**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA**

**DEPORTE Y RECREACIÓN**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA MOTIVADORA PARA ESTIMULAR LA DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO A LOS ESCOLARES DE LA U.E “ANTONIO MINGUET LETTERON”**

**Trabajo Especial de Grado Presentado como requisito parcial para optar por el Título de Licenciado en Educación, Mención Educación Física Deportes y Recreación de la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo**

**Autor: Lameda Edward**

**Tutor: Luwi Guzmán**

**Bárbula, Febrero2015**

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA**

**DEPORTE Y RECREACIÓN**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA MOTIVADORA PARA ESTIMULAR LA DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO A LOS ESCOLARES DE LA U.E “ANTONIO MINGUET LETTERON”**

**Autor: Lameda Edward**

**Tutor: :** Luwi Guzmán

**Fecha:** Febrero 2015

**RESUMEN**

Esta investigación se desarrolló con el fin de proponer un programa de recreación, como herramienta fundamental de las clases de Educación Física que ayude a preservar la salud de los estudiantes del segundo año sección “E” de la U.E. “Antonio Minguet Letteron”. Por tanto, se caracteriza por tener una orientación de tipo factible basada en una investigación descriptiva con el soporte de la revisión documental, la recolección de información se realizó a través de la aplicación de un cuestionario. La población objeto de estudio estuvo conformada por la totalidad de alumnos de dicha sección, a las cuales se le aplicó un instrumento tipo cuestionario con el propósito de determinar sus necesidades y preferencias en materia de recreación y deporte. Dentro de las conclusiones más resaltantes se encuentra que los estudiantes no se encuentran motivados a participar en las actividades de Educación Física, los mismos consumen alimentos ricos en azucares y grasas saturadas y por otro lado les gustaría que los docentes de esta asignatura incluyeran actividades recreativas como estrategia para disminuir el sobre peso.

**Palabras Clave:** Recreación, Deporte y Obesidad.

**Línea de Investigación:** Deporte y nutrición.

**Temática:** El crecimiento y desarrollo del individuo, relacionándolo con los aspectos nutricionales y el ejercicio.

**Subtemática:** La relación entre nutrición y niveles de ejecución de destrezas deportivas.

**ÍNDICE**

|  |  |
| --- | --- |
| **CONTENIDO** | **pp.** |
| Resumen | iv |
| Índice de Graficas | vii |
| Índice de Tablas  | viii |
| Introducción  | ix |
| **CAPITULO I** |  |
| **El Problema** |  |
| Planteamiento del Problema  | 11 |
| **Objetivos de la Investigación**  |  |
| General  | 14 |
| Específicos  | 14 |
| Justificación de la Investigación  | 17 |
| **CAPITULO II** |  |
| **Marco Teórico**  |  |
| Antecedentes de la Investigación  | 18 |
| **Bases Teóricas**  |  |
| La Recreación  | 20 |
| Principios de la Recreación  | 21 |
| Valores Educativos de la Recreación | 22 |
| **Estrategias** | 24 |
| Motivación | 25 |
| Sobre Peso | 27 |
| **Bases Legales** |  |
| Constitución de la República Bolivariana de Venezuela | 34 |
| Ley Orgánica de Educación | 35 |
| Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente | 36 |
| **Ley Orgánica del Deporte** | 37 |
| **Definición de Términos** | 38 |
| **CAPÍTULO III**  | **P** |
| **Marco Metodológico**  |  |
| Tipo de Investigación | 40 |
| Diseño de Investigación | 41 |
| Población y Muestra | 42 |
| del Instrumento Técnica e Instrumento de Recolección de Información | 42 |
| Validez y Confiabilidad | 43 |
| **CAPÍTULO IV**  |  |
| Presentación y Análisis de los Resultados  | 44 |
| **CAPÍTULO V**  |  |
| **Conclusiones y Recomendaciones**  |  |
| Conclusiones  | 59 |
| Recomendaciones | 60 |
| **CAPÍTULO V** |  |
| **La Propuesta** | 61 |
| Juegos Recreativos  | 64 |
| Referencias Bibliográficas  | 74 |
| Anexos  | 77 |

**CUADROS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **pp.** |
| **Cuadro** 1¿Le Gustaría Participar en Actividades de Educación Física? | 45 |
| . 2¿Practica Ud. Alguna actividad deportiva o Recreativa? | 46 |
| 3¿Estaría Ud. De acuerdo con la práctica de actividades físicas a través de la recreación? | 47 |
| . 4¿Se siente Ud. Motivado a participar en las clases de Educación Física? | 48 |
| 5¿Le gusta participar de forma activa en actividades deportivas planificadas por la institución? | 49 |
| 6¿Se siente Ud. Conforme con las horas de actividades físicas del plantel? | 50 |
| 7¿Consume Ud. Algún tipo de alimento derivado de frituras? | 51 |
| . 8 ¿Consume Ud. Algún tipo de alimento derivado de frituras? | 52 |
| . 9 ¿Consume Ud. Con frecuencia golosinas y refrescos? | 53 |
| . 10¿Posee Ud. Un horario estipulado para ingerir sus alimentos? | 54 |
| . 11¿Durante sus meriendas come Ud. frutas? | 55 |
| 12 ¿Le Gusta a Ud. Consumir Vegetales? | 56 |
| 13. ¿Considera Ud. Que sobrepasa los límites de su peso? | 57 |
| 14¿Cree Ud. Que los buenos hábitos alimenticios mejoran la calidad de vida del educando? | 58 |

**INTRODUCCIÓN**

La salud es el estado de bienestar biológico, físico, psicológico y social; considerado un derecho fundamental de todos los seres humanos y es un deber de las instituciones educativas, como entes instructores y formadores, crear normas y políticas que garanticen este derecho y bienestar. La salud tiene en la recreación un aliado de importancia por sus posibilidades de proporcionar al hombre un estado mental libre de tensiones y proporcionarle actividades que favorecen relaciones humanas satisfactorias y el mejoramiento de habilidades, destrezas y movilidad, al mismo tiempo que la satisfacción de vivir; es decir la recreación debe ser relacionada con las funciones y necesidades básicas del desarrollo del ser humano; traducida como el mejoramiento de calidad de vida.

Las horas académicas, constituyen medio, en que los jóvenes pasan gran parte de su vida; por ende, es el lugar en que la recreación debe jugar un rol fundamental, de la mano del deporte para hacer l uso positivo de la Asignatura Educación Física y las horas que a esta le corresponden. Las actividades recreativas y deportivas organizadas y realizadas en el medio escolar contribuyen a la integración e identificación de las personas y como consecuencia a desarrollar habito divertido y deportivo que les permita mantenerse en forma o disminuir el sobre peso, que se revierte en mejor rendimiento de las actividades diarias, incluidas las escolares. En las primeras edades el hombre busca la recreación para el uso positivo del tiempo libre y como factor importante para socializar y para alejarse momentáneamente de las tensiones de la vida diaria pero posteriormente la ve como una estrategia divertida para lograr un objetivo que ante muchos es difícil o aburrido como lo es el mantener el peso ideal puesto que los necesitan de actividades que les permitan mantenerse activos, tener grupos de amigos y relaciones y con frecuencia motivarlos para querer seguir viviendo.

De esta manera se evidencia fácilmente la necesidad del de la escuela, a través de la asignatura encargada de la Educación Física, de actuar como ente regulador y promotor para el cumplimiento de planes de deportes recreación a todos los niveles y en todos los ámbitos que la población estudiantil lo amerite. En este sentido el trabajo de investigación realizado se encuentra estructurado de la siguiente manera: en el Capítulo I se Plantea la Problemática, acompañado los Objetivos que la argumentan y de su respectiva Justificación; de igual forma el Capítulo II expone la serie de postulados teóricos que sustentan la investigación; así como también, los basamentos legales que la abalan el cual concluye con una definición de términos.

Por su parte el Capítulo III presenta el diseño y tipo de investigación bajo el cual se desarrolla la misma, específica también, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de la información, la validez y confiabilidad de dicho trabajo. Seguidamente se reseña el Capítulo IV en el cual se haya la presentación y análisis de los resultados. Posterior a este se observa el Capítulo V donde el lector puede apreciar una serie de conclusiones y recomendaciones y para finalizar se enseña el Capítulo VI contentivo de la propuesta de la investigación.

**CAPITULO I**

**EL PROBLEMA**

Se refiere a la descripción del contexto o área donde ocurre el hecho a investigar; es decir, donde se seleccionan los datos relevantes o significativos vinculados a la temática y se describen sus relaciones, en el según cómo se presentan. En este sentido, Rojas, citado por Hernández y Otros (2009), afirma: “el planteamiento del problema es una etapa de la investigación no teórica que se caracteriza por ser descriptiva, analítica y objetiva” (pág. 22) Del postulado anterior se refiere en éste capítulo, el Planteamiento del Problema, los Objetivos de la Investigación, seguido de las Interrogantes de la misma; además de su Justificación

**Planteamiento del Problema**

La obesidad es considerada un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, hormonales y mecánicas, además de afectar el aspecto psicológico, debido a que el individuo obeso presentar baja autoestima y ansiedad; la obesidad puede desarrollarse desde la infancia y la adolescencia, afectando de varias formas la salud.

Según Del Campo(2013), a través de la OMS, sostiene que: “la obesidad es la acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Además, éste especialista considera la obesidad como “la epidemia del siglo XXI”, por las dimensiones que ha adquirido a lo largo de las últimas décadas y por su impacto sobre la morbimortalidad, la calidad de vida y gasto sanitario; declarando así también, para este organismo que: “cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso”. Lo que implica que la génesis de están implica factores como los genes, el ambiente y el sedentarismo o la poca práctica de ejercicio desde la niñez; los más influyentes; y otros desconocidos.

Cabe resaltar que el pueblo venezolano no escapa de esta realidad, por lo que Cardona (2012) menciona que: “el 31% de la población para ese año padecía de obesidad” (pág. 52). De igual forma Aure (2012), citada por Cardona, explica que “en 1999 teníamos 24% de hombres obesos y 25% de mujeres obesas, según la Organización Internacional De La Obesidad en 10 años hubo un incremento alarmante en estas cifras” (pág. 61). Del planteamiento anterior se tiene que en 2009 éramos el sexto país con más obesos en el mundo; con el incremento las nuevas cifras indican que estamos creciendo en obesidad en un 25 % del total entre hombres y mujeres; ubicándonos ahora en el tercer país con mayor cantidad de personas obesas y con patologías ocasionadas por ésta; lo que es indicador estamos comiendo mucho más, pero la calidad de los alimentos que se comen es mala.

