

El presente libro tiene como objetivo elaborar un programa de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre. Es el resultado científico derivado de una investigación desarrollada en el barrio Washington y Jambely del cantón Chone, en Ecuador. Se pretende, de esta manera, reducir el uso excesivo de la tecnología que trae consigo el sedentarismo y, a la vez, facilitar el empleo del tiempo libre en los niños del sector. Este trabajo se suscribe al enfoque mixto de la investigación educativa. En él participaron 30 niños de edades comprendidas entre 8 a 12 años, quienes fueron seleccionados al azar, durante los meses de mayo a agosto de 2021. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta y la observación. Finalmente, se expone la guía elaborada para que los niños puedan realizar actividades físicas recreativas, lo que favorece su calidad de vida.



Paúl Lorenzo Muñoz Andrade



Cindy Tatiana Bucaran Intriago



Kleire Enrique Saltos López



Elsa Marlene De La Cruz Morales



Jhon Fabricio Zambrano

ETECAM
Editorial Tecnocientífica Americana



Metodología físico-recreativa Vs uso excesivo de la tecnología en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la educación básica

Metodología físico-recreativa

Vs

uso excesivo de la tecnología en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la educación básica

Editorial Tecnocientífica Americana



Paúl Lorenzo Muñoz Andrade
Cindy Tatiana Bucaran Intriago
Elsa Marlene De La Cruz Morales
Jhon Fabricio Zambrano Zambrano
Kleire Enrique Saltos López



Metodología físico-recreativa Vs uso excesivo de la tecnología en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la educación básica

Diseño: Ing. Erik Marino Santos Pérez.

Traducción: Prof. Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo.

Corrección de estilo: Prof. Dra. C. Leydis Iglesias Triana.

Diagramación: Prof. Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo.

Director de Colección Filosofía y Psicología: Prof. MSc. Wilma Ceiro Catasú.

Jefe de edición: Prof. Dra. C. Kenia María Velázquez Avila.

Dirección general: Prof. Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo.

© [Paúl Lorenzo Muñoz Andrade](#)

[Cindy Tatiana Bucaran Intriago](#)

[Elsa Marlene De La Cruz Morales](#)

[Jhon Fabricio Zambrano Zambrano](#)

[Kleire Enrique Saltos López](#)

Sobre la presente edición:

Primera edición

Esta obra ha sido evaluada por pares académicos a doble ciegos

Lectores/Pares académicos/Revisores: 0052 & 0077

Editorial Tecnocientífica Americana

Domicilio legal: Calle 613sw 15th, en Amarillo, Texas. **ZIP:** 79104, EEUU

Teléfono: 7867769991

Fecha de publicación: 04 octubre de 2023

Código BIC: WSDF

Código EAN: 9780311000524

Código UPC: 978031100052

ISBN: 978-0-3110-0052-4

La Editorial Tecnocientífica Americana se encuentra indizada en, referenciada en o tiene convenios con, entre otras, las siguientes bases de datos:





Contenido

Sobre los autores.....1

Resumen.....2

Capítulo 1. Introducción..... 3

Capítulo 2. Marco teórico, referencial y legal 9

2.1. Marco referencial 9

2.1.1. El desarrollo cognitivo 9

2.2. Marco teórico 14

2.2.1. Recreación..... 14

2.2.2. Aprendizaje e inteligencia..... 15

2.2.3. Actividad física 19

2.2.4. Tiempo libre 21

2.2.5. Tiempo ocio y tiempo libre 21

2.2.6. Ciencia y tecnología 23

2.2.6.1. El mal uso de la tecnología en la actualidad 25

2.2.6.2. Características del uso excesivo del celular 26

2.6.3. Ventajas y desventajas del uso del aparato tecnológico..... 27

2.6.4. Consecuencias del uso excesivo del celular 29

2.6.5. El uso del celular según los psicólogos..... 30

2.3. Marco legal..... 31

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador 31

Capítulo 3. Marco metodológico 34

3.1. Enfoque de la investigación 34

3.2. Tipo de investigación/alcance 34

3.3. Métodos y técnicas 34

3.3.1. Métodos..... 34

3.3.2. Técnicas..... 35

3.3.2.1. Instrumentos 35

3.4. Variables..... 39

3.5. Plan de recolección de la información 41



3.6. Fases para desarrollar una guía 42

3.7. Plan de evaluación..... 43

3.8. Análisis e interpretación de resultados 43

Capítulo 4. Propuesta..... 54

4.1. Datos informativos 54

4.2. Justificación de la propuesta 54

4.3. Ubicación sectorial y física 55

4.4. Estudio de factibilidad..... 55

4.4.1. Factibilidad técnica 55

4.4.2. Factibilidad administrativa..... 55

4.4.3. Factibilidad financiera..... 56

4.5. Fundamentación científica 56

4.5.1. Fundamentos teóricos de la guía de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de enseñanza general básica 58

4.6. Plan de trabajo..... 59

4.7. Explicación de resultados..... 75

4.8. Discusión..... 76

Epílogo..... 77

Referencia bibliográfica..... 78

Sobre los autores



Paúl Lorenzo Muñoz Andrade. Magíster en Educación, mención en Educación Física y Deporte, licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, mención Docencia. Docente de la Unidad Educativa Jean Pierre Vélez Saltos, Pichincha-Manabí-Ecuador. Es autor de artículos científicos publicados en revistas reconocidas internacionalmente.

E-mail: paul.munoz@educacion.gob.ec <https://orcid.org/0000-0002-9758-262X>



Cindy Tatiana Bucaran Intriago. Doctora en Ciencias de la Educación, máster en Sistemas Integrados de Gestión en la PRL, Calidad, Ambiente y Responsabilidad Social. Ingeniera Industrial. Tutora de varias tesis de grado y maestrías, así como de proyectos de educación superior. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Es autora de diversas publicaciones científicas.

E-mail: cindy.bucaran@utm.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0003-2533-3306>



Elsa Marlene De La Cruz Morales. Magíster en Educación Parvulario. Docente de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. Tutora de varias tesis de grado y de proyectos, en el área de estimulación temprana. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Es autora de diversas publicaciones científicas.

E-mail: elsa.delacruz@utm.edu.ec <https://orcid.org/0009-0009-5579-4921>



Jhon Fabricio Zambrano Zambrano. Magíster en Ciencias de la Educación, mención Educación Física y Deportes, licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Es autor de diversas publicaciones científicas.

E-mail: johnzambranozambrano@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-0317-042X>



Kleire Enrique Saltos López. Magíster en Educación, mención Educación Física y Deportes. Ingeniero comercial, especialista en Administración de Empresas. Ha participado en eventos nacionales e internacionales. Es autor de diversas publicaciones científicas.

E-mail: kleire.saltos@uleam.edu.ec <https://orcid.org/0000-0002-0928-0593>



Resumen

El presente libro tiene como objetivo elaborar un programa de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre. Es el resultado científico derivado de una investigación desarrollada en el barrio Washington y Jambely del cantón Chone, en Ecuador. Se pretende, de esta manera, reducir el uso excesivo de la tecnología que trae consigo el sedentarismo y, a la vez, facilitar el empleo del tiempo libre en los niños del sector. Este trabajo se suscribe al enfoque mixto de la investigación educativa. En él participaron 30 niños de edades comprendidas entre 8 a 12 años, quienes fueron seleccionados al azar, durante los meses de mayo a agosto de 2021. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta y la observación. Finalmente, se expone la guía elaborada para que los niños puedan realizar actividades físicas recreativas, lo que favorece su calidad de vida.

Palabras clave: actividades físicas recreativas, tiempo libre, uso excesivo de la tecnología.

