Salud, 2018).

En la actualidad en los colegios que mantienen la sección nocturna del Ecuador específicamente en la ciudad de Quito en el Colegio Benito Juárez, no se ejecuta adecuadamente la materia de educación física, no lo toman como una asignatura relevante porque no está considerado como una materia importante, dando así énfasis a otras materias dejando a un lado la actividad física, recreación y deporte, siendo este mismo que si existe en currículo nocturno esta materia, por ende llevando a problemas de sedentarismo a los estudiantes ya que del trabajo van al colegio y así sucesivamente no se dan tiempo para realizar actividad física ni mucho menos recreación.

Existe una baja participación, desinterés en intervenir en actividades lúdicas, se debe a que existe deficiencia, de estos programas se estima que se debe al poco interés por parte del plantel educativo, impulsando al alumnado a la inactividad física, la gran mayoría de estudiantes no hace uso de los espacios recreativos que mantiene el plantel educativo siendo estas mismas las canchas de fútbol, básquet y gimnasia, está asignatura lo reciben dentro del aula y la gran parte del tiempo lo utilizan para realizar otras actividades.

B.5. Formulación de problema

Con base en la identificación la insuficiencia de un plan de clase de la asignatura de educación física que complementen con el proceso educativo ha generado falta de interés a realizar programas de recreación y actividad física surgió la siguiente interrogante.

¿La falta de programación en actividades físicas y recreativas para los estudiantes de la sección nocturna por parte del plantel podría llevar a un cuadro de sedentarismo?

B.6. Objetivos

B.6.1. Objetivo General

Promover a los estudiantes de la sección nocturna a participar en actividades recreativas a través de un adecuado programa recreativo que mejore su calidad de vida.

B.6.2 Objetivos Específicos

- 1- Implantar una base teórica para el desarrollo de un programa de actividades de ocio que promueva la participación de los estudiantes 19 a 25 años del colegio Benito Juárez.
- 2- Aplicar un programa de actividades recreativas acorde a sus edades, espacio y tiempo estimulando la participación de los jóvenes de la sección nocturna.
- 3- Evaluar los resultados obtenidos del programa recreativo destinado a los jóvenes de 19 a 25 años del colegio Benito Juárez

B.7. Justificación

La presente investigación titulado sistematización de experiencias se realiza para brindar al Colegio Nocturno Benito Juárez, permita brindar una guía que pueda encaminar a la participación de actividad física y actividades recreativas.

En el colegio Benito Juárez existe una escasez de participación en la asignatura de Educación Física en los estudiantes de la sección nocturna de bachillerato, cuyas edades comprendidas entre 19 a 25 años, por lo que se considera que se debe a la falta de programación por parte del plantel educativo, es muy importante la actividad física y la recreación ya que en los jóvenes se está generando un hábito de inactividad física que puede empeorar y llevar al sedentarismo como resultado obtener enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Está demostrado que la práctica con regularidad de actividad física y recreativas nos ayudan a reducir el riesgo de diversas enfermedades.

El objetivo de los programas recreativos es despertar el interés y la pasión por las actividades que nos den satisfacción al momento de realizar, además de dejar a un lado el estilo de vida inactiva, estas actividades en nuestra vida nos ayuden a llevar un equilibrio de una vida sana, trayendo a si efectos positivos en nuestro organismo que estos pueden ser a corto, medio y largo plazo, las actividades recreativas no son de gran desgaste físico y emocional al contrario estas actividades, son tan sencillas que se las puede realizar sin gastar dinero, mejorara la convivencia entre compañeros se fortalecerán lazos entre los familiares hasta con los docentes del plantel educativo.

Capítulo I

B8. Marco teórico

B.8.1 Sistematización de experiencias

Concepto

Es la interpretación de una o varias experiencias a partir de una secuencia y reconstrucción paso a paso, con el fin de develar o esclarecer la lógica del proceso, obteniendo resultados de esa experiencia, los factores que intervienen cómo se relacionan entre sí y porque lo hacen, esta misma son experiencias que ya se las vivió, actividades ya realizadas.

Esto se la podría considerar como una herramienta que nos ayuda aprender a través de la práctica y mediante eso se logra una experiencia ya que busca reconocer mediante estos conocimientos vividos.

B.8.2 La salud

Concepto

Según, René Dubos (1956) "Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado"

La salud es un estado de bienestar físico, social y mental del ser humano sin dolor, y la ausencia de enfermedades, sin el consumo de antibióticos en nuestro organismo, podemos decir que es el gozo máximo del cuerpo, es el derecho fundamental sin distinción de etnia, religión, económica, sociales ideologías de carácter político y social, el funcionamiento del cuerpo al 100%

Aptitud física

Según, Caspersen (1985). La aptitud o condición físicas es definida como el conjunto de atributos que le permiten a una persona realizar actividad física y ejercicio.

Es el estado que nos permite realizar las tareas diarias, reduciendo así el riesgo de problemas con la salud debido a la falta de ejercicio creando un habitó saludable,

desarrollar actividades con energía, nos permitirá desarrollar diferentes actividades físicas, aptitudes físicas que van relacionadas con la salud son:

- fuerza muscular
- flexibilidad
- composición corporal
- fuerza muscular
- equilibrio

Estas aptitudes físicas recordar se las puede medir y a través de eso se puede identificar el nivel, comparando estas que tan saludable es la persona.

Estilo de vida

Según, Casimiro y cols. (1999) definen estilo de vida como "los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes".

El estilo de vida nos referimos la forma en que las personas se integran al mundo que los rodea y las manifestaciones específicas de las condiciones de vida, incluidos los hábitos alimentarios, la higiene personal, la recreación, los estilos de relación social, la vida de relación, la familia y los mecanismos de afrontamiento, está asociado al comportamiento y patrones de conducta del ser humano unas veces son saludables y las otras no tanto estas se expresan como rutinas cotidianas entre ellas son:

- comidas durante todo el día
- horas de sueño
- consumo de alimentos saludables
- consume de medicamentos
- consumo de alcohol, cigarrillo, etc.
- Practica de actividad física y actividades recreativas

Estilo de vida saludable

Según, Ministerio de Educación de Chile (2014). Actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere. Pág.46

El estilo de una vida saludable son las conductas del ser humano, para mantener un cuerpo sano sin fumar, tomar, ni consumir sustancias ilícitas, realizar actividad física en nuestra vida cotidiana, hacer deporte con regularidad, visitar al médico constantemente contralar el peso, alimentarse correctamente consumiendo alimentos saludables creando un hábito saludable en nuestra vida.

Estas promueven de manera positiva en nuestro cuerpo al desarrollo físico, mental, social y emocional, además que con la práctica de actividad física y actividades recreativas aportaran de manera directa a nuestro organismo previniendo enfermedades ocasionadas por un estilo de vida saludable.

B.8.3 Recreación

Según, Overstrut (2003) quien plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (2003, p. 4.).

La recreación son actividades que nos dan satisfacción al realizarlos ya sea que estas mismas se las practique de manera individual o grupal, además de que estas actividades se las puede realizar dentro de un lugar y al aire libre, existen 13 tipos de expresiones de la recreación acorde al gusto de cada persona.

De esta manera los individuos tendrán que escoger el tipo de recreación que vaya acorde a sus gusto y personalidad, con la finalidad de realizarlo sienta satisfacción, placer el realizarlo por voluntad propia.

Actividades recreativas

Según, Salazar Salas (2007, p.5) “Conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas”

Las actividades recreativas son las acciones que realizamos con entusiasmo para distraerse y relajarse de las responsabilidades diarias, estas mismas actividades pueden ser manuales, al aire libre como realizar: caminatas, senderismo, a campar, de jardinería, culturales, literarias, artística para mejorar su aprendizaje y que adquiera nuevos conocimientos, estas actividades nos pueden ayudar adquirir conocimientos, además que de realizarlas sin darnos cuenta estar aportando positivamente a nuestro cuerpo, se puede encontrar actividades para practicar los de forma individual o grupal, con nuestra familia o compañeros de estudio y trabajo, ya queda en la persona buscar cuál de las actividades le da placer realizarlo con gusto, están diseñadas para todas los individuos los puedan realizar desde niños hasta adultos mayores.

Beneficios de las actividades recreativas

Los beneficios de las actividades recreativas no solo influyen en nuestro cuerpo sino en lo mental y espiritual, nos permite la interacción con el entorno y el juego activo, tanto individual como colectivo, mejora la conciencia corporal, controla sus movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio, y mejora su lugar en el espacio y el tiempo.

Programa recreativo

Los programas recreativos son una herramienta para el desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida, es un medio para aprovechar al máximo el tiempo libre, satisfaciendo intereses y necesidades de ocio y desarrollando conocimientos, habilidades, competencias, motivación, intereses, actitudes, conductas y valores mediante la participación en la materia.

El propósito es guiar de los programas son disminuir los índices de sedentarismo, mejorar la calidad de vida de los estudiantes que estudian en la noche, dentro de esto debe tener como objetivo que promuevan la participación dentro del plantel educativo y fuera,

hagan uso adecuado del tiempo libre, este debe ejercer una influencia positiva en las personas sin discriminación por género, sexualidad, étnica, religión, todo lo contrario, se realicen con el objetivo de integrar a las personas.

Deber ser planificado acorde al tiempo, edades, espacio con las personas que vaya a trabajar un programa recreativo ya que no es lo mismo un calentamiento para un niño que un adulto mayor, se debe tener presente esto ya que gran parte piensa que los programas son solo juegos y ya.

Tiempo Libre

Según Erich Weber, el tiempo libre es: “el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana”

El tiempo libre que nos queda libre después de realizar todas nuestras actividades cotidianas, sean estas misma de trabajo, escuela, colegio, universidad, este tiempo se lo dedican para realizar actividades de goce o descanso como disfrutar con nuestra familia una película, salidas al parque, restaurantes, leer libros, o simplemente la dedicamos para descansar, pero tenemos que saber hacer uso del tiempo libre por que este se puede convertir aburrimiento, estrés la dediquen a actividades nada productivas como pasar mucho tiempo en el teléfono, el uso de este tiempo en cosas que no aportan a nuestra vida puede ser adquirir enfermedades.

Juegos Recreativos

Los juegos recreativos son los movimientos que realizamos que tienen como finalidad dar placer en los momentos de tiempo libre existen diferentes tipos de juegos recreativos competitivo, tradicional, libre y dinámicos dirigido para todas las edades sin excluir el género, etnia y sexualidad de las personas, estos juegos se los puede adaptar para aprender de una forma divertida sin la manera tradicional de estar sentado frente a un pizarrón.