Sumado a esto los altos índices de sedentarismo, producto de los nuevos estilos de vida y la automatización generada por los adelantos tecnológicos; tal como los señala Cardona (pág. 63).De modo que una de las causas del sobrepeso en los venezolanos al parecer, son los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo que tienen. En este orden de ideas, cabe resaltar que la población más joven; es decir, los adolescentes que hacen vida escolar, pasan entre 5 y 6 horas en las instituciones educativas, condicionante que implica que la mayoría de ellos desayunan y/o almuerzan en cantinas escolares en las que por lo general ofertan golosinas, comidas con grasas, jugos con grandes cantidades de azúcares y/o refrescos; ósea alimentos directamente generadores de obesidad.

De manera que una buena nutrición y la adquisición de hábitos alimenticios sanos contribuirá a la prevención del sobrepeso, sin embargo el adolescente escolar sin duda necesita el apoyo de su entorno para cambiar sus hábitos alimenticios, en este caso de su familia y de la escuela. Por otro lado, la actividad física es importante en los casos de los adolescentes obesos, ya que regula el peso, mejora la composición corporal y psicológicamente ayuda a evitar la ansiedad y la depresión, lo que representa una de las mejores formas para evitar y controlar la obesidad.

Ahora bien dado que la educación en nuestro país depende del estado a través de un Programa Curricular en el cual previamente se encuentran establecidas las cargas horarias dedicadas a la actividad física, es relevante resaltar que los adolescentes escolares practican algún tipo de ejercicios físicos solo en estas horas y más aún, aquellos que padecen de obesidad lo que hace considerar que son pocas horas de actividad física; a lo cual, Hardman y Otros, (2000) dice: “que el peso de la educación física está disminuyendo en los centros escolares en las últimas décadas debido a las pocas horas de la misma” (pág. 36). Además, en general, la percepción de poca importancia que se tiene de la asignatura de educación física se debe, según el mismo autor:

A la falta de una institución competente, a la falta de tiempo asignado, a la coacción financiera, a la dispersión de recursos, a la falta recursos materiales adecuados, deficiencias en el número e idoneidad de personal cualificado, y en algunas ocasiones, por la actitud de personas influyentes, como los jefes de estudios. (p. 39)

En atención al anterior planteamiento, tal parece que las horas académicas dedicadas a la actividad física y al deporte en las instituciones educativas son muy pocas y por lo general para los jóvenes que presentan obesidad no son suficientes para poder disminuir dicha patología. Ahora bien, la prevalencia de la obesidad en las instituciones educativas del estado Carabobo es un tema de interés ya que este entorno geográfico no escapa de esta realidad, de manera que resulta oportuno desarrollar un estudio que permita diagnosticar la presencia se estudiantes con niveles de obesidad en edad escolar.

En esta oportunidad el estudio tendrá como epicentro la población de la U.E “Antonio MinguetLetteron”Municipio Carlos Arvelo de la Parroquia Tacarigua del Estado Carabobo, donde una población considerable de sus estudiantes reflejan trastorno metabólico de obesidad, que conlleva el bajo rendimiento en las actividades deportivas por las diferentes consecuencias asociadas tales como: cansancio fatigas entre otras y aunado a esto la exclusión por parte de sus compañeros al momento de ejecutar las actividades físicas.

 Dentro de estas ideas, la investigación sufraga a que los índices de obesidad en la unidad escolar pueden estar ocasionados por un régimen alimenticio y a la falta de práctica deportiva generando posibles enfermedades asociadas a este padecimiento. Por lo que a partir de estos planteamientos surgen las siguientes interrogantes, a las cuales se pretenden dar respuestas:

¿Cuáles son los factores de riesgo que determina la aparición de la obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa “Antonio MinguetLetteron?

¿Con que alternativas se podrían atacar el problema de obesidad en los estudiantes de la Unidad Educativa “Antonio MinguetLetteron”?

**Objetivos de la Investigación**

**Objetivo General**

Proponer la recreación como estrategia motivadora para estimular y disminuir el sobrepeso en los estudiantes de la U.E.“Antonio MinguetLetteron”, en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo.

**Objetivos Específicos**

* Diagnosticar los factores de riesgo que genera la obesidad que genera en los estudiantes de la U.E. “Antonio MinguetLetteron”, en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo.
* Clasificarlas estrategias motivadoras para estimular y disminuir a través de los diferentes juegos recreativos el sobrepeso en los estudiantes de la U.E. “Antonio MinguetLetteron”, en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo.
* Plantear estrategias motivadoras para estimular y disminuir a través de los diferentes juegos recreativos el sobrepeso en los estudiantes de la U.E. “Antonio MinguetLetteron”, en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo.

**Justificación de la Investigación**

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión. Ya que con frecuencia la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo; colegios; en fin en el sitio donde pasa la mayor parte de sus horas diarias. Muchos piensan que son demasiado jóvenes para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla.

Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la poca atracción a las actividades físicas presenciadas, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

Ahora bien, se evidencia que quienes llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud; tales como: la disminución del riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica derivada del sobre peso, además previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos, mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL) y la reducción de la glucemia; así como también disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente. Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria; entre otros.

Entre tanto, el organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir, por una parte, prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad.

 Es decir, indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos y más aún cuando se practica a temprana edad, y por otro lado, se fortalecerse ante el aburrimiento, tedio y cansancio por lo que sumamente importante que las actividades físicas sean presentadas desde un ambiente grato lleno de una atractiva dinámica y alegría; ósea preferiblemente juegos que estimulen a participar de ellos.

Es por ello que se quiere que la presente investigación ofrezca la recreación como estrategia motivadora para estimular y disminuir el sobrepeso en los estudiantes de la Unidad Educativa antes mencionada, La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que la recreación en el ser humano reproduce diversos valores asociados con el sentido y bien, una experiencia de recreación, propicia ámbitos de encuentros, de intercambios e interacciones haciendo referencia a la verdadera diversión, el consumo material no solo físico sino humano del cual se disponga en un lugar y momento determinado, combinando los valores sociales que sustenta la equidad, la igualdad, la valoración personal mediante una “actividad deportiva divertida.”Puesto que este método de enseñar o practicar algo exhibe un ambiente de importancia significativa en la sociedad actual venezolana hoy en día y sobre todo en el ámbito educacional.

Desde el punto de vista social la investigación servirá para motivar a los alumnos a que realicen actividades físicas de manera divertida y dinámica, rompiendo con los esquemas rutinarios que se han utilizado por años mediantes excesivas actividades físicas a tal grado que las encuentran muy aburridas y dolorosas, la finalidad de esta estrategia motivadora es integrar a los estudiantes de la U.E.“Antonio MinguetLetteron”, en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo con sobrepeso a dicha actividades a fin de crear un ambiente educativo donde los estudiantes participen en igualdad sin importar su peso o condición física. Se esperanza que la misma brinde alternativa de solución para atacar el sedentarismo y la falta de motivación, de los alumnos que tienen sobrepeso, para realizar actividades físicas con métodos recreativas.

Evidentemente dicha estrategia conlleva beneficios directos, a los estudiantes que tienen sobrepeso bajo un paradigma integral donde el desarrollo motriz de cada persona posea estándares propios a fin de consolidar un proceso eficaz y constructivo en dicha institución.

**CAPÍTULO II**

**MARCO TEÓRICO**

A través de este capítulo se define con más claridad los conceptos o fundamentos teóricos, que es donde se condensará todo lo pertinente a la literatura que se tiene sobre el tema a investigar. Al respecto, Rojas, citado por Hernández y Otros (2009), plantea que: “el marco teórico implica analizar y exponer tanto el contexto, como aquellos enfoques teóricos, investigaciones y antecedentes en general, que se consideran válidos, para el correcto encuadre del estudio” (pág. 23)

Por su parte este capítulo se encuentra estructurado de la siguiente manera: Antecedentes de la Investigación, las Bases Teóricas y Legales.

**ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:**

Para el desarrollo de toda investigación es fundamental apoyarse en otras obras que han sido realizadas por otros autores o investigadores ya sean tanto a nivel nacional como internacional y que estén relacionadas con el tema objeto de estudio con el propósito de recopilar información sobre el fenómeno planteado. En este sentido, se presentan a continuación una serie de investigaciones que han servido de apoyo para el desarrollo de esta investigación por guardar estrecha relación con el objeto de estudio.

El siguiente antecedente que sirvió de apoyo para realizar la presente investigación fue presentado por González (2010) titulado “Estrategias Motivacionales para el Fortalecimiento de la Organización Deportiva”; presentado como requisito para obtener la especialización en Administración Deportiva, dicha investigación tiene como propósito diseñar estrategias motivacionales para el fortalecimiento de la organización deportiva en las escuelas de educación básica del Municipio La Cañada de Urdaneta en el Estado Zulia. La misma, se sustenta en los postulados teóricos deIvancevich, Lorenzi y Skinner (2003), Cardona (2003), Chinchilla (2002) y Alfiz (2003).La investigación es de tipo descriptiva con un diseño no experimental, transaccional, decampo.

La población estuvo conformada por 11 docentes de educación física. Los datos fueron recopilados por medio de la encuesta, utilizándose un cuestionario. La validez de contenido se obtuvo consultando la opinión de cinco expertos, mientras que la confiabilidad fue calculada por medio del coeficiente Alfa de Cronbach, arrojando el siguiente valor de rtt ≈ 0,62. El análisis de los resultados se orientó por medio de la estadística descriptiva. Se concluyó que las variables presentan debilidades encontrándose ineficiente el empleo de estrategias motivacionales en la organización deportiva. Se recomienda, la puesta en práctica de la propuesta que consistió en el diseño de estrategias motivacionales que permitirán fortalecer la organización deportiva en la educación básica.

Dicho antecedente le aporta a esta investigación una variedad de bases teóricas sobre las cuales se sustentaron la misma dando por sentado la importancia de motivar al escolar a participar en las actividades deportivas escolares

Por su parte Méndez (2010) en su Trabajo de Grado para optar al Título De Especialista en Actividad Física y Salud; denominado “Estrategias de Motivación que Promueven la Participación de Estudiantes en Actividades Físicas Escolares”; presentado en El Municipio Bejuma, identifico las estrategias usadas por los Docentes de la Asignatura de Deporte a través de la recopilación de la información mediante un cuestionario y el análisis de los datos a través de la comparación con la fundamentación literaria de Mosston y Ashtworth (1990) evidenciando que la incorporación de estrategias motivacionales versátiles permiten atender la diversidad y diferencia existentes entre un grupo determinado de estudiantes, logrando su total participación en las actividades deportivas planteadas: finalmente recomendando al capacitación de los Docentes de Educación Física en Actividades Recreativas como estrategias motivacionales a través del Modelo de Esprectro de Mosston.

De este planteamiento se puede evidenciar la pertinencia en la similitud con esta investigación en los instrumentos usados para la recolección de la información y análisis de los datos.