Abstract

The objective of this book is to elaborate a program of physical recreational activities for the use of free time. It is the scientific result of an investigation carried out in the Washington and Jambely neighborhood of the Chone canton in Ecuador. The aim is to reduce the excessive use of technology that leads to a sedentary lifestyle and, at the same time, to facilitate the use of free time by the children of the sector. This work subscribes to the mixed approach of educational research. Thirty children between 8 and 12 years of age participated in the study, who were randomly selected during the months of May to August 2021. The instruments used were the survey and observation. Finally, the guide elaborated for the children to be able to perform recreational physical activities, which favors their quality of life, is presented.

Key words: recreational physical activities, leisure time, excessive use of technology.



Capítulo 1. Introducción

La humanidad accede de manera vertiginosa a los equipos tecnológicos y los utiliza con una frecuencia cada vez más alta, para fines tan diversos como comunicarse, trabajar, cuidar la salud, educarse o simplemente distraerse. Vamos ligando todas nuestras actividades al mundo digital, hasta tal punto, que se vuelve impensable afrontar la vida sin estas nuevas herramientas. La tecnología ha penetrado en todas las actividades humanas de forma positiva, pero también ha dejado dudas sobre su impacto en la sociedad debido al tiempo dedicado a ella, especialmente, por los jóvenes, que han dejado olvidadas actividades como juegos populares o juegos recreativos.

En una revista indizada en Dialnet se publicó el artículo La tecnología y el uso del tiempo libre. En esta investigación se indica que, en Ecuador, los jóvenes de entre 12 y 18 años dedican por día, en promedio, siete horas y cincuenta minutos a ver la televisión, el ordenador, las consolas de videojuegos, los reproductores de música, al teléfono celular y al teléfono fijo.

Todos sabemos que al hablar de tecnología estamos ante un tema muy amplio. Hay toda una cantidad de aspectos que se pueden decir, en especial de sus consecuencias. Hemos crecido escuchando sobre el impacto que trae la tecnología y enterándonos de infinitas historias, de sus efectos secundarios. Aquí nombraremos algunas de las posibles enfermedades y otras consecuencias que se generan al respecto (Castells y Bofarull, 2002).

Una de las más importantes consecuencias del uso excesivo de la tecnología es la adicción que se ocasiona a causa de los diferentes tipos de tecnología que existen y lo atractivos que se muestran. Un ejemplo sencillo de lo que es la adicción a la tecnología es estar continuamente utilizando los

variados aparatos electrónicos que tenemos a nuestro alcance. Uno, mejor dicho, el más común de los artefactos que causa la adicción es el celular o teléfono. Este lo podemos utilizar de diferentes maneras y nos puede facilitar la vida en diferentes aspectos. De hecho, el propósito principal de la tecnología es facilitarnos la vida, pero el ser humano la ha usado excesivamente, sin control alguno, lo que nos causa la pérdida de sueño y el querer utilizarlo cada vez más.

Según estudios, la tecnología está ganando la batalla a la práctica deportiva y recreacional, afectando la salud de la población. Es necesario proponer alternativas para el uso óptimo del tiempo libre, de manera especial, en las nuevas generaciones. Así, este libro propone el uso de juegos recreativos tradicionales como una ruta que aporta a la actividad física al desarrollo social y mejoramiento de la salud de las personas, las cuales se invita al niño a disfrutar, integrar, socializar y aprovechar el tiempo libre de forma eficaz, los cuales van a permitirnos aprovechar y emplear no solo en nuestro entorno familiar si no en la parte educativa como en aulas de clase y tiempo de recreación, Puesto que, en este sentido, la actividad recreativa es considerada como una principal necesidad para todos los seres humanos (niños, jóvenes, adultos, adultos mayores), todas las edades y etnia.

Los juegos de consola y videojuegos son capaces de promover la segregación de aquellos que no tienen acceso a prácticas deportivas, por esto que es de primordial objetivo el presente trabajo investigativo. Es importante desarrollar la recreación mediante programas de actividades deportivas, especialmente, juegos tradicionales, en un tiempo libre y espontáneo, que fortalezca la inclusión de los niños y niñas a participar en su tiempo ocio, para disminuir el uso inapropiado de la tecnología.