Se deberían adoptar en las diferentes asignaturas y se podrá evidenciar una metodología de enseñanza nueva como ejemplo de un juego que se lo puede incluir en la

materia de matemáticas: el pañuelo consiste en que un pañuelo o un objeto, se ubicara en el medio y se formaran dos grupos, cada integrante tendrá un número del 1 al 10 de los dos grupos, se ubicaran en forma decúbico ventral o boca abajo, el docente encargado dirá una operación básica esta puede ser una suma, resta, multiplicación, división al decir cuánto es $9+6=15$ las personas que tengan el número 1 y 5 tendrán que levantarse a topar el pañuelo que se encuentra en la mitad, un juego tan simple que puede ser utilizado para fortalecer la concentración, el trabajo en equipo y así se lo puede aplicar en diferentes materias trabajando de manera divertida, los juegos no implican grandes materiales o gastos de dinero en ellos se los puede hacer con materiales reciclados que se encuentran en nuestros hogares, la mayoría asume que los juegos tienen que ser al aire libre que demandaran un desgaste físico, siendo todo lo contrario es una gran herramienta para utilizarla de la mejor manera.

Ejemplo de otro juego que se puede adaptar a cualquier asignatura dentro del aula el espejo se trabajara en grupo de 2, consiste básicamente en que el niño tiene que imitarlo que el otro hace como un espejo el profesor o docente en la materia dirá que se topen su head, cabeza en inglés, ya dependerá de la materia en el encargo en l materia realice el juego para fortalecer el vocabulario.

Estos juegos recreativos fortalecen las destrezas, mejoran el equilibrio, la coordinación, estos movimientos favorecen de forma directa fortalecimiento nuestros músculos, dependientemente del juego.

Tipos de actividad física

Existen distintos tipos de actividad física ideales para salud física y mental estas mismas son aprender coreografías, correr, nada, hacer pilates, cantar, hacer manualidades trabajos de jardinería, influirán positivamente en nuestro cuerpo que nos permitirán tener un mejor estado de ánimo, realizar cualquier tipo de actividad física contraerá efectos de inmediatos y de largo plazo.

Como promover la participación de los adolescentes

Para promover a la participación de actividades recreativas a los adolescentes, concientizar hablar dar charlas en del plantel educativo acerca del beneficio que conlleva la práctica de dichas actividades, no solo físico, sino emocional, la inversión del tiempo libre que nos queda después de la jornada de estudio o trabajo, con una media hora que se lo realiza los efectos serán inmediatos y largo plazo ser constantes en la práctica esto quiere decir que si como ejemplo hoy lunes realizare estas actividad, lo volveré hacer dentro de 2 meses.

Crear espacios para la participación o hacer uso de los lugares estas mismas pueden ser canchas de básquet, futbol, vóley, los jóvenes no se dirigen a estos lugares ya que afirman que no les queda cerca de su lugares de domicilio, y tendrían que gastar dinero en pasajes y al final les será muy cansado, como alternativa una vez el adolescente encuentre una actividad que le gusta y al momento de realizarla le dé una satisfacción esta misma la puede realizar en sus hogares sin tener que gastar dinero, agotamiento el ir y venir, tal vez encuentra una actividad que se practique al aire libre, fácilmente podría simular en la terraza de su domicilio y si le es imposible pues buscar otra alternativa, el caso es que lo realice son poner excusas.

B.8.4 Sedentarismo

Según, OMS (2010). El sedentarismo es uno de los principales problemas de la sociedad actual, colocándose incluso como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad.

El sedentarismo es un estilo de vida no saludable donde no se realiza actividad física, actividades de ocio estas misma represan a estar en una misma actividad por mucho tiempo como estar sentado, acostado, consumiendo alimentos que no aportan a nuestro organismo, esta misma nos conlleva a traer una mala salud y con ello un sin número de enfermedades estas misma pueden ser la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, esto se debe a que utilizamos poca energía de nuestro organismo.

Tips para combatir el sedentarismo

Realizar actividad física son los movimientos corporales producidos por los músculos esquelético que exijan un gasto de energía y recreación son las actividades libres y voluntarias dentro y fuera que nos traerán distracción y nos dará satisfacción al momento de ejecutarlas.

Descansar lo suficiente ya que si no dormimos las horas que son, se levantan cansados sin energías ya que se quedan largas horas de la noche realizando actividades nada productivas para nuestro organismo.

Camina o corre durante 10 a 30 minutos que te quede libre después de sus actividades o tal vez cuando vas a dirigirte a tu trabajo o regresar de ir al colegio o viceversa tomate ese tiempo para despejar tu mente y la vez ayudar a tu cuerpo.

Realiza actividades recreativas estas actividades no conllevan gran esfuerzo físico se lo puede realizar con sus hijos, esposos, compañeros juegos que distraerán de las labores de trabajo, escuela, colegio, universidad hasta de los del hogar, así eliminando el estrés y cansío que estas misma generan en nuestra vida diaria.

Realiza pausas activas

Por cada hora de trabajo o colegio, puedes pararte unos 10 minutos o más a realizar estiramiento del cuerpo, caminar alrededor del lugar sin salir hacia afuera, saltar mover los hombros, brazos, piernas, caderas.

Inactividad física

La inactividad física es cuándo no seguimos las recomendaciones mínimas, que tendrá un efecto positivo en la salud cardiovascular. El tipo de actividad física más recomendable es la actividad física que se realiza como hábito y como parte de un estilo de vida saludable, por lo menos una hora de actividad física diaria sin darnos cuenta la realizaremos ayudando a nuestro organismo para prevenir enfermedades.

Causas de la inactividad física: aumento de criminalidad, aumento de pobreza, pocos espacios en parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Estrés

Según, Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que grava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación.

Es la respuesta del cuerpo las cuales suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, depresión y enojo, este produce cambios en nuestro cuerpo que puede deterior la salud generar otras enfermedades más graves.

La práctica de actividad física, ejercicio y recreación contiene algunos beneficios, que ayuda a reducir el estrés, a estar estresado provocaciones, ira, malestar e incluso envejecimiento acelerado, con cierta actividad físicas de bajo impacto, como caminar o trotar, baile moderado que implica movimientos repetitivos, ayudaran aliviar los músculos aliviaran el estrés.

Estrés laboral

según definición de Karasek (1981), es: «una variable dependiente del efecto conjunto de las demandas del trabajo y los factores moderadores de las mismas, particularmente la percepción de control 0 grado de libertad de decisión del trabajador»

Es uno de los principales factores, por el cual las personas no realizan, otras actividades, por la demanda del trabajo, físico y emocional cuando no coinciden con las habilidades, los recursos o las necesidades del empleado, se sienten agotados, frustrados, con ansiedad, depresión, no sintiendo interés por la realización de actividades físicas o recreativas, aluden a que les hará cansar más de lo que se encuentran, en sus trabajos tampoco realizan pausas activas que no tomaran muchas horas únicamente les tomara 10 minutos, si se lo realiza en jornadas laborales larga, influirá positivamente en el organismo.

B9. Marco Conceptual

1.Programa de recreación

Según, Navas.L.C (2015) Los programas de Recreación se convierten en una herramienta didáctica que contribuye no solamente al uso constructivo del tiempo libre del estudiante, sino que al mismo tiempo genera una metodología diferente, vivencial, participativa e integradora en el proceso de aprendizaje. Pág.6

Los programas de recreación son herramientas didácticas que nos ayuda hacer un mejor uso del tiempo libre con los estudiantes, por ende, da efectos significativos para la disminución del sedentarismo, además de que nos va a ayudar a aumentar los niveles de actividad física y recreativa en los jóvenes, como profesionales tenemos que realizar un adecuado programa destinado para ciertas edades para que les sea interesante y satisfactorio.

2.Actividades recreativas

Según, Salazar. N (2007) las actividades recreativas se pueden conceptualizar como el conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas. Pág.15

Son las que nos permiten tener satisfacción en el transcurso del tiempo que se las va realizando, así dando un mejor uso del tiempo libre y una mejor convivencia entre compañeros, estas actividades van destinados acorde a las edades los participantes, las personas asimilan que estas actividades serán de gran esfuerzo físico además que se tendrá que invertir dinero, pero todo lo contrario dentro de estas existe actividades al aire libre y dentro del aula que se las puede realizar con materiales reciclados que lo encontramos en nuestros hogares, estos se los puede realizar con una intensidad baja para poder ejecutar y sin darnos cuentas estamos creando un estilo de vida saludable, liberando el estrés de nuestro vida cotidiana estas actividades son tan simples que se las puede que no demandaran cansancio físico.

3. Beneficios de la recreación

Según, Salazar (2007) Los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, sociopsicológico, cognitivo y espiritual, mientras que, en la sociedad, los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales. Pág. 18

Los beneficios de la recreación no solo benefician al cuerpo sino también a la mente, espíritu nos ayuda a la prevención de enfermedades, la recreación es el mejor medicamento que está a nuestro alcance sin gastar demasiado dinero, nos ayuda para prevenir las enfermedades, nos hace libre de poder realizar nos da satisfacción al ejecutarlos, este mismo nos va a promocionar un estilo de vida activo de esta manera estaremos recreando hábitos saludables para un futuro y traerá efectos inmediatos o a largo plazo, mejorara nuestro estado de ánimo, manteniéndonos más activos, poder descansar mejor, mejora la concentración, aprendizaje y la memoria

B10. Marco Institucional

Historia

El colegio Nacional Mixto Benito Juárez, fundado en el año de 1967, inicia su labor educativa en el Sur de la Ciudad de Quito en el sector de La Magdalena en la calle Bahía N°1248 (Sector puente del Señor), con el ciclo básico y siendo encargado del Rectorado el señor Cesar Aguirre.

La señora Lidia Bastidas fue la gestora para que nuestra institución llevase al nombre del prócer mexicano Benito Juárez, siendo más tarde la primera rectora titular; con ella se abrió el ciclo diversificado con la especialidad de humanidades modernas, modalidad de ciencias Sociales, en las instalaciones arrendadas a los Hermanos Cristianos, situadas en la calle Bahía de Caráquez actual avenida Mariscal José de Sucre y donde hoy se ha erigido la capilla del Hermano Miguel.

Doctor Galo Atiaga como Rector del Colegio y en su año de administración sale la primera promoción de bachilleres, siendo los primeros en dar el prestigio en nuestra Institución en todos los ámbitos científicos, cultural, artístico y deportivo.

Su gestión logra comprometer al gobierno de ese entonces para que se dote de local propio, es así como un 22 de Julio de 1977, se toma posesión de las actuales instalaciones ubicadas en la Avenida teniente., Hugo Ortiz, Aushirys s/n y Jacinto Collaguazo dirección actual donde se encuentra ubicado el plantel educativo.