De igual Forma Morillo y Otros (2010) presentaron el Trabajo Académico para optar por el título de Máster en Ciencias en Actividad Física Comunitaria, en el Municipio Carlos Arvelo mediante una ardua jornada investigativa, motivada por la búsqueda de elementos sobre la masividad de las actividades recreativas en el sector Las Tinajas, de dicho Municipio, a través del accionar de un promotor de la recreación física y la práctica laboral investigativa, tuvo como propósito accionar, programar y desarrollar un conjunto de actividades físicas deportivas recreativas con diferentes grupos poblacionales. Se utilizaron técnicas de recolección de información como la observación, la entrevista y las encuestas, métodos de programación recreativa como el diagnóstico, elaboración del programa y control del mismo; con el objetivo de determinar las principales preferencias recreativas de los pobladores y el criterio de los directivos.

En la misma se abordan además los logros fundamentales obtenidos. Con la realización de este trabajo de maestría, se facilitara un cúmulo importante de información para cultivar el conocimiento de nuestros estudiantes, profesionales de la Cultura Física y el pueblo en general fomentando así una cultura general integral.La recreación física día a día conserva tu figura, mejora tu mente, contribuye a tu tranquilidad y en definitiva favorece a lograr una mayor calidad de vida y con ella se hace más bella. De igual forma la investigación antes desglasada guarda relación con esta ya que se seleccionaron una serie de actividades recreativas de acuerdo a las necesidades intrínsecas e extrínsecas de una determinada población a través de la observación directa.

**BASES TEÓRICAS:**

**LA RECREACIÓN**:

Es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Bautista (2011) la define como:“una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer sus necesidades; “es decir, **se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también, a través de ella la relajación, el entretenimiento, el interés o motivación a aprender o ejecutar una actividad específica.**

**Por su parte en la declaración universal de los derechos humanos en sus Artículos 24 y 27, citado por Moreno (2006), señala que “todas las personas tenemos derecho al descanso, al ocio, a participar libremente en actividades que le permitan una satisfacción personal y una conciencia de mejorar su calidad de vida.” Ósea la práctica reflexiva y constructiva de todos los ámbitos que comprende a un ser humano de una actividad específica que lo haga sentir en armonía con lo que hace.**

Por otro lado la recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo, quedando demostrado a través de múltiples investigaciones que las personas aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, mediante experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.
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: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.” **Moreno (2006)**

**Principios De La Recreación:**

* Proporcionar a todos los involucrados la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo físico, intelectual, moral, espiritual y social.
* Toda persona necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
* Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad donde se desenvuelve.
* El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
* Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a todos los involucrados de vivir ese aspecto de la vida.
* Estimular a los personas a la participación en determinada actividad.

**Valores Educativos de la Recreación:**

* Establecer conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
* Poner sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
* Permitir el desarrollo integral de la persona.
* Integrar la persona a la comunidad.
* Permitir la transmisión de la herencia cultural.
* Lograr a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales,
* estéticos, éticos y morales.
* Fomentar el uso constructivo del tiempo libre.
* Adaptar socialmente al educando.
* Auto disciplinar al educando.
* Dar oportunidad para practicar situaciones de mando.

Estos valores se encuentran concebidos de la siguiente manera: “la recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente biológico, psicológico, social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve la persona en edad escolar”, Bautista (2011); dicho de otra manera; la recreación es una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre

**En otro orden de ideas, se tiene que** la asignatura Educación Física y Recreación, tiene como propósito ofrecer al educando los conocimientos, habilidades, destrezas y aptitudes que le permitan, mediante la realización de las actividades físicas planificadas, promover cambios persistentes de conductas propias, tanto en el ámbito afectivo como cognoscitivos y, primordialmente psicomotor, para el logro de un individuo físicamente apto, plenamente desarrollado y totalmente integrado a la sociedad donde se desenvuelve; la Educación Física y la Recreación es el área del conocimiento que “constituye uno de los aspectos indispensables comprendidos en el término de Educación Integral, ya que mediante un proceso sistemático se educa a la persona, mediante el movimientos y sus peculiaridades, poniendo en práctica una serie de actividades y estrategias metodológicas dirigidas por la inteligencia, la voluntad y la creatividad, que tienden a la conservación, perfeccionamiento y dominio del espíritu. **“Moreno (2006) (pág. 113)**

Se caracteriza por ser espontánea, organizada, sistemática y formativa, a través de normas y reglas para la formación de hábitos de disciplina, respeto y amor por el país, utilizando el tiempo libre y el mejoramiento de la salud integral del educando. Permite la utilización de recursos materiales de fácil obtención y altamente creativos, desarrolla las valencias físicas, utiliza el juego como herramienta de aprendizaje y despierta el espíritu de competencia.

De acuerdo con el preámbulo del Currículo de Educación Bolivariana (2009):

Se concibe la Educación Física y la Recreación como un proceso de enseñanza y aprendizaje por medio del cual se aprende haciendo (en forma vivencial), en contacto directo con el medio ambiente circundante, en un clima de alegría, entusiasmo y felicidad. De esta manera, la Educación Física y la Recreación, así entendida, es un socializador y comunicador entre las relaciones: docente-alumno, alumno–alumno, alumno–comunidad, docente-comunidad, al convertirse en el enlace o puente de trabajo entre la escuela y la comunidad. Su alcance va más allá de las paredes del plantel y crea conciencia en los padres en cuanto a la necesidad de estar unidos tras un objetivo común, dado la importancia creciente que se le asigna en el desarrollo integral del niño, al conocimiento y a la conducción del tiempo libre **(p. 11)**

**De aquí parte la gran importancia que tiene para los involucrados en el Proceso Educativo poner en práctica los innumerables beneficios que oferta la dualidad deporte y recreación, para motivar a que todos éstos participen en las actividades planteadas por el docente y lograr los objetivos propuestos por el mismo.**

**ESTRATEGIAS:**

Son todas aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profundo de la información; ósea, son todos los procedimientos o recursos utilizados por quien enseña para generar aprendizajes significativos. Las estrategias de enseñanza deben ser diseñadas de tal manera que estimulen a los estudiantes a observar, analizar, opinar, formular [hipótesis](http://www.monografias.com/trabajos15/hipotesis/hipotesis.shtml), buscar soluciones y descubrir el conocimiento por sí mismos.

Díaz y Otros (2010), menciona que: “las estrategias de enseñanza son aquellos recursos, tanto audiovisuales, como psicomotrices y que pueden aplicarse antes, durante o después del tema tratado” (pág. 156) Es decir, organizar las clases como ambientes para que los estudiantes aprendan a aprender, lograr que los alumnos sean autónomos, que se hagan responsable de su propio aprendizaje, que no se limiten sólo a escuchar lo que el docente dice y después lo repita, además que una clase tipo conferencia, además de no generar más que el aprendizaje memorístico, genera apatía y no se diga de la somnolencia, y este estado difícilmente logra captar la atención del alumno, por eso la importancia de utilizar estrategias diversas, siempre encaminadas a logran un aprendizaje significativo, que motiven a los estudiantes a integrarse y participar en las mismas; tomando en cuenta tanto las características del grupo como el contenido de la materia; sabiendo que están íntimamente relacionados con la forma de aprender de los mismos, también es importante contemplar los aspectos individuales: algunos alumnos son visuales, otros auditivos y unos más kinestésicos, por lo tanto, lo más recomendable es utilizar y combinar diferentes estrategias donde se involucren todos los elementos para que cada uno tenga la fuente de información acorde a su necesidad.

A lo que Michel (2008)argumenta que: “las estrategias deben ser didácticas, incluidas las de enseñanza y las de aprendizaje, puesto que son imprescindibles en el proceso educativo, ya que con ellas es más viable hacer del mismo que sea significativo para el alumno”(pág. 43)

Las estrategias de enseñanza además de guiar al alumno en el camino del saber, también guía al maestro, ya que tanto el uno como el otro saben hacia dónde dirigir sus pasos; ya que va fortaleciendo sus debilidades y reforzando sus fortalezas, logrando hacer de ellos individuos competentes, independientes, autónomos y autor reflexivos.

**MOTIVACIÓN:**

Es definida como lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía para lograr algo. Del postulado anteriorMichel (2008) argumenta: que la motivación para el psicólogo McClellandestá centrada en la necesidad al logro de un determinado objetivo, partiendo de la interacción o convivencia en sociedad”

De aquí se expone su hipótesis denominada la Teoría de las Tres Necesidades que todos los individuos poseen:

* **Necesidad de Logro:** Se refiere al esfuerzo por sobresalir, el logro en relación con un grupo de estándares, la lucha por el éxito.
* **Necesidad de Poder:** Se refiere a la necesidad de conseguir que las demás personas se comporten en una manera que no lo harían, es decir se refiere al deseo de tener impacto, de influir y controlar a los demás.
* **Necesidad de Afiliación:** Se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas, es decir de entablar relaciones interpersonales amistosas y cercanas con los demás integrantes de la organización.

Los individuos se encuentran motivados, de acuerdo con la intensidad de su deseo de desempeñarse, en términos de una norma de excelencia o de tener éxito en situaciones competitivas. En la investigación acerca de la necesidad de logro, Michel (2008), encontró que para el psicólogoMcClelland,: “los grandes realizadores se diferencian de otros por su deseo de realizar mejor las cosas” (pág. 18) Buscan situaciones, en las que tengan la responsabilidad personal de brindar soluciones a los problemas, situaciones en las que pueden recibir una retroalimentación rápida acerca de su desempeño, a fin de saber si están mejorando o no y por último, situaciones en las que puedan entablar metas desafiantes; no obstante les molesta tener éxito por la suerte.

 Es decir; prefieren el desafío de trabajar en un problema y cargar con la responsabilidad personal del éxito o fracaso. Además evitan las tareas no muy fáciles o muy difíciles. Al superar obstáculos, desean sentir que el resultado, es decir su éxito o fracaso, depende de sus propias acciones. Los grandes realizadores se desempeñan mejor cuando perciben que tienen una oportunidad de éxito del 50% y una de fracaso de 50%, pues así poseen una buena posibilidad de experimentar sentimientos de logro y satisfacción de sus esfuerzos.

Por otra parte los individuos que poseen una alta necesidad de poder, disfrutan el encontrarse a cargo de los demás, se esfuerzan por influenciarlos, además ansían ser colocados en situaciones competitivas y dirigidas al estatus, y tienden a interesarse más por el prestigio y la consecución de influencia sobre los demás, que en el desempeño eficaz.

La tercera necesidad es la de afiliación, que no ha recibido mucha atención por parte de los investigadores. Pero que a la larga crea un ambiente grato de trabajo, que influye y están claramente relacionadas con las otras necesidades. Por ejemplo, el hecho de mantener buenas relaciones con los demás miembros de la organización, podrá producir que un gerente, más que poder coercitivo sobre sus subordinados, se gane el poder bajo la forma de autoridad; que a la larga le ayudará a conseguir eficientemente las metas trazadas por la organización y las personales en consecuencia. En esta situación se observa claramente una relación entre las necesidades de afiliación, logro y poder.