Según Girón et al. (2016), la ocupación del tiempo libre en la práctica deportiva y juegos recreativos contribuye positivamente al desarrollo integral, mejorando la calidad de vida de la población de niños y adolescentes mediante un sistema de juegos predeportivos. Estas actividades consideradas placenteras activan el funcionamiento físico y mental de quienes participan en estas experiencias (Mendoza et al, 2017).

Según Plant (2009), la recreación aporta a una experiencia integradora para todas las personas tanto niño, adultos, y adultos mayores porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo. También nos dice que es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades para mejorar la salud o la aptitud física, y así aumentar la productividad, la moral de las personas, y a la vez, contribuye también al desarrollo del individuo y del sector.

Es muy importante la recreación porque ayuda al desarrollo físico motriz, psicológico y cognitivo de los niños. Se considera de suma importancia en el buen uso del tiempo libre, de forma especial, para los niños, ya que se desarrolla el proceso madurativo. Por esa razón, es diferente para cada edad, pues permite establecer cuál ha sido su desarrollo y también qué aspecto aún le faltan por desarrollar.

De ahí, el rol que desempeñamos los profesionales de educación física, en la vida cotidiana y escolar de los niños, ya que colaboramos en la orientación, contribución y desarrollo de habilidades y destrezas mediante la aplicación de juegos recreativos, así como el desarrollo de valores educativos que refuerzan su autoestima y, al mismo tiempo, prepararlo para la vida diaria. Asimismo, los padres de familia debemos de brindarles a nuestros hijos una vida tranquila y compartir momentos amenos con ellos en el tiempo libre.



Las nuevas tecnologías son una herramienta que ayuda a la realización más eficiente de las actividades, especialmente, de los que se dedican a explorar la información, el uso del celular se ha vuelto muy común, e incluso niños e infantes ya pueden maniobrar dichos aparatos que para muchos adultos representa toda una tarea. Es en los jóvenes que se puede observar el uso, muchas veces desmedido, más bien, el abuso, que puede ser identificado como una dependencia a este aparato tecnológico. Claro está que los que utilizan el celular solo para lo necesario, se dan cuenta de lo adictivo que se puede volver su uso, lo que conlleva a una pérdida del sentido del tiempo, descuido o abandono de actividades básicas; así como también abstinencia reflejada en el sentimiento de ira, tensión y/o depresión cuando no es posible el acceso al móvil.

Este libro tiene como plan exponer un proyecto para fortalecer el uso adecuado del tiempo de los niños en actividades recreativas, para mejorar su parte intelectual, natural y mejorar hasta sus propias emociones, relaciones interpersonales y actitudinales. Los niños y niñas necesitan de un tiempo en que no haya grandes expectativas puestas sobre sus hombros, un espacio donde puedan jugar libremente, crear y ejercitar la imaginación que es una forma vital para el crecimiento espiritual, físico. Por cuanto, el impacto de la recreación para su disfrute unido a la disminución del celular, propicia el uso saludable del tiempo libre en función del desarrollo integral del niño.

Entre los hallazgos encontrados en esta investigación está que los niños tienen poco interés en sus actividades predeportivas, ya que cuentan con celulares y aplican su mayor tiempo a los videojuegos, lo que causa daños tanto físico como mentales. Esto posibilita una vida sedentaria, proclive a varios tipos de enfermedades. Ante esto, es esencial un guía que los motive a realizar deferente tipos de juegos tradicionales o populares, así como la existencia de instrumentos para llevarlos a cabo.



A la luz de los hallazgos, tanto por la investigación teórica como por el análisis-reflexivo realizado, se presentará una estrategia metodológica para mejorar el uso adecuado del tiempo libre y mejorar las actividades cotidianas en los niños. La elaboración de la propuesta se sustenta en la Constitución Política del Estado y la Ley del Deporte, que permiten la capacitación y el apoyo a la práctica recreativa como parte esencial para el buen vivir.