El esfuerzo mancomunado del entonces rector encargado señor Licenciado José Báez, autoridades, personal docente, administrativo de servicio, estudiantes, y padres de familia, constituyeron el engranaje para que el plantel sea elevado de categoría por oficio N° 3589 del 9 de agosto de 1996 del Ministerio de Educación y Cultura y según el programa de desarrollo educativo en el Instituto Técnico Superior otorgando también títulos de Bachiller en Análisis de Sistemas y Marketing. Y el año de 1996 el Ministerio de Educación encargo el rectorado al señor Licenciado Aquiles Galindo, el mismo que realiza una valiosa gestión, siendo su principal objetivo el educar y servir a la patria.

Visión Institucional

El plantel educativo El Instituto Superior Tecnológico Benito Juárez será líder en gestión educativa en la zona sur del área metropolitana de Quito, preparando bachilleres con profesionalidad, ciencia, innovación, tecnología innovadora y espíritu emprendedor para ingresar al mercado laboral y continuar. Sus estudios. . Comprometidos a vivir una buena vida a través del servicio comunitario y prediciendo el éxito futuro de los jóvenes estudiantes.

Misión

El Instituto Superior Técnico Benito Juárez forma ciudadanos integrales, creativos, críticos, emprendedores, éticos, con sólidos conocimientos científicos y técnicos, comprometidos con el desarrollo personal, institucional y social; capaz de afrontar el reto de la vida para construir una sociedad justa y justa.

Dirección

El colegio Benito Juárez se ubica en la Avenida Tnte., Hugo Ortiz, Aushirys s/n y

Jacinto Collaguazo

Figura 1

Ubicación del colegio



Nota. Fuente ubicación del colegio GPS

CAPITULO II

B.11 MARCO METODOLOGICO

La sistematización de experiencias de un programa recreativo para alumnos del colegio Benito Juárez sección nocturna, será orientada por el paradigma y/o enfoque mixto, debido a que se utilizara técnicas de recolección de datos que arrojaran resultados numéricos, porcentuales y/o estadísticas al par, se abordara al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos, que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación mismas que influirán sobre los autores de la sistematización.

Investigación aplicada

Según, Lozada (2014). La investigación aplicada busca la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad o el sector productivo. Esta se basa fundamentalmente en los hallazgos tecnológicos de la investigación básica,

ocupándose del proceso de enlace entre la teoría y el producto.

En mi sistematización utilizare la investigación aplicada por que encontré problemas en la unidad educativa, además de que utilizaremos el conocimiento científico para poder resolver esta problemática.

Tipos de investigación

1. Investigación de campo

Según Arias (2006) una investigación de campo “consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna”. Pag.31

La investigación de campo se aplicará en la recopilación de información para conseguir un diagnóstico que permitirá elaborar una propuesta que refuerce el cumplimiento de objetivos hacia la solución del problema.

2. Investigación documental

Según Alfonso (1995), la investigación documental es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema.

La investigación documental la encontramos en el lugar donde vamos a realizar la sistematización en mi proyecto es el colegio Benito Juárez, con la información documental elaboramos el marco institucional.

3. Investigación exploratoria

Es el primer contacto con el entorno, la examinación del objetivo de estudio, en mi sistematización con los estudiantes de la sección nocturna cuyas edades dan comprendidas 19 a 25 años, se aplicará esta investigación en la formulación del problema.

4. Investigación descriptiva

La investigación descriptiva es donde vamos a describir las características fundamentales del objetivo de estudio

5. Investigación histórico-lógico

El método histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de su historia. El método lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos. De acuerdo con (Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, 1997, p. 15)

Esta investigación lo aplique en mi proyecto en el marco institucional y el antecedente del problema, realice un árbol de problema con sus causas y efectos que me ayudarán con el proyecto

B.12 Actores Claves

Población y/o Muestra

La población con la que se trabajó en este tema de investigación sistematización de experiencias del 1 y 2 de bachillerato, siendo 20 estudiantes del colegio Benito Juárez sección nocturna, que constituyen a la muestra de objeto de investigación.

Tabla 1

Nómina de estudiantes del colegio

Nombre y Apellido	Edad	Curso
Stefany Quintana	19	2-B
José Chicaiza	22	1-B
Alison Chimborazo	24	2-B
Nayely Peñaherrera	20	2-A
Leandro Macas	19	1-B
Carolina Herrera	18	2-A
Juan Masabanda	24	1-B
Diana Salas	23	1-B

Yandry Vivas	19	2-A
Jorge Lunchimba	22	2-B
Karen Shagñay	24	2-A
Liana Mendoza	19	1-B
Carlos Peralta	20	1-B
Esteban Martínez	18	2-A
Victoria Catota	20	1-B
Hellen Estrada	22	2-A
Fabricio Ochoa	25	2-A
Juan Romo	24	1-B
Gabriela Pinela	20	1-A
Ana Males	22	2-A
Emilio Solorzano	24	2-B

Nota. Elaborado por: Condo.E

Tabla 2

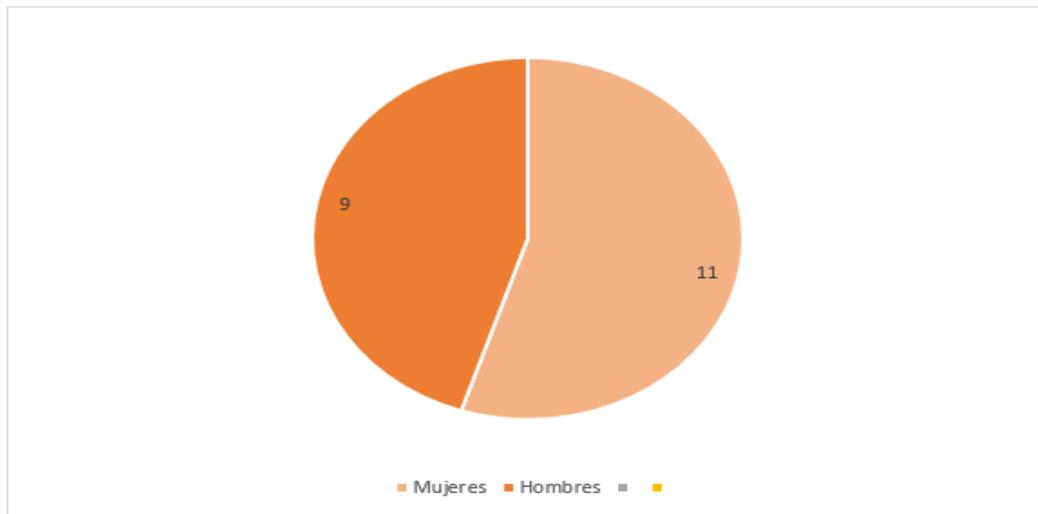
Total de estudiantes

	Femeninos	Masculinos	Total
Estudiantes de 19 a 25 años	11	9	20

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 2

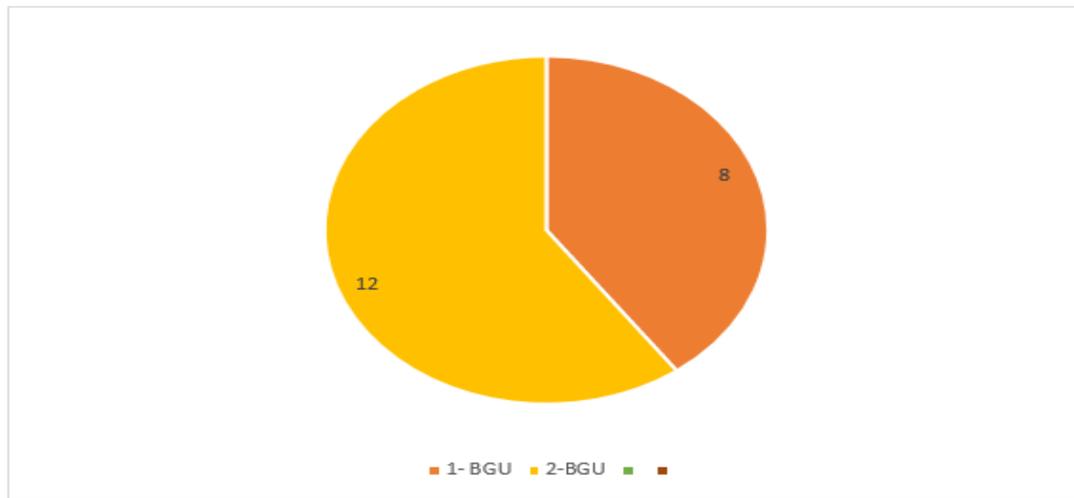
Total de estudiantes mujeres y hombres



Nota. Fuente el total de estudiantes de hombre y mujeres. Elaborado por Condo.E

Figura 3

Estudiantes de 1 y 2 de bachillerato



Nota. Fuente el total de estudiantes de hombre y mujeres. Elaborado por Condo.E

B.13.Materiales y métodos

Métodos de investigación

Según, Vásquez (2016) Los métodos de Investigación es el procedimiento riguroso, formulado de una manera lógica, que el investigador debe seguir en la adquisición del conocimiento.

Los métodos de investigación es el trabajo que nos permite obtener y analizar datos de un objeto de estudio implica la recopilación, organizar y análisis de la información para comprensión de un problema.

Métodos Teóricos de la investigación

En cuanto a lo referido a métodos la investigación se orientará con:

1.Método Analítico Sintético

El método analítico sintético es el encargo de estudiar cada uno de los hechos del proyecto, parte en descomponer cada uno de los objetivos que se está estudiando de un amanaera individual, después lo hace de una manera integral, estos métodos hacen énfasis a

géneros de raciocinio es decir la inducción y deducción. Según Jiménez (2016).

La declaración del autor enfatiza que es necesario partir de lo general a lo particular e integrar todos sus fragmentos y estudiarlos en su totalidad. Se refiere a que partir de un todo vamos estudiando, detallando cada una de las partes que conforman ese todo.

Se aplicará en el método analítico sintético en la elaboración del marco teórico por cuanto a través de revisiones bibliográficas se tendrá que construir teorías o referente teóricos de algunos autores para que sustentara la investigación.

2.Deductivo Inductivo

El método deductivo parte de datos generales para llegar a contenidos particulares, ya revisamos en la formulación del problema que otras investigaciones se realizaron en este proyecto de sistematización.

El método inductivo es aquel que parte de datos particulares para llegar a datos generales, la investigación se utilizara en la propuesta.

Estas estrategias de razonamiento lógico nos permitieron analizar el problema, la presente investigación el método inductivo se aplicará en el marco teórico a través del análisis y la interpretación de resultados y en la propuesta.