De aquí se afirma la gran influencia de esta teoría con la actividad deportiva escolar, puesto que el alumno se ve motivado a realizar las actividades planteadas y más aún cuando son presentadas en forma de juego, didácticas, recreativas para lograr un determinada meta; en este caso disminuir el sobre peso.

**SOBRE PESO:**

Es estrictamente el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. Dicho de otra manera, es acumulación excesiva de grasa corporal.  Amaya (2013) la define como:

Una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos es almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida; es decir, cuando el IMC (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso de un individuo al cuadrado) es igual o superior a 30 kg/m².También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm (pág. 116)

**De aquí que el** Índice de Masa Corporal es un método simple y ampliamente usado para estimar la proporción de grasa corporal. El IMC fue desarrollado por el estadístico y antropometrista belga Adolphe Quetelet;el cual se obtiene dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en kg / m².La Organización Mundial de la Salud en el año establece una definición comúnmente en uso con los siguientes valores, acordados en 1997, publicados en 2000 y ajustados en el 2013 establece en su tabla porcentual:

* IMC menos de 18,5 es por debajo del peso normal.
* IMC de 18,5-24,9 es peso normal
* IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso.
* IMC de 30,0-34,9 es obesidad clase I.
* IMC de 35,0-39,9 es obesidad clase II.
* IMC de 40,0 o mayor es obesidad clase III, grave (o mórbida).
* IMC de 35,0 o mayor en la presencia de al menos una u otra morbilidad significativa es también clasificada por algunas personas como obesidad mórbida.



En un marco clínico, los médicos toman en cuenta la raza, la etnia, la masa muscular, edad, sexo y otros factores que pueden afectar a la interpretación del índice de masa corporal. El IMC sobreestima la grasa corporal en personas muy musculosas, y por otra parte la grasa corporal puede ser subestimada en personas que han perdido masa corporal (muchos ancianos).La obesidad leve como es definida según el IMC, no es un factor de riesgo cardiovascular y por lo tanto el IMC no puede ser usado como un único predictor clínico y epidemiológico de la salud cardiovascular. Ósea que los individuos que posean valores fuera de los establecidos como normales en la gráfica anterior padece sobre peso.

Además del síndrome metabólico, el sobre peso, es también correlacionado con una variedad de otras complicaciones. Pero algunas de estas dolencias no ha sido establecido claramente hasta qué punto son causadas directamente por la obesidad como tal o si tienen otra causa (tal como sedentarismo) que también causa obesidad; tales como:

* **Cardiovasculares:** Insuficiencia cardíaca congestiva, corazón aumentado de tamaño y las arritmias y mareos asociados con  várices y embolismo pulmonar.
* **Endocrinas:** síndrome de ovario poliquístico, desórdenes menstruales e infertilidad.
* **Gastrointestinal:** enfermedad de reflujo gastro-esofágico, hígado graso, colelitiasis, hernia y cáncercolorectal.
* **Renales y Genético-Urinarias:** disfunción eréctil, incontinencia urinaria, insuficiencia renal crónica, hipogonadismo(hombres), cáncer mamario (mujeres), cáncer uterino (mujeres),
* **Obstétricos:** Sufrimiento fetal agudo con muerte fetal intrauterina.
* **Músculo Esquelético:** hiperuricemia (que predispone a la gota), pérdida de la movilidad, osteoartritis, dolor de espalda.
* **Neurológicas:**accidente cerebro vascular, dolores de cabeza, síndrome del túnel del carpo; deterioro cognitivo, demencia y depresión; hipertensión intracraneal idiopática.
* **Respiratorias:**disnea, apnea obstructiva del sueño o síndrome de Pickwick, y asma.
* **Psicológicas:**depresión, baja autoestima, desorden de cuerpo dismórfico, estigmatización social.

Cabe resaltar que las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve. Para Mazza (2001), citado por Amaya (2013); entre los factores que pueden causar obesidad puede ser atribuido un 30 % a los factores genéticos, 40 % a los factores no heredables y 30 % a los factores meramente sociales, es decir, la relación entre factores genéticos y ambientales son del 30 % y 70 % respectivamente. Los mecanismos para que estos factores causen exceso de grasa corporal son:

* Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita.
* Menor actividad física de la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria esta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la disponible se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad se produce por exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades coronarias.

La herencia tiene un papel importante, tanto que de padres obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimentarios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.Otra parte de los obesos lo son por enfermedades hormonales o endocrinas, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado pero es de notoria importancia destacar que los adolescente de estos días; y tomando en cuenta que se vive en una época consumista poseen malos hábitos alimenticios, ingiriendo alimentos en la calle o los denominados comida chatarra; además de llevar una vida divorciada de las actividades físicas.

De aquí que Amaya (2013) sostiene: “se define el sedentarismo como la falta de actividad física regular, por lo menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana” (pág. 122) La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Por eso es que la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren. Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo. La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

Según la O.M.S. (2012) sostiene que la actividad física regular:

* Reduce el riesgo de muerte prematura.
* Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad
* Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon
* Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo
* Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
* Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda
* Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad
* Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
* Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

Se considera que al menos un 60% de la población escolar no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades de la asignatura encargada del deporte en las casas de estudios; así como también, al aumento del uso de los medios y estrategias "pasivas" dentro de las mismas. Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de las personas siendo la población más sensible: el adolescente con edad escolar; por lo que se necesitan con urgencia medidas y estrategias eficaces para mejorar la actividad física de manera que dicha población se vea motivada a participar en estas y mejorar así su calidad de vida.

**BASES LEGALES:**

El presente trabajo de investigación tiene como soportes legales, La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela del año 2000, la Ley Orgánica de Educación y su reglamento del año 2009, así como también la Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y Adolescente del año 2007 y la Ley Orgánica del Deporte 1995.

Este estudio tiene su sustentación legal, en primera instancia, en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000) , donde se señala como fines de la Educación Venezolana desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad. Valoración ética del trabajo y la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social del Ser humano consustanciado con la identidad nacional y con una visión latinoamericana y universal.

Para ello, en nuestra carta magna (2000) se establecen en los artículos 87, 102, 103, y 112 que: La educación es un derecho humano y un deber social fundamental. La educación es democrática, gratuita y obligatoria. El estado venezolano asume la educación como función indeclinable y de máximo interés. La educación como instrumento de conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. La educación es un servicio público y está fundamentada en el respeto a todas las corrientes del pensamiento.

Estableciendo como premisas que: Que la educación, se fundamenta en la filosofía humanista centrada en el ser humano como ser individual y colectivo. La formación del ser humano como ser social, centrada en la convivencia es fundamental para construirle viabilidad a la democracia participativa y protagónica desde la educación. Se requiere una escuela para lo comunitario (convivencia, cooperación, solidaridad, bien común), desde los espacios de interacción social y de formación colectiva.

Para construir una educación en, por y para la vida, la libertad, la dignidad, la interculturalidad y la convivencia entre seres humanos. Desarrollo pleno de la personalidad como ser humano individual y colectivo, favoreciendo la creación y la producción, la organización comunitaria en salud, cultura, deporte, recreación, sustento económico, ambiente. En por y para la equidad y justicia social. En, por y para la democracia participativa y protagónica: democracia, política social, económica y cultural. En lo político: siembra y ejercicio de ciudadanía. En lo social: calidad de vida haciendo énfasis en el ser y convivir. Justicia y equidad. En lo económico: favorecer la economía social, cooperación y solidaridad, trabajo en equipo. En lo cultural: reconocimiento de la diversidad, intra e interculturalidad. Horizontalidad de las culturas, democracia cultural.

El proceso educativo, tal como lo establece la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV) del año 2000 art. 3; la Ley Orgánica de Protección al Niño y al Adolescente (LOPNA) del año 2007 art. 58 y la Ley Orgánica de Educación (LOE) 1995 art. 7, está estrechamente vinculada al trabajo a fin de armonizar la educación con las actividades propias del desarrollo social local, regional y nacional a través de la orientación de niño, niña, adolescente y jóvenes; formándolos (as) en, por y para el trabajo creador y productivo con visión dignificadora de lo humano.

**Constitución de la República Bolivariana de Venezuela;**

**Artículo 102:** la educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democracia, gratuita y obligatoria. El estado la asumirá como función indeclinable de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad.

 La educación es un servicio público y está fundamentada en el respeto a todas las corrientes del pensamiento, con la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y en pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social, consustanciados con los valores de la identidad nacional y con una visión latinoamericana y universal. El estado, con la participación de familias y la sociedad, promoverá el proceso de educación ciudadana, de acuerdo con los principios contenidos en esta constitución y en la ley.

**Artículo 103:** toda persona tiene derecho a una educación integral de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones. La educación es obligatoria en todos sus niveles, desde el maternal hasta el nivel medio diversificado. La impartida en las instituciones del estado es gratuita hasta el pregrado universitario. a tal fin, el estado realizara una inversión prioritaria, de conformidad con las recomendaciones de la organización de las naciones unidas.

 El estado creara y sostendrá instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el acceso, permanencia y culminación en el Sistema Educativo. La ley garantizara igual atención a las personas con necesidades especiales o con discapacidad y a quienes se encuentran privados o privadas de su libertad o carezcan de condiciones básicas para su incorporación y permanencia en el sistema educativo.

**Ley Orgánica de Educación**

**Artículo 3:** La educación tiene como finalidad fundamental el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir en una sociedad democrática, justa y libre, basada la familia como célula fundamental y en la valoración del trabajo; capaz de participar activa, consiente y solidariamente en los procesos de transformación social; consustanciado con los valores de identidad nacional y con la comprensión, la tolerancia, la convivencia y la aptitudes que favorezcan el fortalecimiento de la paz entre las naciones y los vínculos de integración y solidaridad latinoamericana.

La Educación fomentara el desarrollo de una conciencia ciudadana para la conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, calidad de vida y el uso racional de los recursos naturales, y contribuirá a la formación y capacitación de los equipos humanos necesarios para el desarrollo del país y la promoción de los esfuerzos creadores del pueblo venezolano hacia el logro de su desarrollo integral, autónomo e independiente.

**Artículo 6:** Todos tienen derecho a recibir una educación conforme con sus aptitudes y aspiraciones, adecuada a su vocación y dentro de las exigencias del interés nacional o local, sin ningún tipo de discriminación por razón de la raza, del sexo, del credo, la posición económica y social o de cualquier otra naturaleza. El estado creara y sostendrá instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el cumplimiento de la obligación que en tal sentido le corresponde, así como los servicios de orientación, asistencia y protección integral al alumno, con el fin de garantizar al máximo rendimiento social del sistema educativo y de proporcionar una efectiva igualdad de oportunidades educacionales.

**Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (LOPNA):**

**Artículo 63: Todo niño y/o adolescente tiene derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Todos los niños y adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deportey juego.**

**Parágrafo Primero: El ejercicio de los derechos consagrados en esta disposición debe estar dirigido a garantizar el desarrollo integral de los niños y adolescentes y a fortalecerlos valores de solidaridad, tolerancia, identidad cultural y conservación del ambiente**

**Parágrafo Segundo: El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños y adolescentes, y fomentar, especialmente, los juguetes y juegos tradicionales vinculados con la cultura nacional, así como otros que sean creativos, recreativos o pedagógicos.**

**Ley Orgánica del Deporte**

**Artículo 2:** El deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales, fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la compresión y respecto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

**Artículo 3:** Todos tienen derecho a practicar actividades deportivas sin discriminaciones fundadas en la raza, sexo, credo, condición social y edad, quedando a salvo las limitaciones que para el resguardo de la salud de las personas establezcan las leyes, reglamentos y resoluciones.

**Artículo 8:** La actividad deportiva se fundamentará en los principios de democracia, autonomía, participación, autogestión, descentralización y desconcentración y solidaridad.

**Artículo 9:** En la práctica del deporte deberán tomarse en cuenta las características particulares, exigencias somáticas y sociales de los menores de edad, así como la necesidad de su correcto desarrollo y el de las estructuras dedicadas a ello. En consecuencia:

* 1. A la actividad deportiva de los menores de edad se le dará preferencia en la programación de los espacios y horarios de las instalaciones deportivas.
	2. Para la organización deportiva nacional será prioritario el apoyo y el respaldo a las estructuras activas existentes dedicadas a este sector a fin de consolidarlas y fortalecerlas.
	3. Deberá enfatizarse el aspecto lúdico-recreativo y minimizarse la presión competitiva de las actividades deportivas realizadas por menores de doce (12) años y; ningún menor de edad podrá actuar en el deporte profesional, sin la expresa autorización para ello por parte del Directorio del Instituto Nacional de Deportes previo análisis de cada caso particular.

**DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:**

**Afianzar**: Afirmar o asegurar algo para darle mayor sujeción

**Anormal:** Persona cuyo desarrollo físico o intelectual es inferior al que corresponde a su edad

**Ansiedad:** Estado de angustia y temor que acompaña muchas enfermedades y que no permite el sosiego de quien la padece

**Autoestima:** Consideración, aprecio o valoración de uno mismo

**Caloría:** medida del contenido energético de los alimentos

**Carencia:** Falta o privación de algo necesario

**Depresión:** Síndrome caracterizado por una tristeza profunda, abatimiento y disminución de las funciones psíquicas

**Disfunción:** Alteración de una función orgánica

**Estímulo:** Cualquier elemento externo a un cuerpo o a un órgano que estimula, activa o mejora su actividad o su respuesta o reacción

**Epidemia:** cualquier mal que se extiende u ocurre sucesivamente

**Exclusión:** Rechazo de una persona o cosa, que queda fuera

**Fatigas:** Falta de fuerzas que resulta de haberse fatigado, cansancio

**Génesis:** Origen, principio de algo

**Hipertrofia:** Aumento excesivo del volumen de un órgano del cuerpo

**Hipocinesia:** Pérdida de la velocidad de los movimientos voluntarios y limitación de su extensión

**Ingesta:** Acción y resultado de ingerir

**Insuficiencia:** Incapacidad de un órgano para llevar a cabo sus funciones adecuadamente

**Metabolismo:** Conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer y asimilar los alimentos y sustancias que reciben del exterior

**Morbimortalidad:** índice anual de fallecidos a causa de alguna patología

**Motivar:** Animar a alguien para que se interese por alguna cosa

**Sedentarismo:** Modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento

**Tejido Adiposo:** Estructuras de células del cuerpo formada por grasa o que la contiene

**Trastornos:** Enfermedad o alteración de la salud

**Lúdicos:** Del juego o relativo a él.

**CAPITULO III**

**MARCO METODOLOGICO**

La metodología está referida al conjunto de procedimientos lógicos, técnicos y operacionales implícitos en todo proceso de investigación, a fin de ponerlos de manifiesto y sistematizarlos; es decir, al camino o vía para llegar al objetivo general.

En este sentido, Rojas, citado por Hernández y Otros (2009)consideran que “la metodología de proyecto incluye el tipo o los tipos de investigación, nivel y diseño; así como también, los instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación, por supuesto previamente habiendo avalado su validez y confiabilidad”. Dicho de otra manera es el “como” se realizará el estudio para responder al problema planteado orientados en los objetivos de dicha investigación.

El presente capítulo expone la metodología del trabajo, constituido por el tipo de investigación y su diseño, los instrumentos utilizados, la descripción de la población y la muestra, la validez y la confiabilidad del instrumento de recolección de la información.

**Tipo de Investigación:**

La presente investigación se desarrolló bajo un estudio Descriptivo, de Campo; la cual se limita a observar y describir los fenómenos; Hernández y Otros (2009) argumenta “esta investigación consiste en la caracterización de un hecho o fenómeno para establecer su estructura o comportamiento, con una forma de investigación que permite recolectar la información directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna.” (pág. 47)

En esta investigación se determinó la importancia que tiene la incorporación de la Recreación como Estrategia Motivadora para estimular la Disminución del sobre Peso en los Escolares, de esta manera, se presenta la Propuesta de una serie de Juegos y Dinámicas en la Asignatura Educación Física Deporte y Recreación del 2do año Sección “E” en la U.E. “Antonio MinguetLetteron”

**Diseño de Investigación:**

El estudio se apoyó en una Investigación Documental, la cual a juicio de Hernández y Otros (2009) se basa en “la obtención y análisis de datos provenientes de documentos” (pág. 47); en este caso particular, y para poder aplicar los postulados teóricos encontrados en la revisión documental; la presente investigación se realizó bajo los siguientes pasos:

**1. Diagnóstico:** este proceso se llevó a cabo durante los meses de Noviembre y Diciembre del año 2014 en la U.E. “Antonio MinguetLetteron” específicamente en la Asignatura Educación Física Deporte y Recreación del 2do año Sección “E”; posteriormentea esta fase de observación, se determinó la ausencia de estrategias que motivaran a los jóvenes a participar en dicha clase, haciendo posible el sedentarismo en ellos y por ende la adquisición de sobre peso. De acuerdo a lo observado, se consideró necesario atender esas deficiencias que generan un divorcio entre lo contemplado en el Sistema Educativo y la praxis docente a fin de mejorar el la calidad de vida de los jóvenes y facilitar a los docentes una guía para retomar, involucrarse o replantearse la misión de la Formación Integral del ciudadano de la actualidad.

**2. Determinación:** Se propusola Recreación como estrategia Motivadora para Estimular la Disminución del Sobre Peso en los Escolares de la U.E. “Antonio MinguetLetteron” del Municipio Carlos Arvelo y se evaluó la posibilidad de su implementación, ya que estará inclinado hacia el desarrollo de aptitudes, habilidades, destrezas y hábitos deportivos que ayuden a los jóvenes de dicha institución a valorar la práctica de esta actividad como la herramienta que les proporcionara una mejor calidad de vida y estado de ánimo.

**3. Diseño:** sedefinió de forma amplia el propósito y la descripción de las actividades recreativasejecutadas, no solo por los alumnos sino también por el docente involucrado, proporcionándoles el ambiente de trabajo deseado mediante una serie de criterios que permitieron establecer los resultados perseguidos en la planificación, a través de la elaboración de una serie de estrategias o modelos de trabajo posteriormente identificar.

**Población y Muestra:**

La Población es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinados, Hernández y Otros (2009) define población como “el conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan; a los elementos o unidades (personas, instituciones o cosas) involucradas en la investigación.” (pág. 50). De igual forma, el mismo autor sostiene que La Muestra “es un subconjunto representativo de un universo o población.”(pág. 50)

 Para el presente estudio, la población estuvo conformada por un total de 1820alumnos distribuidos del 1° al 5 ° año de Educación Media Diversificada con un literal de secciones que van desde la “A hasta la L”, con dos secciones cada grado. Se tomó como muestra el 2° año sección “E”, la cual estuvo integrada por 36 estudiantes (18 varones y 18 hembras); a través de la selección de muestreo no probabilístico, específicamente un muestreo intencional la cual quedo conformada por la totalidad de estudiantes de la sección mencionada; definido por Hernández y Otros (2009) como: “aquel en que el investigador selecciona la muestra que supone sea la más representativa, utilizando un criterio subjetivo y en función de la investigación que se vaya a realizar” (pág. 50). Es decir aquel donde se concentra la muestra.

**Técnica e Instrumento de Recolección de Información:**

Para la recolección de la información que sustenta este estudio,se presentó a la Institución una carta de permiso (Ver Anexo B) se utilizó como instrumento un cuestionario (Ver Anexo B-1), “recurso del que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información, Hernández y Otros (2009)(pág. 51), conformado por 14 preguntas, bajo una escala tipo Likert en formato de dos (2) opciones o distractores, Sí / No; ósea preguntas dicotómicas: “aquellas que poseen solo dos alternativas de respuestas diseñadas por el investigador según lo que desee”. Rojas, citado por Hernández y Baptista (2009) (pág. 51).El referido instrumento fue aplicado a 30 alumnos, con el objeto de diagnosticar la necesidad incorporar la Recreación en las clases de Educación Física Deporte y Recreación a fin de motivar a los alumnos a participar en ella. En tal sentido, las preguntas que conformaron el cuestionario estuvieron dirigidas a dimensiones expresadas en los Objetivos de la Investigación.

Por su parte las técnicas son todas las formas posibles de que se vale el investigador para obtener la información necesaria en el proceso investigativo, Hernández y Otros (2009) dice que: “son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información”. (pág. 52)

Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la observación directa, la cual es definida por Hernández y Otros (2009), como: “la recolección de la información del sujeto a medida que los hechos se suscitan ante los ojos del observador.”

**Validez y Confiabilidad del Instrumento:**

Puede señalarse, que todo instrumento de recolección de datos debe cumplir con el requisito de validez, como una condición necesaria de todo diseño de investigación, el cual “permite detectar la relación real que pretendemos analizar” Hernández y Otros (2009) (pág. 52); es decir, que sus resultados deben contestar las preguntas formuladas y no otro asunto. El mismo autor, en la misma página señala que: “la validez lleva implícita la confiabilidad, pues por definición para que un instrumento sea válido tiene que ser confiable, es decir, “que mida lo que pretende medir”

En tal sentido participaron tres (03) expertos en el Área de Educación Física Deportes y Recreación e Investigación Educativa, los cuales emitieron su juicio de valor y criterios de especialistas, resultando que los ítems eran suficientemente relevantes y pertinentes, sin embargo se encontraron fallas en la redacción de 3 ítems, que fueron solventadas para así obtener la validación del mismo. (Ver Anexo B-2).