Analizada la problemática planteada relacionada con el exceso del uso del aparato tecnológico en el tiempo libre de los niños, se plantea esta problema investigación: ¿Cómo disminuir el uso excesivo de la tecnología en los niños de enseñanza básica para facilitar el empleo adecuado del tiempo libre?

De ahí, la presente propuesta basada en la aplicación de un plan operativo que contempla varias actividades creativas reprogramadas y dirigidas por profesionales en el área de Cultura Física, donde los asistentes se enfocarán en juegos deportivos, especialmente, juegos populares como bolicha, juegos con aros, elevar cometas, juegos con bastones, balones, entre otros.

Todo lo antes expuesto describe una situación problema evidenciada en el barrio Washington y Jambely del cantón Chone, debido al uso excesivo de aparatos tecnológicos y poco aprovechamiento del tiempo ocio en juegos recreativos, lo que ha causado malas actitudes y comportamientos inadecuados, sumados a problemas de salud en los niños. Por tanto, esta propuesta permitirá ayudar mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje a emplear más los juegos recreativos en tiempo libre, para su mejor desarrollo cognitivo, socioafectivo, emocional, e integral del niño. Por ello, entre los objetivos de la investigación se declara como objetivo general, elaborar un programa de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del



tiempo libre dirigida a los niños del barrio Washington y Jambely del cantón Chone; y como objetivos específicos se socializó una guía de actividades recreativas con las autoridades y padres del sector, y se concientizó, a los niños, padres y autoridades, de la importancia de las actividades físicas para su continua ejecución en las siguientes generaciones.



Capítulo 2. Marco teórico, referencial y legal

2.1. Marco referencial

2.1.1. El desarrollo cognitivo

Una vez realizada la investigación en las diferentes universidades del país, referente a las variables de estudio: profesores pluridocentes y la Cultura Física, se han identificado diversos trabajos investigativos, entre ellos La actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del Centro Educativo Gregoire Girard, de la ciudad de Ambato, del autor Tarqui (2015), profesor de la Universidad Técnica de Ambato. La investigación tuvo por objetivo general entregar a la comunidad educativa un análisis detallado del problema planteado y se llegó a las siguientes conclusiones.

- Se evidenció que niños y niñas de 7 y 8 años de edad, del centro educativo Gregoire Girard, no realizan actividad física con la frecuencia necesaria; los docentes incluyen, en las jornadas diarias, actividades esporádicas que involucran dicha actividad; y en casa no existe estímulo familiar, más bien se permite a los niños y niñas mirar demasiada televisión y juegos de video.
- El nivel de desarrollo cognitivo de la mayoría de niños y niñas de 7 y 8 años de edad, del centro educativo Gregoire Girard, no se encuentra en un buen nivel, pues los estudiantes laboran con relativa facilidad las primeras horas; sin embargo, terminan la jornada de trabajo diaria extremadamente extenuados, y asimilan muy poco los aprendizajes y disminuyen considerablemente su interés, entusiasmo y, desde luego, su participación y creatividad, por lo que los docentes tienen que realizar tremendos esfuerzos por captar su atención.



- No existe, hasta el momento, ninguna propuesta de solución al problema para mejorar el desarrollo cognitivo utilizando la actividad física en los niños y niñas de 7 a 8 años de edad, tanto en el centro educativo Gregoire Girard, como alguna otra iniciativa externa, por lo tanto, el problema persiste y los estudiantes siguen siendo los perjudicados.