3.Histórico lógico

El método histórico lógico, vamos a describir por fechas históricamente al objeto de estudio, investigando en fuentes, además de revisar que actividades recreativas se aplicaron o se están haciendo con los estudiantes.

En este proyecto se enfocará en los estudiantes de bachillerato sección nocturna del colegio Benito Juárez cuyas edades van desde los 19 a 25 años, que han estudiado años atrás en la institución para tener como referencia y seguimiento del estudio.

Métodos empíricos

1.La observación

Según, Sierra y Bravo (1984), la define como: “la inspección y estudio realizado por

el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente”.

Se utilizó el método de observación empírico para describir al objeto de estudio tuvimos que observar mes por mes al objeto de estudio y la observación de una manera indirecta, pero hubo momentos que se tuvo que utilizar la guía de observación, por lo tanto, la observación es directa, se utilizaron como instrumentos para la observación libre o cuaderno de apuntes, cámara fotográfica y cámara de video. Para la observación estructurada se utiliza instrumentos que están ya prediseñadas como: lista de frecuencia, lista de cotejo y escala de estimación, estos instrumentos fueron utilizados para allegar a datos de la presente sistematización.

Recolectamos información en forma sintética confiable con enfoques cualitativos y cuantitativos de manera directa, ya que mediante la observación se pueden detectar los problemas, falencias de la actividad física y recreación con los estudiantes del bachillerato de la nocturna.

El registro donde pondremos todo lo que observamos del objetivo de estudio tiene el objetivo de ir tomando apuntes todas las características, cambios de nuestro objeto de estudio si es que se desarrolla, si hubo algún retraso algún factor negativo que influyo para que los estudiantes no realicen actividad física ni participen en programas de actividades recreativas, esta misma es flexible en al transcurrir del tiempo en cuanto al tiempo de observación.

2.La medición

Este método de la medición es de orden cuantitativo precisa información numérica sobre una cualidad del objeto de estudio a través de una medida, se basa en la recopilación de datos que representan las edades estudiadas donde estuvo irregularidades.

3.Recolección de información

Según, Arias (2006: 53), “las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información”.

En la recolección de información pretende obtener a recoger, procesar y analizar datos de la practica través de las técnicas como son la encuesta, la entrevista, cuestionario, la guía de observación, la revisión documental y criterio de expertos.

4.Métodos y técnicas

La técnica es el cómo se hacer las descripciones de las características del objetivo de estudio atrás de una encuesta y el instrumento es el recurso con el que se hace, nos ayudan a perseguir un objetivo de conocer el estado actual de los estudiantes de la sección nocturna del colegio Benito Juárez.

Técnica de observación

Consiste en percibir el objeto de estudio tomar información y regístrala para su análisis, es de orden cualitativa se puede aplicar la observación intencionada al objeto de estudio para describir sus características

Técnica encuesta

Según Pardinás (1991), la encuesta es un sistema de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación. También resulta ser un eficaz auxiliaren la observación científica. Esta técnica uniformiza la técnica de la observación, también permite aislar ciertos problemas que nos interesan

Esta técnica nos permitió en el proyecto de sistematización, recopilar información mediante la realización de preguntas al objeto de estudio con la finalidad de obtener datos exactos de la investigación, las preguntas tienen que estar bien estructuradas para aplicar la encuesta al estudiante

Encuesta para los 20 estudiantes del colegio Benito Juárez sección nocturna primero y segundo de bachillerato BGU.

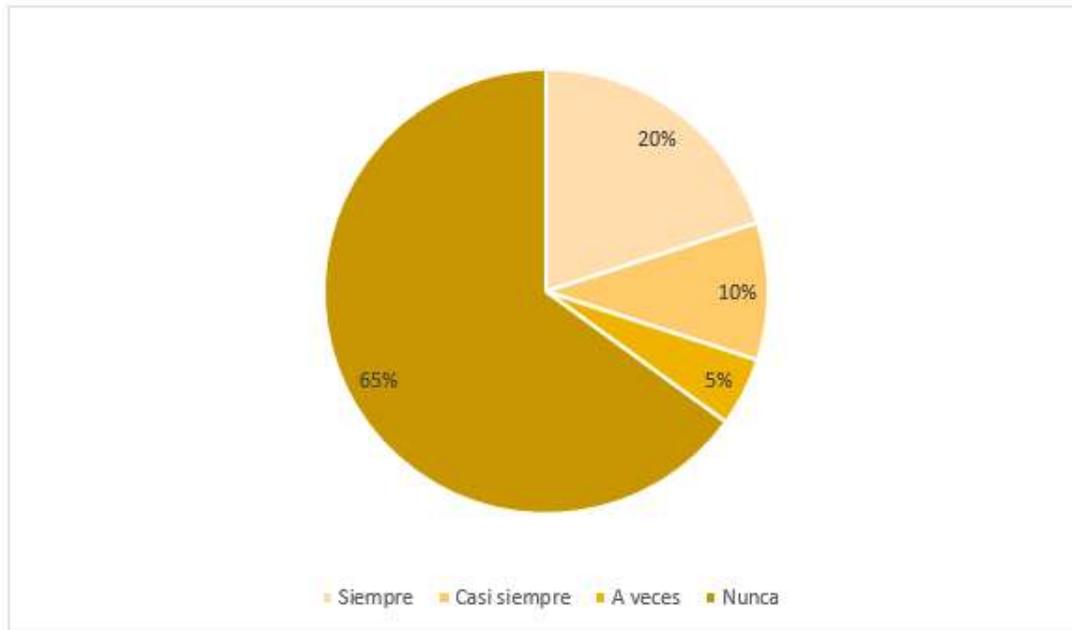
Pregunta N°1

¿Con que frecuencia participan en actividades recreativas?

Tabla 3*Pregunta número uno encuesta*

Variable	F	%
Siempre	4	20%
Casi siempre	2	10%
A veces	1	5%
Nunca	13	65%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E**Figura 4***Encuesta de la primera pregunta*



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

El resultado nos muestra que el 65% de los estudiantes es decir la gran mayoría no practica actividades recreativas en su vida cotidiana, el 20% casi siempre práctica estas actividades, el 10% afirma que casi siempre lo realizan, solamente el 5% a veces realiza estas actividades.

Pregunta N°2

¿Cree usted que los directivos del plantel educativo no dan prioridad a la asignatura de Educación Física?

Tabla 4

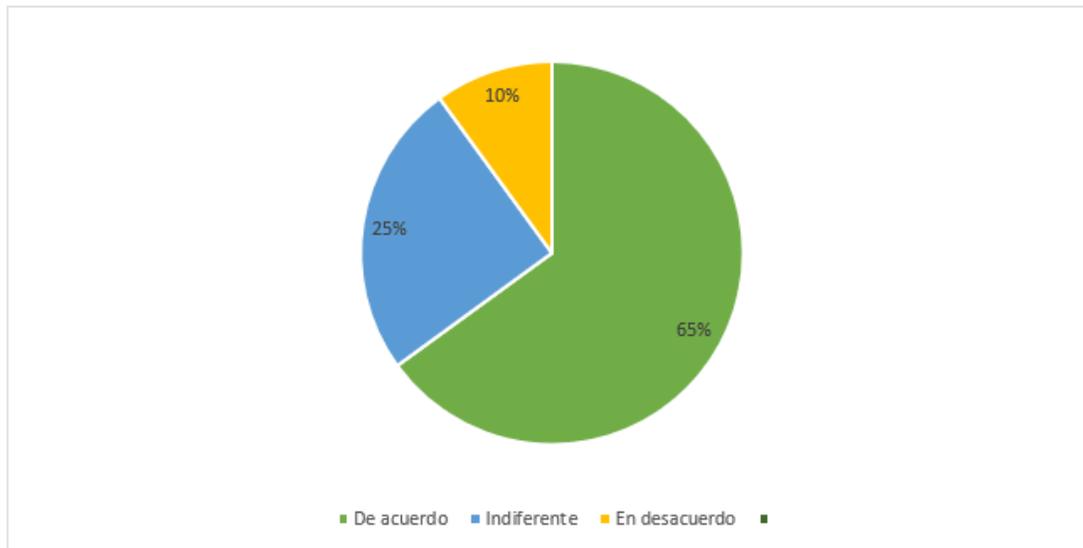
Pregunta número dos encuestas

Variable	F	%
De acuerdo	13	65%
Indiferente	5	25%
En desacuerdo	2	10%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 5

Pregunta número dos de la encuesta



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

El resultado nos muestra que el 65% está de acuerdo que no se da importancia a la asignatura de educación física, mientras el 25% le es indiferente solamente el 10% está en desacuerdo que sea así.

Pregunta N°3

¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas ayuda a disminuir el estrés?

Tabla 5

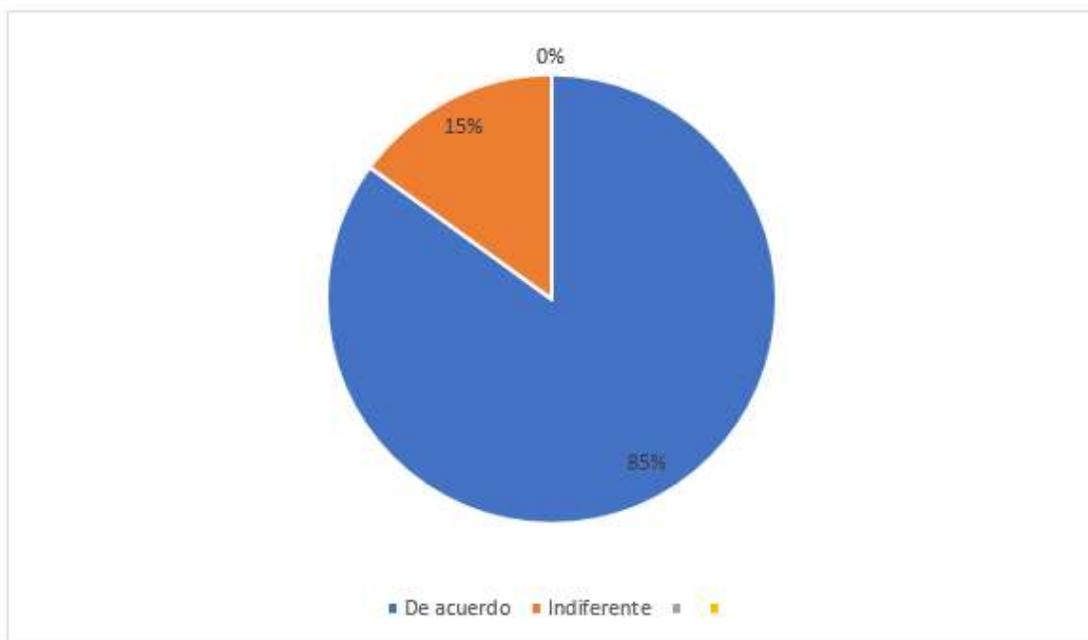
Pregunta número tres encuestas

Variable	F	%
De acuerdo	17	85%
Indiferente	3	15%
En desacuerdo	0	0%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 6

Porcentaje de la pregunta tres



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

El resultado nos muestra que el 85% está de acuerdo con que las actividades recreativas ayudaran a disminuir los índices de estrés, mientras que el 15% le es indiferente si estas actividades nos ayudan.