**CAPITULO IV**

**PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

**Los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario a los alumnos de la U.E. “Antonio MinguetLetteron,” se presentaron con la siguiente estructura: con los resultados de la información recolectada se construyeron tablas de distribución de frecuencias y porcentajes por cada ítem (agrupando algunos en cuyos casos presentaban estrecha relación), de tal forma que se realizó una tabla por cada una con su respectiva representación gráfica, para interpretar los resultados de los instrumentos aplicados que evaluaron cada una de las dimensiones planteadas por los objetivos propuestos; a su vez, estos ítems se comentaron de acuerdo a los resultados observados en cada tabla para emitir el conjunto de conclusiones y recomendaciones.**

**ÍTEMS:**

**1.- ¿Le gusta participar en las actividades de educación física?**

**TABLA NRO. 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 1 | **2** | **97** | **1** | **3** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

De esta grafica se interpreta que de la cantidad de alumnos encuestados, el 97% les agrada participar en actividades de Educación Física planificadas por el docente; y el 3%no, lo que claramente deja como evidencia que el mismo puede valerse de esta competencia para incorporar de forma activa y masiva a estos Jóvenes y facilitar la práctica del deporte en pro de contribuir con la disminución del sobre peso.

**ÍTEMS:**

**2.- ¿Practica Ud. algún tipo de actividad deportiva o recreativa?**

**Tabla Nro. 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 2 | **14** | **53** | **16** | **47** | **30** | **100** |

**INTERPRETACIÓN:**

Por su parte estos datos reflejan que el 93% de la población de jóvenes estudiantil nopractican actividades deportivas de cualquier índole que les permita desarrollar sus aptitudes físicas y mejorar su calidad de vida y su sistema de salud mientras que el 7% si lo hace.

**ÍTEMS:**

3.- ¿Estaría Ud. De acuerdo con la práctica de actividades físicas a través de la recreación?

**Tabla Nro. 3:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 3 | **27** | **90** | **3** | **10** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

De esta grafica se interpreta que el 90% de la población demuestra el gran interés en practicar algún tipo de actividad deportiva que no solo les divierta; sino que también, contribuya con su formación integral como ser humano y el 10% sostiene lo contrario.

**ÍTEMS:**

4.- ¿Se siente Ud. Motivado a participar en las clases de Educación Física?

**Tabla Nro. 4:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 4 | **28** | **93** | **2** | **7** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:** de esta data surge que el 93% de los encuestados no se siente motivados a participar en las clases de Educación Física a lo que es evidente la necesidad de buscar las estrategias que los estimule a incorporarse en las mismas.

**ÍTEMS:**

5.- ¿Le gusta participar de forma activa en actividades deportivas planificadas por la institución?

**Tabla Nro. 5:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 5 | **24** | **89** | **6** | **11** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

Entre tanto esta grafica demuestra ampliamente el deseo de los alumnos de participar en actividades deportivas de forma activa ya que el 80 % respondió de forma afirmativa y el 20% de forma negativa, lo que es un fiel indicador del valioso recurso que el docente de educación física posee al momento de impartir sus clases pudiendo aprovechar esta condición positiva para fomentar la disminución del sobre peso.

**ÍTEMS:**

6.- ¿Se siente Ud. Conforme con las horas de actividades físicas del plantel?

**Tabla Nro. 6:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 6 | **24** | **89** | **6** | **11** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

De estos resultados se deduce que los alumnos se encuentran conforme con las horas de clases de la Asignatura Educación Física ya que el 80% de ellos dijo que si y el 20% dijo que no; es decir, con su cantidad, por lo que se afirma que el docente debería dar mayor provecho a dichas horas y mejor distribución a las actividades, y que a su vez las mismas sean dirigidas a mantener la salud de éstos.

**ÍTEMS:**

7.- ¿Realiza la Escuela actividades deportivas y recreativas programadas con frecuencia?

**Tabla Nro. 7:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 7 | **11** | **37** | **19** | **63** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

La estadística presentada refiere un 63%de respuestas negativas y un 37% de respuestas positivas, lo que refleja la falta de actividades deportivas y recreativas, en forma considerable, programadas con frecuencia por la institución; lo que deduce que la esta se queda con un mismo patrón haciendo monótona y poco atractivas las actividades que en la clase de educación Física son impartidas.

**ÍTEMS NRO. 8**

**¿Consume Ud. Algún tipo de alimento derivado de frituras?**

**Tabla Nro. 8:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 8 | **24** | **80** | **6** | **20** | **30** | **100** |

**INTERPRETACIÓN:**

Evidentemente la gráfica demuestra cómo la población estudiantil más joven dentro de su menú diario contempla un alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, lo que los hace vulnerables a padecer obesidad ya que un 80% de ellos dijo que si y un 20% dijo que no al consumo de alimentos con frituras.

**ÍTEMS NRO. 9**

**¿Consume Ud. Con frecuencia golosinas y refrescos?**

**Tabla Nro. 9:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 9 | **21** | **70** | **9** | **30** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

De igual manera estos datos: el 70% dijo que si y 30% dijo que no; reflejan que nuestros estudiantes de hoy en día prefieren el consumo de golosinas y refrescos generando la ingesta de grandes cantidades de azucares fuente primaria de la obesidad y el deterioro de la salud.

**ÍTEMS NRO. 10**

**¿Posee Ud. Un horario estipulado para ingerir sus alimentos?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 10 | **18** | **60** | **12** | **40** | **30** | **100** |

**INTERPRETACIÓN:**

Po otro lado queda demostrado, de la gráfica presentada con un 60% de respuestas afirmativas y un 40% de respuestas negativas, que los jóvenes no poseen un horario controlado para el consumo de sus alimentos, lo que genera un descontrol en el metabolismo y mala distribución de los minerales en el organismo ya que esto altera los procesos digestivos, por ende se convierte en una amenaza de obesidad.

**ÍTEMS NRO. 11**

**¿Durante sus meriendas come Ud. frutas?**

**Tabla Nro. 11:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 11 | **13** | **43** | **17** | **57** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

Penosamente nuestra población joven no posee el buen hábito de consumir frutas que son la fuente principal de la fructuosa, la cual no genera obesidad por ser de tipo natural ya que en este ítems el 57% sostuvo que no consumía frutas y el 43% sostuvo que sí.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 12 | **11** | **37** | **19** | **63** | **30** | **100** |

**ÍTEMS NRO. 12**

**¿Le Gusta a Ud. Consumir Vegetales?**

**Tabla Nro. 12:**

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

De igual forma el 37% de los estudiantes sostuvo que en los menús diarios los estudiantes no les agrada consumir vegetales, lo que indica que no poseen una nutrición balanceada ni saludable lo que genera una sustitución de estos por algún tipo calorías. Mientras que 63% dijo lo contrario.

**ÍTEMS NRO. 13**

**¿Considera Ud. Que sobrepasa los límites de su peso?**

**Tabla Nro. 13:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 13 | **19** | **63** | **11** | **37** | **30** | **100** |

**Fuente: Lameda 2015**

**INTERPRETACIÓN:**

El 63% de nuestros jóvenes estudiante reconoce que supera los límites de su peso, por poseer malos hábitos alimenticios y poca práctica de actividades deportivas han adquirido un aumento considerable de su peso, en relación a su estatura**,** mientras que el 37% dijo que no sabía.

**ÍTEMS NRO. 14**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | SÍ | NO | TOTAL |
| ÍTEMS | **F** | **%** | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 14 | **29** | **97** | **1** | **3** | **30** | **100** |

**¿Cree Ud. Que los buenos hábitos alimenticios mejoran la calidad de vida del educando?**

**Tabla Nro. 14:**

**INTERPRETACIÓN:**

Tomando en cuenta que nuestra población estudiantil más joven no posee buenos hábitos alimenticios, practica actividades recreativas y deportivas con poca frecuencia, el 97% de los encuestados dijo que esta conscientes que los hábitos alimenticios basados en una combinación de alimentos bajos en carbohidratos, grasas y azucares mejoran su calidad de vida y previenen la obesidad pero el 3% considera lo contrario.

**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**Conclusiones:**

La ingesta de alimentos altos en grasas y azucares saturados producen de forma acelerada obesidad.

El estado nutricional de los escolares jóvenes carece del consumo de frutas y vegetales.

Los estudiantes más jóvenes se encuentran por encima del límite de su peso normal, en consideración de su edad y estatura.

Las instituciones educativas en la actualidad, no incorporan o lo hacen con poca relevancia, actividades recreativas en la asignatura Educación Física por lo que no se hace atractiva a los estudiantes.

La falta de actividades recreativas en las clases de deporte genera desmotivación en los alumnos.

Los estudiantes jóvenes quisieran practicar algún tipo de actividad deportiva.

Urge la unión de la recreación y el deporte en las instituciones educativas.

**Recomendaciones:**

Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasas azucares.

Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.

Realizar una actividad física periódica.

Lograr un equilibrio energético y un peso normal.

Practicar actividades físicas como juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares.

Invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas y recreativas de intensidad moderada a vigorosa.

Incorporar la recreación en las planificaciones y actividades deportivas; desde la Asignatura Educación Física, a fin de motivar a los estudiantes.

Aprovechar la disposición de los jóvenes estudiantes para la práctica deportiva.

Hacer uso de los juegos como parte fundamental para fomentar la buena salud.

Aprovechar al máximo los recursos, no solo materiales sino también, humano para mejorar la pedagogía de las clases.

**CAPITULO VI**

**LA PROPUESTA**

**Título:** “Jugando y Adelgazando”

Este Plan de recreación y utilización del tiempo completo de la Asignatura Educación Física, Deporte y Recreación, va destinado a mejorar la calidad de vida del Joven Estudiante tanto fuera como dentro de la Institución Educativa. Puesto que dichas Instituciones generalmente suelen realizar actividades deportivas; sin embargo dichas actividades han carecido del carácter recreativo, lo que ha generado la apatía de estos adolescentes. Pero en la actualidad ellos mismo han manifestado el interés por practicar estas actividades deportivas en combinación de la recreación aseverando que serán más divertidas y proyectando el bienestar de salud.

**Alcance y Propósito de la Propuesta:**

La presente Propuesta de Actividades Recreativas Deportivas, tiene como propósito la utilización eficaz y eficiente de las horas académicas de la Asignatura Educación Física, Deportes y Recreación, está dirigido a los Estudiantes de la Sección “E” del Segundo año de la U.E. “Antonio MinguetLetteron” , esto con la finalidad de proporcionar, brindar y garantizar el buen aprovechamiento de los espacios, actividades, estrategias…en fin de los recursos que la institución les brinda, para que se recreen y contribuyan con la disminución del sobre peso y mejorar así su calidad de vida.

**Objetivo General:**

Contribuir en el desarrollo y la formación de actividades recreativas deportivas, para los Estudiantes de la Sección “E” del Segundo año de la U.E. “Antonio MinguetLetteron”; para disminuir el sobre peso e incrementar su calidad de vida y el bienestar social.