Otro estudio es la Influencia de las actividades físicas realizadas en las horas de clase de educación física influenciarán en el desarrollo de las coordinación y lateralidad en los niños de 5° año de educación básica de la escuela fiscal mixta Dr. Juan Genaro Jaramillo, del Distrito Metropolitano de Quito, el año lectivo 2014- 2015. Fue realizado por Guapi (2015), de la Universidad Central del Ecuador. Esta investigación tuvo por objetivo analizar la influencia de las actividades físicas realizadas en las horas de clase de Educación Física en el desarrollo de la coordinación y lateralidad en los niños de 5° año de educación general básica de la escuela fiscal mixta Dr. Juan Genaro Jaramillo, del Distrito Metropolitano de Quito, durante el año lectivo 2014-2015; llegando a las siguientes conclusiones.

- El Ministerio de Educación ha asignado a los docentes de aula, tres horas dentro de su carga horaria para el material de educación física, con el nombre de aprendiendo en movimiento. No obstante, los docentes realizan actividades fuera del aula sin brindar ningún beneficio que ayude a fortalecer la lateralidad y la coordinación en los niños y niñas, pues no basta con realizar actividades de movimientos al azar. Estas actividades deben ser planificadas, de manera secuencial y no de forma improvisada.
- Cabe resaltar que el desarrollo de la lateralidad como de la coordinación ayudarán, no solo en el ámbito motriz, sino también a las actividades pedagógicas, ya que, desarrollada de una manera



adecuada, los estudiantes podrán desempeñar actividades complejas dentro y fuera del ámbito escolar, por este motivo es muy importante consolidar el desarrollo de estas habilidades.

La problemática antes descrita ha sido tratada por varios autores entre los que se destaca López (2007) que en su tesis de doctorado Propuesta de un programa de estrategias metodológicas para el desarrollo de habilidades básicas en escolares de primer ciclo en Cuba, aborda aspectos teóricos que reflejan una mejora en los resultados obtenidos a nivel de evaluación de las habilidades básicas y nivel motor, para lo cual utilizó el grupo de estrategias y orientaciones alternativas a los de la metodología habitual, con el objetivo de desarrollar las habilidades y destrezas por medio de la cultura física.

Otra tesis relacionada con el tema es la de Tinedo, (2012) que se titula Diseño de estrategias pedagógicas orientadas al estímulo de la práctica deportiva en los niños y niñas del centro de educación inicial Carlos Bello Valle de la Pascual, estado Aguarico. Las conclusiones de este estudio fueron las siguientes.

- Un porcentaje bajo de docentes de educación inicial no aplican estrategias recreativas pedagógicas orientadas al estímulo de la práctica deportiva en el aula, debido a que no las consideran importantes para el desarrollo del proceso de aprendizaje; además de carecer de los conocimientos para su construcción y aplicación. En este sentido, es necesario indicar que un porcentaje significativo de docentes no conocen las ventajas y beneficios que aporta este tipo de estrategias para el desarrollo, socialización, aprendizaje y salud de los estudiantes.



Se resalta que las estrategias más indicadas para optimizar la práctica deportiva y desarrollo de habilidades y destrezas de los niños y niñas en edad de escolaridad, son los juegos recreativos, las disciplinas atléticas las gimnasias, entre otras prácticas deportivas.

Otra tesis sobre el tema es La Educación Física en la enseñanza y aprendizaje de las destrezas básicas motrices. Los autores de dicha investigación concluyeron lo que sigue.

- En cuanto al diagnóstico se evidenció un leve desconocimiento acerca de ejercicios dirigidos a desarrollar habilidades y destrezas motrices básicas. También se observó la inexistencia de materiales estructurados para auxiliar la labor del docente integral en el área de Educación Física, y así, cooperar con el desarrollo motriz de los alumnos (Prado et al., 2009, p.10).
- En la educación, la cultura física juega un papel muy importante dentro del desarrollo psicomotor, afectivo y cognitivo, en el crecimiento del niño y adolescente, esto le permite mejorar sus destrezas en el proceso educativo, social y cultural. Es muy importante que durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, el maestro aplique adecuadamente estrategias a los alumnos que les permita desarrollar apropiadamente sus habilidades y destrezas, que los conlleve al desarrollo de diversas disciplinas deportivas. Es evidente que el docente por falta de materiales deportivos no lleva a cabo la ejecución de las diversas actividades, es ahí que maestro tiene que ser creativo para utilizar materiales del medio en función de satisfacer las necesidades del educando y poder llegar al perfeccionamiento y desarrollo motriz del alumno.