Pregunta N°4

¿Está usted que los estudiantes estarán dispuestos a participar en programas de actividad física y recreación?

Tabla 6

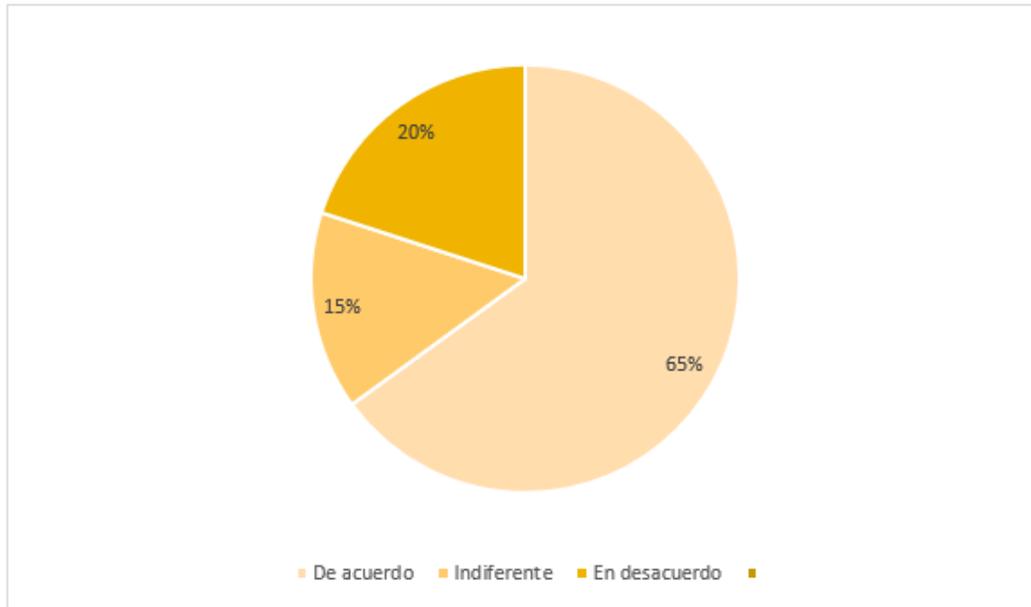
Pregunta número 4 encuesta

Variable	F	%
De acuerdo	13	65%
Indiferente	3	15%
En desacuerdo	4	20%
Total	20	100%

*Nota.*Elaborado por: Condo.E

Figura 7

Porcentaje de la pregunta cuatro



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

El resultado muestra que el 65% está de acuerdo que los estudiantes deben participar en los programas de actividad física y recreativos, mientras que el 20% está en desacuerdo que participen, solamente el 15% de los jóvenes le es indiferente si participan.

Pregunta N°5

¿Considera usted que los factores externos como el estrés, cansancio, entre otros afecta a la participación de actividades recreativas?

Tabla 7

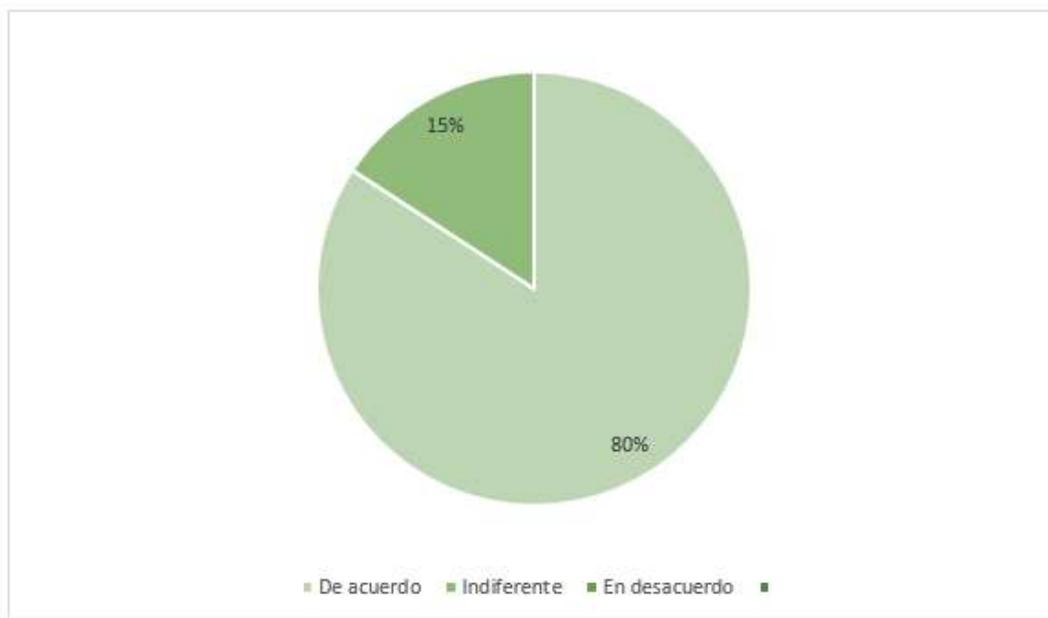
Pregunta número 5 encuesta

Variable	F	%
De acuerdo	16	80%
Indiferente	3	15%
En desacuerdo	1	5%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 8

Porcentaje de la pregunta 5



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

Los resultados muestran que 80% está de acuerdo en que los factores externos como el estrés, cansancio, trabajo, entre otros influyen en los estudiantes de la sección nocturna a realizar actividades recreativas, mientras que el 5% está en desacuerdo acerca de esto influye, solamente el 15% está en desacuerdo.

Pregunta N°6

¿Considera usted que la práctica de actividad física y actividades recreativas nos ayudaran a obtener un estilo de vida saludable?

Tabla 8

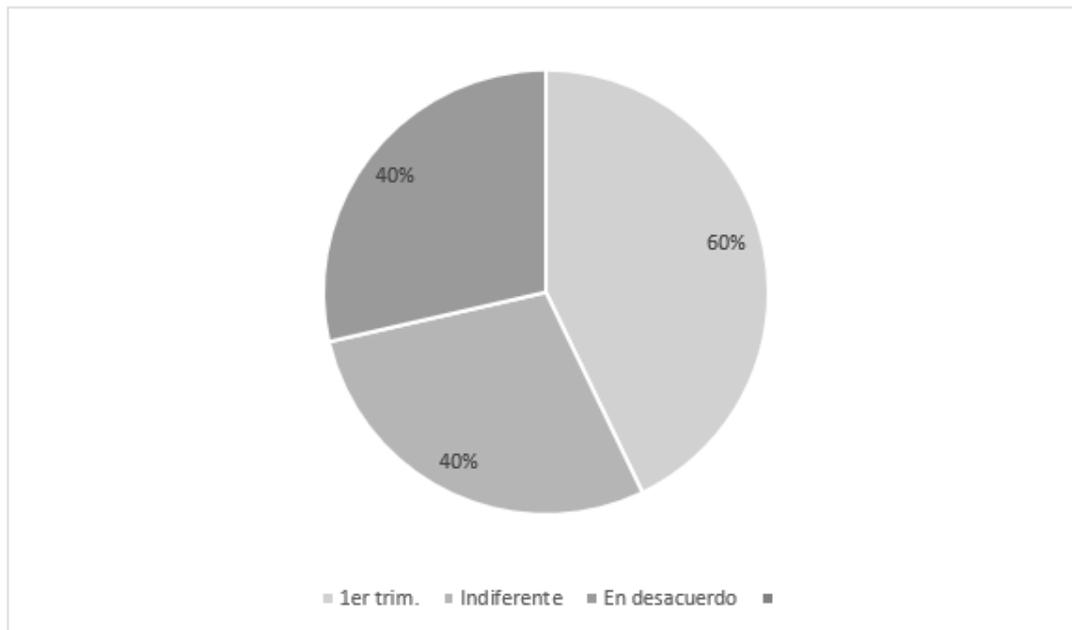
Pregunta número 6 encuesta

Variable	F	%
De acuerdo	12	60%
Indiferente	4	20%
En desacuerdo	4	20%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 9

Porcentaje de la pregunta 6



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

Los resultados muestran que el 60% es decir la materia de estudiantes están conscientes que la práctica de actividad física y recreativa puede ayudar a mejorar nuestro estilo de vida sedentaria a saludable, mientras que el 40% le es indiferente si estas misma aportan a nuestro organismo, solamente el 40% está en desacuerdo.

Pregunta N°7

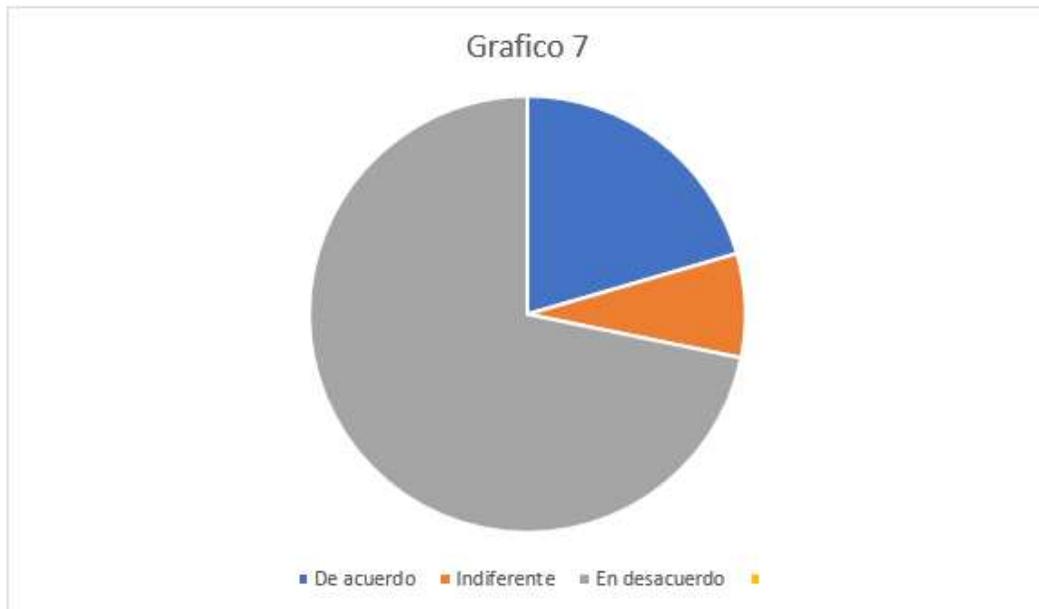
¿Considera usted que se debe practicar actividades recreativas en el tiempo libre es decir en los recreos?