**Objetivos Específicos:**

* Organizar actividades recreativas deportivas que permitan el desarrollo tanto físico como mental de los estudiantes.
* Incentivar la participación de los estudiantes en la planificación de actividades de recreación.
* Proporcionar facilidades para la realización de la recreación y el deporte por parte de los estudiantes.

**Responsables de la Planificación, Desarrollo y Cumplimiento de la Propuesta:**

* El Docente asignado a Dicha Asignatura (al momento de ejecutar la Propuesta)
* Los Estudiantes de la Sección “E” del Segundo año de la U.E. “Antonio MinguetLetteron”
* La Institución Educativa, en su carácter de recinto Ejecutor.

**Tiempo de Ejecución:**

* 3 meses: correspondientes a un lapso del año escolar.

****

**LA PROPUESTA**

**JUEGOS RECREATIVOS**

**1. CONOCIENDO A MIS COMPAÑEROS**

**Material:** Un balón.

**Desarrollo:** La actividad es sencilla pero muy útil para cumplir el objetivo. Se necesita un balón ya que es similar al juego del alto. En este juego una de las niñas (niña 1) toma el balón y lo arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de una de las otras (niña 2). Mientras la que fue nombrada (niña 2) corre a coger el balón, el resto arranca lo más lejos posible. Para que paren de correr, la niña (niña 2) nombrada debe tomar el balón y decir fuerte una característica que distinga a la primera (niña 1) que arrojó el balón hacia arriba. Cuando las niñas que corrían escuchen esta característica deben congelarse en el lugar que está para que la que tiene el balón (niña 2) trate de golpearlas con él. La que sea golpeada con el balón pierde una vida y debe comenzar otra vez el juego. Si no golpea a nadie la niña nombrada pierde una vida y debe reanudar ella el juego.

Se puede asignar un número de vidas a cada participante o eliminar a la primera vez que se es golpeada o que no se pudo tocar a nadie con el balón.

1. **CINCHADA EN CRUZ**

**Material:** 2 cuerdas gruesas, 4 pedazos de cuerdas finas, 4 recipientes y 4 pesos que quepan en ellos.

**Desarrollo:** Se atan 2 cuerdas por el medio y se colocan en forma de x o +, como más les guste. Se atan 4 pedazos de cuerda fina, una a cada a cada brazo de la x, con un peso en la punta y a la misma distancia del centro. Se colocan 4 recipientes bajo los pesos. Los 4 equipos se posicionan en las puntas de la x y comienza el juego. Gana el primero que logre colocar el peso dentro de su recipiente.

**Versión cooperativa:**

Exactamente lo mismo, solo que se coloca una tabla de madera en el centro de la cruz con una botella parada. La idea es que todos los equipos coloquen sus pesos en los recipientes sin que la botella se caiga.

1. **CARRERA DE LOS POROTOS**

**Material:** Un poroto por participante, un palito chico por participante.

**Desarrollo:** Consiste, como su nombre lo dice en una carrera de los porotos, los que corren empujados por los participantes con un pequeño palito. A falta de porotos se pueden usar piedras chicas. Se puede variar según el terreno, hacerlo individual o por equipos, etc. Resultó súper bueno con los más chicos.

1. **CARRERA DE LAS HOJAS**

Para niños pequeños. Primero se le pide a cada niño que busque una hoja, sin decirle para que sea. El juego consiste en que sus hojas competirán en una carrera y para que avancen cada uno soplará la suya.

1. **DIBUJOS EN EQUIPO**

**Material:** Un lápiz o plumón por equipo, 5 o más pliegos de papel por equipo.

**Desarrollo:** Este juego se recomienda para los más pequeños, ya que con ellos se realizó y salió súper bueno. Se hacen equipos según el número de participantes y el material que se disponga (se recomienda no más de 6 por equipo). Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, dónde es primero de cada fila tiene un plumón o lápiz. Frente a cada equipo, a unos 7-10 metros se coloca un pliego de papel u hoja grande. El juego comienza cuando el dirigente nombra un tema, por ejemplo "la ciudad", luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un plumón en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, en este caso "la ciudad", luego de +-10 segundos el dirigente grita "ya" y los que estaban dibujando corren a entregar el plumón al segundo de su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo, luego de más o menos 10 segundos ......

El juego para cuando el dirigente lo estime y se le otorgan puntos al equipo que mejor dibujó sobre el tema nombrado. Se puede repetir varias veces cambiando el tema del dibujo.

1. **CONQUISTA DEL CÍRCULO**

Se dibuja un círculo en el suelo, tratando de que el terreno no sea muy duro ya que ocurrirán varias caídas. Los participantes entran en el círculo y cada uno coloca sus manos en la espalda, a la orden del dirigente comienza el juego y los participantes se empujan unos con otros tratando de sacar a sus oponentes del círculo. Se va eliminando a los que tocan fuera del círculo con cualquier parte de su cuerpo y gana el último que queda dentro.

Se puede variar agrandando o achicando el círculo, haciendo por competencias por categorías según el peso de los contrincantes, etc.

1. **ESCONDIENDOMI NÚMERO**

**Material:** Un lápiz y una hoja por participante, un plumón que sea fácil de sacar de la piel.

**Desarrollo:** Cada uno de los participantes tendrá un número escrito en su frente, con números grandes. El lugar del juego debe tener abundante vegetación o lo suficiente para que todos los participantes puedan esconderse y acechar entre ellos.

El juego es individual, en el que cada uno de los participantes debe "acechar" al resto, tratando de leer el número de la frente de otros, además de tratar de que no vean el suyo.

Gana el que anota más participantes con su respectivo número.

**8. CHICOTE SCOUT**

Los participantes forman un círculo con las piernas suficientemente abiertas como para que pase alguien bajo ellas. Uno de los participantes, con un pañuelín en la mano, que hará de cazador persigue a un segundo participante que arranca alrededor del círculo, la presa. El cazador le pega con el pañuelín a la presa, dándole de "chicotazos". La presa debe dar un número determinado de vueltas al círculo para luego pasar entre las piernas de alguno de los que lo forma. Al ocurrir esto el antiguo cazador deja el pañuelín en el suelo y arranca ya que ahora es la presa, el participante que estaba en el círculo y que pasaron bajo sus piernas toma el pañuelín del suelo ya que ahora es el cazador, el que era la presa toma el lugar del nuevo cazador en el círculo.

1. **CUNCUNA CIEGA**

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

**Desarrollo:** Se forman equipos de más o menos 7 integrantes, todos con los ojos vendados excepto uno por equipo. Cada equipo de forma en fila tomando los hombros del de adelante donde el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila el que puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje. El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante el que le apretará el mismo hombro al de delante suyo, así sucesivamente hasta llegar al primero. Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.

**10. GRANJEROS Y CHANCHITOS**

**Material:** recurso humano

**Desarrollo:** Se necesita un lugar cerrado o demarcado para realizar el juego. Se forman dos equipos, los granjeros y los chanchitos. Se comienza el juego y los granjeros tratan de pillar a los chanchitos y levantarlos en el aire durante cinco segundos con lo que el chanchito queda eliminado. Después que queden eliminados todos los chanchitos se invierten los papeles, pasando el equipo de chanchitos a ser granjeros y los granjeros a chanchitos. Gana el equipo que demoró menos en eliminar a los chanchitos cuando les tocó ser granjeros.

1. **LAS CUATRO ESQUINAS**

**Material:** 4 Pañuelines, 1 Balón

**Desarrollo:** Se forman dos equipos y se colocan cuatro pañuelines en las puntas de un cuadrado de lado más o menos 15 mts. El equipo A se coloca en una fila perpendicular a uno de los lados del cuadrado, fuera de él y el equipo B se esparce por todo el cuadrado y sus alrededores. El balón lo tiene el primero de la fila del equipo B.

El juego comienza cuando el jugador del equipo B arroja el balón lo más lejos posible y corre a buscar los cuatro pañuelines. El equipo A debe tomar el balón y dándose pases, sin caminar con él en las manos, deben tratar de golpear al jugador del equipo B antes de que pueda recoger los cuatro pañuelines.

Luego de que pasen todos los jugadores de equipo B, se cambian los papeles y el equipo A forma la fila. Gana el equipo que en total alcance a recoger el mayor número de pañuelines.

1. **EL BATEADOR LOCO**

**Material:** Un palo para batear, una pelota.

**Desarrollo:**De debe trazar un círculo grande, de unos seis metros de radio, preferentemente en un terreno plano. En el centro del círculo se ubica un jugador con el mazo de madera. Los demás jugadores se colocan alrededor del círculo e intentan alcanzar al bateador con una pelota, sin entrar al círculo. El jugador del centro se defiende golpeando la pelota con su mazo, tratando de enviarla lo más lejos posible. Cuando el bateador loco es alcanzado, ocupará su lugar el jugador que lanzó la pelota. Gana el jugador que resiste más tiempo en el centro del círculo.

**Variaciones:** Se puede colocar un equipo de participantes dentro del círculo que defiendan con un mazo o con su cuerpo un objeto parado en el centro. Los de afuera del círculo tratan de botar este objeto con una o más pelotas.

1. **ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS**

**Material:** Naipes

**Desarrollo:** Este juego se puede realizar en la tarde o en la noche. Se forman equipos de más o menos 5 personas, además se necesita que 5 participantes haga el papel de dioses, los que tendrán 3 cartas cada uno repartidas de la siguiente forma:

Primer dios: 2 cartas altas y una baja.

Segundo dios: 2 cartas altas y una baja.

Tercer dios: 1 carta alta y dos medianas.

Cuarto dios: 2 cartas altas y una mediana.

Quinto dios: 5 cartas altas y un As.

**Nota:**

Cartas altas.... 10, J, Q, K, As.

Cartas medias.... 6, 7, 8, 9.

Cartas bajas..... 2, 3, 4, 5.

El juego se debe realizar en una zona cubierta de vegetación, donde los dioses se encontrarán escondidos desde el menos al más poderoso.

Los equipos se encontrarán fuera de la zona donde están los dioses, teniendo cada participante 3 cartas, un alta y 2 bajas las que serán sus vidas. Cada 3 minutos irán entrando en la zona de los dioses los primeros de cada equipo los que deben tratar de pasar sin ser vistos por los dioses. En caso de que sean descubiertos deben batirse a duelo con el dios. En este duelo cada uno elige una carta del otro, luego ambos dan vuelta la carta, en el caso de que sea mayor la del dios el competidor regresa al principio y comenzar de nuevo, con una carta menos y esperando su turno en la salida. En caso de ser mayor la del participante este sigue avanzando hacia el quinto dios (los dioses no pierden cartas, solo dejan pasar). La meta es llegar a batirse a duelo con el quinto dios, el cual tendrá 6 cartas, entre ellas un As.

Gana solo aquel participante que en este duelo final saque el As de los naipes del dios.

**Variaciones:**

Se puede cambiar el número de vidas de los participantes, el número de cartas, las posiciones de los dioses, el número de dioses, etc.

1. **LAS SARDINAS**

**Materiales:** recurso humano

**Desarrollo:** Se escoge uno de los participantes quien debe esconderse mientras el resto del grupo cuenta hasta diez o cien. Terminada la cuenta el grupo sale en busca del que estaba escondido. El primero que lo encuentra se esconde con él y se quedan callados y quietos esperando que lleguen más. Así llega el segundo, los encuentra y se esconde con ellos, así sucesivamente hasta que solo uno queda sin esconderse y los demás estarán como sardinas apretados en el escondite.

El último en llegar es quien deberá esconderse en el siguiente juego.

1. **CAZADORES, SABUESOS Y VENADOS**

**Materiales: recurso humano**

**Desarrollo:** Se divide la unidad en dos grupos de los cuales uno de ellos serán los venados y el otro se dividirá en cazadores y sabuesos. Los venados tendrán un tiempo para ir a esconderse mientras se les explica como cazar a los traviesos venados: la cacería consiste en que los sabuesos buscaran a los venados y una vez que los encuentran avisaran a los cazadores con ladridos (sin hablar) y perseguirán al venado hasta que llegue el cazador y lo atrape.

**16.CARRERA DE CIEN PIES AL REVÉS**

**Materiales: recurso humano**

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

Gana la fila en la que todos sus integrantes cruzan la línea.

1. **¿TE GUSTA MI VECINO?**

Se hace sentar a todos los scout en un círculo y uno se pone de pie (castigado).El que está de pie se pregunta a cualquiera, ¿TE GUSTA TU VECINO? Si contesta que NO vuelve a preguntar el que está de pie. ¿PORQUE?, el que está sentado entonces contestará. PORQUE NO ME GUSTA SU QUE USE ZAPATOS NEGROS, o QUE USE LENTES, o PELO RUBIO ETC...Entonces todos los que tienen zapatos negros, o lentes, o tengan el pelo rubio cambiaran de puestos y el que está de pie también se sentara quedando uno de pie que será el próximo castigado Si contesta que SI, solo se cambian los vecinos y el castigado quedando de los tres uno de pie.

**18.EL PITADOR**

**Material:** Un pito

**Desarrollo:** Un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato o trompeta colgado de la cintura. Un equipo, partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído.

Si el jugador del centro señala la dirección en que se acerca uno de los jugadores, éste último queda eliminado. Para evitar que se convierta en una veleta, el pitador tendrá doble número de disparos que el de los enemigos que se acercan.

Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no están participando; de lo contrario el juego pierde interés.

**19.PITO LOCO**

**Materiales: recurso humano**

**Desarrollo:** Juego para ser realizado en la noche de un campamento.

Un dirigente con varios pañuelines en su mano debe esconderse y tocar brevemente un pito. Los scouts deben tratar de encontrarlo guiados por el sonido del pito. Si lo encuentran recibirán uno de los pañuelines de manos del dirigente, el que se cambiará de lugar y tocará nuevamente el pito. El dirigente puede estar siempre en movimiento tocando de vez en cuando el pito o puede esperar a ser descubierto en un lugar fijo. Gana el equipo que consiga la mayor cantidad de pañuelines.

**20.LA BATALLA DE LOS GLOBOS**

**Participantes:** Más de 10 personas

**Edad:** a partir de 7 años.

**Material:** Un globo por participante

Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienta el globo queda eliminado.

**21. POLLITO ADENTRO, POLLITO AFUERA**

**Participantes:** Más de 10 personas

**Edad:** a partir de 7 años.

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

Se amarra una de las puntas de la cuerda al saco con ropa. El encargado del juego será el granjero y los participantes serán los pollitos.

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

**22. PROTEGIENDO LAS BASES**

**Participantes:** Más de 10 personas

**Edad:** a partir de 7 años.

**Material:** Esterillas.

Se tienen que hacer grupos suficientes para que haya 7 personas más o menos en cada equipo. Cada equipo poseerá un tesoro característico como pueden ser alubias, canicas, tatas...

Un miembro de cada equipo será el que tenga la misión de proteger la base atizando a los miembros de los otros equipos con una esterilla. Estas bases estarán separadas 50 metros o más unas de otras y en ellas estarán tesoro característico de cada equipo. Los demás miembros tendrás que ir corriendo a buscar y robar los tesoros de cada base.

**Reglas:**

Cada miembro sólo podrá llevar una pieza del tesoro a la vez. Las bases tendrán que estar colocadas pegadas a la pared. No se pueden esconder el tesoro (tiene que estar totalmente a la vista)

**Opcional:**

Si los responsables lo ven oportuno pueden instalar una "Zona de los Dioses" por la que todos tendrán que pasar cada vez cuando vayan a robar y cuando vuelvan con lo robado. En esa zona los responsables podrán castigar a los mortales atizándoles también con esterillas.

**REFERENCIAS**

Amaya (2013). El Índice De Masa Corporal En la Población Escolar

Bautista (2011). La Educación Integral y el Tiempo Libre. EditorialMcGraw-Hill. España.

Cardona (2011). La Juventud y la Obesidad. Editorial Cosmos. Bogotá Colombia

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000). Gaceta Oficialde la República Bolivariana de Venezuela Numero 5.453 Extraordinario. Marzo 24, del 2000. Caracas

Declaración Universal de Derechos Humanos de (2008). Gaceta Oficial Extraordinaria de la República Bolivariana de Venezuela Numero 5.889. Julio 08, de 2008

Del Campo (2013). Discurso de la OMS: “Niveles de Obesidad en la Población Estudiantil Venezolana”

Diseño Curricular del Sistema Educativo Venezolano (2007). Resolución del MPPE N° 09, publicada en la Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela Número 37.874. Junio 06, del 2007. Caracas

Díazy Otros (2010). Estrategias Educativas: De Enseñanza y Aprendizaje. 12ª Edición. Mc. Graw Hill. Bogotá

González (2010). Estrategias Motivacionales para el Fortalecimiento de la Organización Deportiva. Trabajo Especial de Grado. Zulia Venezuela

Hardman (2000). Recursos de la Educación Física. Editorial Romor. Caracas Venezuela

Hernández y Otros (2009). Métodos de Investigación. Metodología de la Investigación Sexta Edición, Editorial Bios. Caracas

Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta Oficial Extraordinaria de la República Bolivariana de Venezuela Numero 5.22915. Agosto 15, de 2009. Caracas

Ley Orgánica del Deporte (1995). Gaceta Oficial Extraordinario de la República Bolivariana de Venezuela Numero 4.937 14. Julio 14, de 1995. Caracas

Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (LOPNA); Gaceta Oficial Extraordinaria de la República Bolivariana de Venezuela Numero 5.859. Diciembre 10 de 2007. Caracas

Lopatequi Enrique (2001). Introducción al estudio de la recreación.España. Editorial Paidotribo. Disponible: http://www.saludmed.com/ Bienestar/Cap6/Recrear.html. Consulta: 2014Diciembre, 18.

Marcano S, María L. (2003). La Ciencia de la Psicología en el nuevomilenio. 1ra. Edición. Editora Rivolta. Valencia Venezuela.Ministerio del poder popular para el Turismo. En línea.Disponible:http://www.mintur.gov.ve/ Consulta: 2014 Diciembre, 18.

Michell (2008) Estrategias de Aprendizaje. Editorial Mc Graw Hill. México.

Morillo y Otros (2010). La Masividad en el Área Recreativa. Carabobo Venezuela

Mosston y Ashtworth (1990). Cuarta Edición. Editorial Mc Graw Hill. México.

Pérez, Aldo (2002). Tiempo Libre y Recreación. Libro en línea.Disponible:http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html. Consulta: 2014 Enero, 17.

Organización Mundial de la Salud. Declaración sobre la Obesidad. Promulgada en Mayo de 2012. Publicada en Gaceta Oficial Extraordinaria de la República Bolivariana de Venezuela Numero 5.990. Junio 06, del 2010. Caracas

**ANEXOS**

**(Anexo B)**

**(Anexo B-1)**

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DEGRADO**

**LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA MOTIVADORA PARA ESTIMULAR LA DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO A LOS ESCOLARES DE LA U.E “ANTONIO MINGET LETTERON”**

**(FORMATO DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION)**

**AUTOR:**

**Lameda Edward**

**Asesor:**

**Luwi Guzmán**

Bárbula, Diciembre 2014

A continuación se le suministraran una serie, lea con detenimiento y responda según se le pida en el mismo. Gracias

**CUESTIONARIO**

1.- ¿Le gusta participar en las actividades de educación física?

SÍ: \_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

2.- ¿Practica Ud. algún tipo de actividad deportiva o recreativa?

SÍ: \_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

3.- ¿Estaría Ud. De acuerdo con la práctica de actividades físicas a través de la recreación?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

4.- ¿Se siente Ud. Motivado a participar en las clases de Educación Física?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

5.- ¿Le gusta participar de forma activa en actividades deportivas planificadas por la institución?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

6.- ¿Se siente Ud. Conforme con las horas de actividades físicas del plantel?

 SÍ: \_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

7.- ¿Realiza la Escuela actividades deportivas y recreativas programadas con frecuencia?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

8.- ¿Consume Ud. Algún tipo de alimento derivado de frituras?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

9.- ¿Consume Ud. Con frecuencia Golosinas y Refrescos?

SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

10.- ¿Posee Ud. Un horario estipulado para ingerir sus alimentos?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

11.- ¿Durante sus meriendas come Ud. frutas?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

12.- ¿Le Gusta a Ud. Consumir Vegetales?

SÍ\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

13.-¿Considera Ud. Que sobrepasa los límitesde su peso?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

14.- ¿Cree Ud. Que los buenos hábitos alimenticios mejoran la calidad de vida del educando?

 SÍ:\_\_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_\_

**(Anexo B-2)**

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA MOTIVADORA PARA ESTIMULAR LA DISMINUCIÓN DEL SOBREPESO A LOS ESCOLARES DE LA U.E “ANTONIO MINGET LETTERON”**

**FORMATO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

**AUTOR:**

**Lameda Edward**

**Tutor:**

**Luwi Guzmán**

**AUTOR:**

**Lameda Edward**

**Tutor:**

**Luwi Guzmán**

**AUTOR:**

**Lameda Edward**

**Asesor:**

**Luwi Guzmán**

Bárbula, Febrero 2015

**Objetivo General:** Proponer la recreación como estrategia motivadora para estimular y disminuir el sobrepeso en los estudiantes de la U.E.“Antonio MinguetLetteron”, en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Aspectos Gramáticos**  | **Pertinencia de los Ítems con el Objetivo** |
| **Nº de Ítems** | **Redacción** | **Coherencia** | **Relación con el Tema** | **Suficiente** | **Mejorar** | **Insuficiente** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |

**Observaciones:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_