Tabla 9*Pregunta número 7 encuesta*

Variable	F	%
De acuerdo	8	40%
Indiferente	3	15%
En desacuerdo	9	45%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 10*Porcentaje de la pregunta 7*



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

De acuerdo con el análisis estadístico demuestra que el 45% está en desacuerdo a que se realice actividades recreativas en el tiempo libre a su vez en los recreos, mientras que el 40% está de acuerdo en que se utilice ese tiempo para poder realizar estas actividades que ayudaran a desestresarse, solamente el 15% le es indiferente si se hace un adecuado uso del tiempo libre en los recreos.

Pregunta N°8

¿Considera usted que la práctica de actividades físicas y recreativas ayudan a la prevención de enfermedades?

Tabla 10

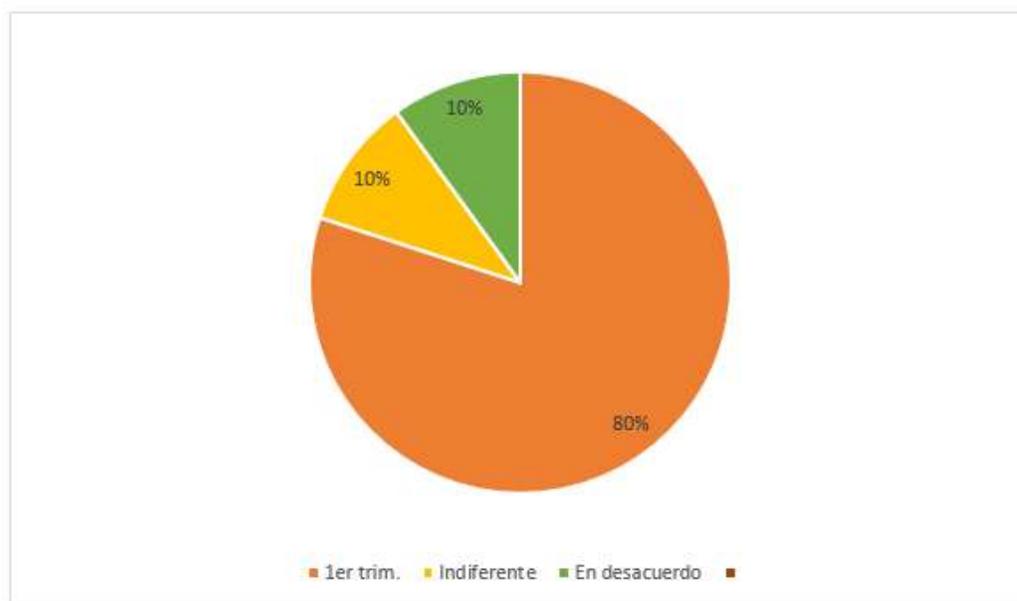
Pregunta número 8 encuesta

Variable	F	%
De acuerdo	16	80%
Indiferente	2	10%
En desacuerdo	2	10%
Total	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 11

Porcentaje de la pregunta 8



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

De acuerdo con el análisis estadístico demuestra que el 80% de los estudiantes, consideran que la practica moderada de actividades física y recreativas ayudara a la prevención por la inactividad física, mientras que el 10% alude a que no está de acuerdo que con la práctica se puede prevenir, solamente el otro 10% de los jóvenes le es indiferente si la práctica de estas actividades ayuda a nuestro organismo.

Pregunta N°9

¿Crees usted que deben existir programas de actividad física y recreativa en el colegio?

Tabla 11

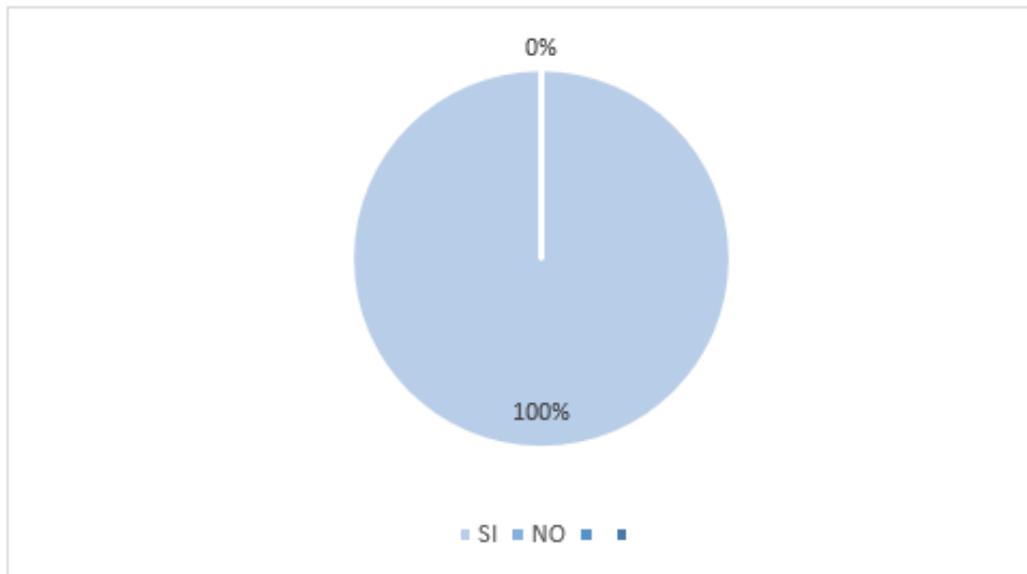
Pregunta número 9 encuesta

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

Nota. Elaborado por: Condo.E

Figura 12

Porcentaje de la pregunta 9



Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

El resultado de la estadística nos muestra que el 100% de los estudiantes encuestados afirman que debe existir programas de actividad física y recreativa, de la muestra del alumnado los 20 están de acuerdo la creación de estas actividades, tienen la noción de esta atraerá consigo beneficios.

Resultados de los ítems

La sistematización es la interpretación de las experiencias ya realizadas, también es un análisis y desarrollo de lo que se pudo observar en la problemática de los estudiantes del colegio Benito Juárez jornada nocturna, se estuvo investigando actividades recreativas que vayan acorde al espacio y tiempo para las edades de 19 a 25 años, como mejorar la participación de los estudiantes y dar soluciones a esta problemática,

La gran parte de los jóvenes el 65% no participa en programas recreativos por que desconocen del tema, y solo el 20% de ellos ha participada o tiene idea de que trata esto, a su vez aluden a que no tienen tiempo ya la gran parte trabaja, son padres y madres de familia que se dedican a su hogar, pero la gran parte esta presto a participar en programas de actividad lúdicas impuestas por el plantel educativo dentro de la asignatura de educación física o a su vez en el tiempo libre como en este caso lo mantienen es en el recreo, en horas libre donde tienen docente de otras materias

De igual forma están consciente que la práctica de dichas actividades influirá de manera positivamente en su cuerpo, como se dijo anteriormente muchos de ellos llegan cansados de sus jornadas para estudiar, estas actividades ayudaran a desestresarse, divertirse un momento con sus compañeros y junto al docente que imparta estas actividades.

La mayoría de los jóvenes más afondo de los verdaderos beneficios que trae la práctica de las actividades recreativas.

Cronograma de actividades

Nombre del proyecto: Sistematización de experiencias de un programa recreativo para alumnos del Colegio Benito Juárez sección nocturna

El plan de actividades tendrá una duración de 5 semanas en el cual se realizarán 10 tipos de actividades recreativas con el objetivo que el estudiante participe en dichas actividades y obtenga un beneficio

Cronograma de actividades: fases de sistematización

Tabla 12

Cronograma de actividades

Actividades	13/09/21 al 17/09/21	20/09/21 al 24/09/21	27/09/21 al 1/10/21	04/10/2021 al 08/10/21	11/10/21 al 15/10/21	18/10/21 al 22/10/21
Fase de evaluación	■					
Fase de aplicación	■					
Semana 1		■				
Semana 2			■			
Semana 3				■		
Semana 4					■	
Fase de evaluación						■

Nota. Elaborado por: Condo.E

Propuesta del programa recreativo

Esta es la propuesta a realizar las actividades recreativas que se las realizara dentro del aula como al aire libre haciendo usos de las canchas deportivas que mantiene el plantel educativo

Tabla 13

Actividades del programa

Actividades	Semanas	Fechas
Actividades Manuales	Semana 1	Lunes 13/09/21 al viernes 17/09/21
Juegos Recreativos	Semana 2	Lunes 20/09/21 al viernes 24/09/21
Juegos de Integración	Semana 3	Lunes 27/09/21 al viernes 01/10/21
Actividades Culturales	Semana 4	Lunes 04/10/21 al viernes 08/10/21
Ejercicios de Flexibilidad	Semana 5	Lunes 11/10/21 al viernes 15/10/21
Actividades de Relajación	Semana 6	Lunes 18/10/21 al viernes 22/10/21
Ejercicios de Respiración	Semana 7	Lunes 25/10/21 al viernes 29/10/21
Ejercicios de Estiramiento	Semana 8	Lunes 01/11/21 al viernes 05/11/21

Nota. Elaborado por: Condo.E

Semana uno de trabajo

Tabla 14

Actividades primera semana

Días	Tiempo	Calentamiento	Actividades	Parte final
Lunes	10 minutos	Realizaremos un calentamiento de articulaciones	Realizaremos algunos juegos la cadena, el espejo, el pañuelo nos enfocamos en juegos que fomenten el compañerismo	Ejercicios de estiramiento
Miércoles	30 minutos	Realizaremos un calentamiento de articulaciones	Realizaremos juegos dentro del aula cambio de sitio, la imitación	Finalizaremos con ejercicios de respiración
Viernes	15 minutos	Realizaremos de calentamiento un baile aeróbico	Realizaremos el juego de los vasos, el transportista, las cuatro esquinas	Finalizaremos con ejercicios de flexibilidad

Nota. Elaborado por: Condo.E

Semana 2 de trabajo

Tabla 15

Actividades semana dos

Días	Tiempo	Calentamiento	Actividades	Parte final
Lunes	10 minutos	Realizaremos un calentamiento de articulaciones	Realizaremos algunas actividades dentro del aula, manualidades, adivinanzas	Finalizaremos con ejercicios de estiramiento
Miércoles	30 minutos	Realizaremos calentamiento general	Realizaremos ejercicios de integración	Finalizaremos con ejercicios de estiramiento Finalizaremos con ejercicios de respiración
Viernes	15 minutos	Realizaremos	Realizaremos ejercicios de coordinación	junto con ejercicios de flexibilidad

Nota. Elaborado por: Condo.E

Resumen del programa

El programa tiene objetivo promover la participación de los estudiantes de la sección nocturna del colegio Benito Juárez, mediante juegos que se los realizo dentro del aula educativa, en las canchas deportivas que mantiene el plantel educativo con estos juegos buscamos que los estudiantes pueden disfrutar de las actividades, un mejor autoestima, mejora estado de ánimo, mayor concentración, también con la intervención de todos los alumnos que conforman el primero de bachillera B y el segundo de bachillerato 2-A integración de todos los compañeros, el trabajo en equipo, muchos compañeros no convivían entre ellos, algunos ni se conocían o no querían trabajar con algunos jóvenes por algunas razones.

En la primera semana se trabajó juegos de integración, de romper el hielo la gran

parte estaban tímidos, indispuestos de trabajar con poco ánimo, ya en las siguientes semanas se notó un cambio con los estudiantes un cambio de actitud, tenían ganas de ser partícipes de las actividades, ya el alumnado se mostraba con ganas de trabajar con energías, estos mismo les ayudaron a la gran parte que venían estresados del trabajo, casa se iban con una sonrisa y con mucha energía.

Todas estas actividades fueron realizadas acorde al espacio y tiempo y específicamente para las edades que conformaban el alumnado del bachillerato entre 19 a 25 años.

B.14.Ejes de análisis

El estudio de la presente investigación como eje de análisis de la sistematización de experiencias, sobre la falta de programas recreativos en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato la sección nocturna del colegio Benito Juárez, dicho establecimiento es de carácter público en la ciudad de Quito durante el año 2021.

Como población o universo tenemos a los estudiantes de la institución pública de la ciudad de Quito.

Como muestra tenemos a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato de esta ciudad.

B.15. Principales hallazgos

Los principales hallazgos es dar soluciones al problema ocupa posiciones ventajosas, la habilidad para comprender e interpretar la realidad de la escena y propuestas de cambio.

Dentro de los hallazgos se puedo evidenciar a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato con el bajo interés por la realización de actividad física y actividades recreativas, se evidencian escasez de programas de ocio que complemente al proceso educativo así mismo no haciendo uso de los espacios recreativos, canchas de futbol, básquet, gimnasio los estudiantes de la sección nocturna, en la asignatura de Educación Física los jóvenes de bachillerato pedían al docente encargado que se las diera la hora libre para ir a comer, o a su vez para realizar otras actividades de otras materias por tal motivo, se decidió indagar más acerca desde los estudiantes, lo que sucede dentro de la hora clase de soluciones de la problemática de la falta de programas recreativos que ayuden al desarrollo de los jóvenes y después no presenten problemas con sedentarismo.

Al momento de aplicar un programa recreativo a los estudiantes de primero y segundo de bachillerato como prueba, se evidencia que gran parte de los estudiantes tienen un comportamiento desventajoso, pues los jóvenes aluden a que realizar estas actividades recreativas son un desperdicio de tiempo y no traen consigo nada bueno más que hacerles perder el tiempo y que conlleva esfuerzo y cansancio físico, el objeto de estudio lleva un estilo de vida inactivo la mayor parte trabaja y llega al plantel educativo para obtener su título de bachiller y enfocarse en las materias que le van ayudar a cumplir que si son importante le van ayudar a cumplir su objetivo que es culminar el bachillerato.

Opinan que la educación física y recreación es irrelevante para sus vidas y sobre todo que no aporta como las otras materias, si bien es cierto todas las asignaturas son importantes, la educación física es mucho más sobresaliente va a ayudar a todo nuestro cuerpo, gracias a la actividad física mejorar los índices de concentración a descansar mejor, llevar un estilo de vida más saludable.

Tabla 16*Programa de actividades recreativas*

Fechas	Actividades	Participantes	Observaciones
Lunes 13/09/21 al viernes 17/09/21	Calentamiento/Juegos de integración/Estiramiento	20	Utilizamos algunos materiales
Lunes 20/09/21 al viernes 24/09/21	Calentamiento/Actividades recreativas manuales/ Ejercicios de respiración	20	Uso de materiales reciclables
Lunes 27/09/21 al viernes 01/10/21	Baile/ Actividades físicas/ Estiramiento	20	No se utilizaron materiales
Lunes 11/10/21 al viernes 15/10/21	Calentamiento/Juegos dinámicos/Yoga	20	Materiales
Lunes 18/10/21 al viernes 22/10/21	Calentamiento/Actividades recreativas artísticas/ Estiramiento	20	Materiales
Lunes 25/10/21 al viernes 29/10/21	Calentamiento/ actividades en los espacios recreativos/ Ejercicios de respiración	20	Sin materiales
Lunes 01/11/21 al viernes 05/11/21	Calentamiento/ actividades lúdicas/ Flexibilidad	20	Sin materiales

Nota. Elaborado por: Condo.E

CAPITULO III

B.16 Análisis de resultados

El programa de actividades recreativas aporta a grandes beneficios de estudiantes que estudian en la sección nocturna del Colegio Benito Juárez, estos programas deben ser implementados dentro de la asignatura de educación física para que complementen el proceso educativo.

Estos programas deben ejecutarse para identificar las necesidades y problema de cada estudiante, haciendo un análisis general en una guía de observación en la primera semana de trabajo en las actividades recreativas.

En transcurso de la aplicación del programa recreativo pude observar que los estudiantes eran conscientes de la práctica de actividad física, pero no sabían cuál es el verdadero beneficio que conlleva la práctica de actividad física y recreativa de manera habitual. Muchos reducían la practica actividad física, deporte y recreación, ya que se centraban en el mejoramiento de aspecto físico y la pérdida de peso y la formación de un cuerpo voluminoso. Creo que es muy importante por parte del plantel educativo y docente encargado en la materia concientizar y promover la práctica de actividad física y recreativa extender más información acerca de los beneficios a corto, medio y largo plazo la realización de actividad física y recreativa y puedan adquirir hábitos saludables que les será favorable a lo largo de su vida y comenzar un estilo de vida saludable.

Aplicación de un programa recreativo para estudiantes de la sección nocturna

Tabla 17

Resultados del programa recreativo

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Total
1.Conocen	20%	30%	25%	25%	100%

de algunas					
actividades					
2. Participan					
en las	50%	30%	10%	10%	100%
actividades					
3.Realiza las					
actividades	15%	44%	16%	25%	100%
predispuesto					
4.Ayuda a					
los demás					
compañeros/	55%	15%	5%	25%	100%
trabaja en					
equipo					
5.Tiene					
facultad					
para realizar	25%	10%	35%	30%	100%
las					
actividades					
6.Muestra					
interés en					
realizar las	50%	15%	20%	15%	100%
actividades					

Nota. Elaborado por: Condo.E

Análisis

En esta tabla se refleja el comportamiento de la semana de aplicación del programa recreativo el 50% es decir la gran mayoría muestra interés por la realización de estas actividades, mientras que el 15% no trabaja como debería hacerlo, de igual forma el alumnado el 55% trabaja con los compañeros se ayudan mutuamente fortaleciendo la participación de todo el alumnado en es estas actividades, debería de reforzar un poco más en las actividades para que el restante de los jóvenes muestren más interés, estén más participativos.

B.17 Conclusiones

La educación es uno de los pilares del desarrollo humano, ¿no es así? Independientemente de la edad, la sexualidad, étnica. Lo importante es que en la educación sea el promotor a la participación de actividad física y recreativa en los estudiantes se haga el uso adecuado de la asignatura de educación física y exista el tiempo que por derecho necesitan las personas para la recreación y la práctica de actividad física

Se llego a concluir que los estudiantes de bachillerato de la sección nocturna del colegio Benito Juárez, no consideran que la participación en la actividad física y recreación, como un beneficio para la salud, por carencia de programas recreativos que incentiven al estudiante a la práctica de estas actividades, la mayoría percibe estas actividades con desinterés asegurando que demandan un gran esfuerzo y esto traerá el cansancio físico y mental.

A través de la ficha de observación que se realizó en los estudiantes de la jornada nocturna, se identificó que la gran parte de los jóvenes no mostraba interés y mucho menos la participación, después de la aplicación del programa con actividades acorde a sus edades, tiempo y espacio, se pudo evidenciar nuevos resultados cambio de actitud de los participantes, mostraron ganar y mejorar su participación.

La actividad física y recreación es fundamental en todas las edades y más si están mismo van a entrar en una etapa de joven-adulto se dedican a trabajar, a realizar tareas domésticas, llevan una vida inactiva, la práctica de esta misma es fundamental ayuda a prevenir enfermedades, mejoran las capacidades intelectuales, mejorar su autoestima.

B.18 Recomendaciones

Se debe establecer los objetivos que se requieren para alcanzar por medio de los programas recreativos.

Es necesario implementar programas de recreación junto con programas de actividad física, en la jornada nocturna hacia los estudiantes que estudian en dicha jornada, hacer uso de los espacios recreativos dentro de la asignatura de educación física siendo estas mismas canchas de fútbol, básquet y gimnasia, realizar actividades acordes a las edades de los participantes y adaptados al tiempo y lugar

Se debe motivar constantemente a los estudiantes para que lleven la práctica de estos programas recreativos que traerán grandes beneficios, el uso correcto de su tiempo libre a desperdiciarlo en actividades nada productivas.

Es necesario que el plantel educativo incluya en el currículo, programas recreativos con metodologías distintas para que promuevan a contribuir con el desarrollo de un estilo de vida saludable.

El docente encargado en impartir en la materia, como sugerencia debería agregar, dar a conocer los beneficios que ofrecen la realización de estos movimientos a que músculos de nuestro cuerpo aporta o fortalece con tal movimiento, así los estudiantes tendrán la idea de conocer más su cuerpo.

B.19 Bibliografía

Oliveros, M., & Medinos, J. (2015). *El sedentarismo en salud escolar promoción de un estilo de vida*. [UniversidaddeVilladolid]. <https://core.ac.uk/download/pdf/211098381.pdf>

Vargas. A. (2012). *Programa de actividad física y recreación en el colegio nacional nocturno Ana Villamil de la ciudad de Guayaquil*. [Tesis, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/1438/1/Rodriguez%20German%20Gloria%20Katherine%2039-2012.pdf>

Ordoñez, Luis (2015) *El programa de recreación físico-deportiva como opción para minimizar el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del colegio Atahualpa del cantón Machala*. [Tesis de Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11588/1/T-ESPE-049559.pdf>

Zapata, Ana (2016) *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio cantón Latacunga*. [Tesis Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22407/1/TESIS%20PARA%20IMPRIMIR.pdf>

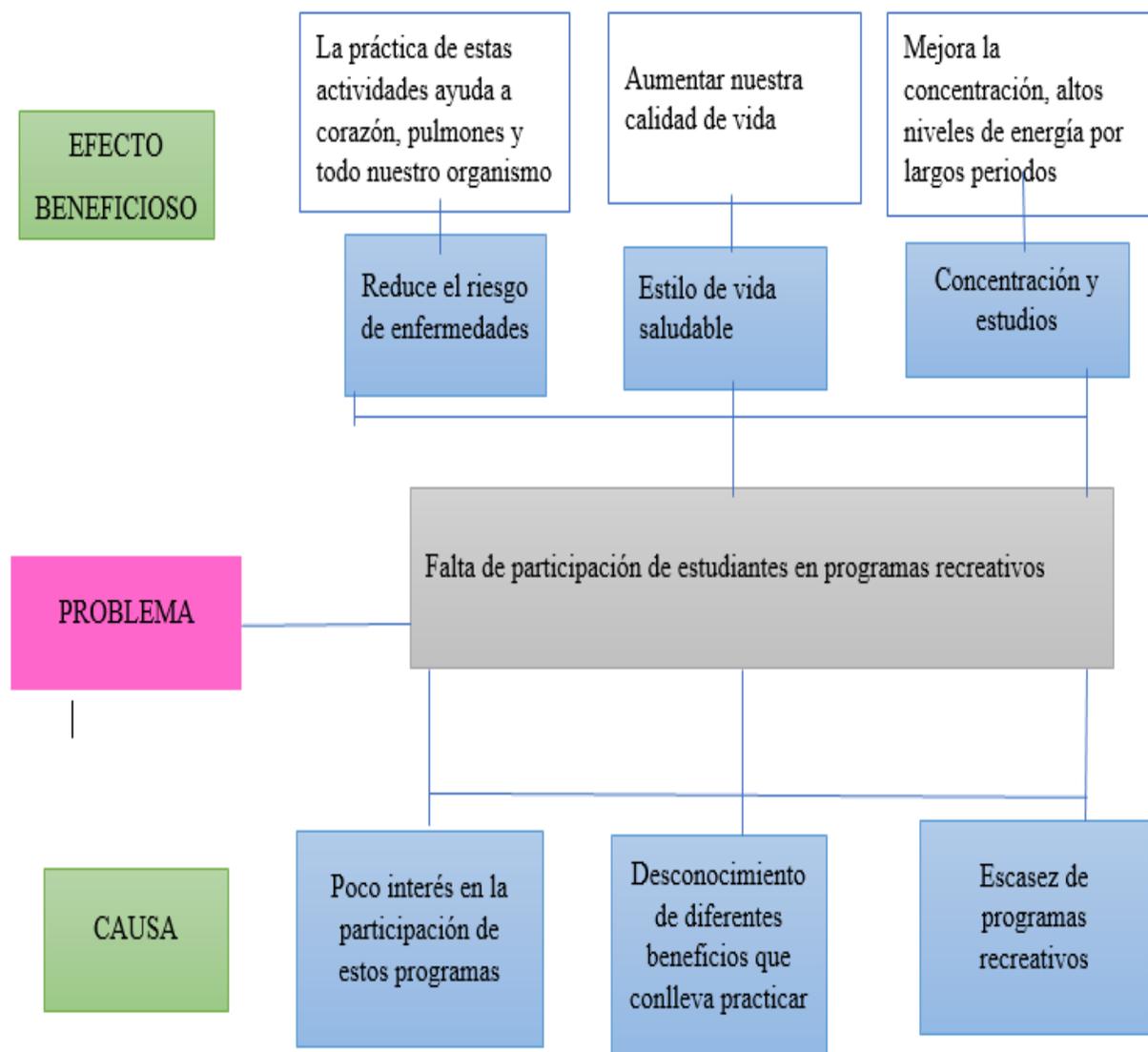
Aguilar, C., Ortegón, A., Sánchez., López (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002.

Sánchez, L. M. (septiembre de 2014). efdeportes.com. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

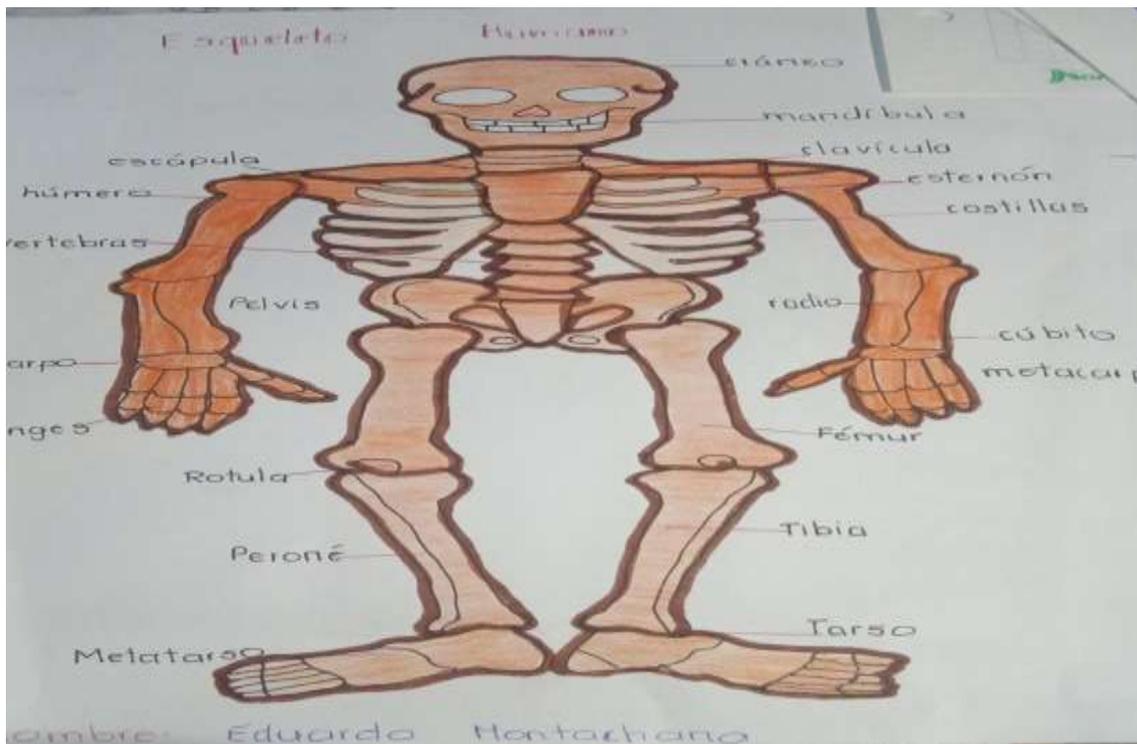
Pentón Raúl, E (octubre de 2011). Efdeportes.com. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd161/actividades-fisico-recreativas-para-adolescentes.htm>

B. 20 Anexos

ARBOL DE PROBLEMAS



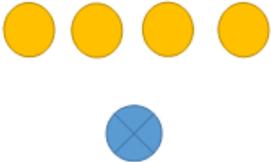


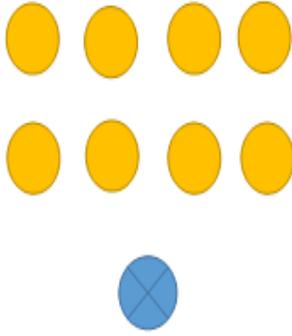


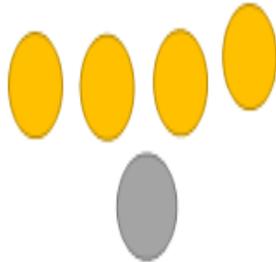
Esqueleto Humano!

Estructura	Huesos	Nombres
► Cráneo	- 8	Frontal 2, parietales 2, temporal 2, occipitales, esfenoideas, etmoides
► Cara	- 14	2 nasales, 2 maxilares superiores, 2 cigomáticos, 2 zigomáticos, 2 cornetes inferiores, vomer inferior
► Hioideos	- 1	Hueso hioideo
► Oído	- 6	2 martillos, 2 yunque, 2 cericales
► Columna	- 26	7 cervicales, 12 dorsales, 5 sacra, coxis
► Torax	- 25	24 costillas y esternón
► Cintura escapular	- 4	2 escápulas y 2 clavículas
► Miembros superiores	- 80	2 humeros, 2 cúbitos, 16 carpianos, 10 metacarpos, 28 falanges
► Cintura pélvica	- 2	2 coxales (fusión de ilion, isquion y pubis)
► Miembros inferiores	- 60	2 fémures, 2 rótulas, 2 peronés, 14 tarsos, 28 falanges



TEMA: Juegos Lúdicos	LUGAR: Colegio Benito Juárez	OBJETIVOS	HABILIDAD: - Enseñanza - Consolidación - Perfeccionamiento		
FECHA: 30 de September 2021	MATRÍCULA: 36 estudiantes		CAPACIDAD: - Desarrollar - Mejorar - Incrementar		
SEXO: Hombres y Mujeres	HORA: 6:30		EDUCATIVO: - Colectividad - Camaraderia - Amistad - Confianza		
ACTIVIDADES		T	R	MÉTODO	PROCEDIMIENTO
PARTE INICIAL -Formación – Presentación – Saludo – -Orientación de los objetivos -Calentamiento -Lubricación (cuello, tronco, extremidad inferior) -General -Especial		10		-Explicativo -Demostrativo -Repetición	 F/F (frente fila)

<p style="text-align: center;"><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>TEMA: Juegos Ludicos METODOLOGÌA: * Pasar el globo * Juego de los numeros *Culebra con sogas *Avanzadas</p> <p>GIMNASIA BÁSICA</p> <p>-F2A-piernas  Juego</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> -Explicativo -Demostrativo -Repeticiones -Juego 	 <p style="text-align: center;">Onda. (4 filas)</p>
---	-----	--	---

<p style="text-align: center;"><u>PARTE FINAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Recuperación -Reorganización del grupo -Análisis y evaluación. -Recoger los implementos -Despedida 	5'	<ul style="list-style-type: none"> -Explicativo -Demostrativo -Elaboracion conjunta 	 <p style="text-align: center;">F/F (frente fila)</p>
--	----	--	---