En la revista efdeportes.com la ciencia y la tecnología en el desarrollo de la actividad física en la prevención de los efectos del sedentarismo y de enfermedades en la sociedad, Núñez (1999) declara que la ciencia como actividad progresa en el interior de culturas cuyos valores,



prioridades, estilos de pensamiento influyen en el curso de la ciencia. Lamentablemente, la ciencia no siempre ha servido para satisfacer las necesidades básicas del individuo, o sea, para resolver problemas en la sociedad.

Asimismo, Cutcliffe, en 1990, planteó que el desarrollo científico y tecnológico puede traer consecuencias negativas a la humanidad, por ejemplo, en el uso militar, en el impacto ecológico u otras vías por lo cual se fue afirmando una intranquilidad ética y política en relación con la ciencia y la tecnología, que marcó el carácter de los estudios sobre ellas. Como consecuencia se plasmó una especie de consenso básico, si bien la ciencia y la tecnología nos aportan de manera positiva y beneficiosa, también traen consigo impactos negativos, de los cuales muchos son imprevisibles, pero todos ellos reflejan los valores, perspectivas y visiones de quienes están en situaciones de tomar decisiones concernientes al conocimiento científico y tecnológico (Nuñez, 1999).

Ese desarrollo científico es derecho general de todo ciudadano, como también la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de modo que favorezca su formación integral a lo largo de toda su vida, para facilitar el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como ciudadano. El bienestar de un sector o una comunidad implica potenciar actividades orientadas al esparcimiento, la práctica del deporte, la recreación, actividades físicas, todo esto es el fomento del espíritu de superación desarrollando actitudes y aptitudes.

Por otra parte, en una tesis realizada en el instituto tecnológico bolivariano de tecnología, cuyo tema es el enfoque ciencia, tecnología, sociedad y la profesionalización de la matemática en la formación de tecnólogos en administración de empresas, se coincide con la opinión de algunos



autores como Núñez (1999), acerca de la tecnología. En este caso se plantea que más que como un resultado, único e inexorable, debe ser vista como un proceso social, una práctica, que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, siempre influidos por valores e intereses.

La tecnología suele identificarse con equipos, aparatos que siempre que dispongamos de dinero podemos comprar, el asunto de la transferencia de la tecnología es un asunto financiero, es el conjunto de conocimientos técnicos, ordenados científicamente, que permiten diseñar y crear bienes o servicios que facilitan la adaptación al medio y satisfacen las necesidades de las personas.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Recreación

La recreación es el conjunto de actividades a través de las cuales se invita al niño a disfrutar, integrar, socializar, compartir y aprovechar el tiempo libre de forma eficaz. Sin embargo, la recreación se ha convertido en un espacio de principal preocupación, debido a los diferentes grupos sociales, educativos y culturales que se desarrollan en ella. Lastimosamente, la recreación se está igualando a uso y abuso de la tecnología, es por esto que es de primordial objetivo fomentar la recreación mediante programas de actividades deportivas con juegos tradicionales, un tiempo libre y espontáneo que fortalezca la inclusión de los niños y niñas a participar en su tiempo ocio en actividades recreativas para disminuir el uso inapropiado de la tecnología.

Según Trilla (1998), la recreación, desde una esfera o punto de vista de la animación sociocultural, está conformada como un paradigma de cambio de actitud, de comportamiento,



algo que tiene lugar durante el tiempo libre (o durante la educación) y que no importa tanto lo que se haga, sino el cómo se haga. La animación sociocultural permite que el ocio sea una manera de utilizar el tiempo libre, independientemente, de la actividad que se trate, es una ocupación libremente elegida y realizada cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De ahí que, la recreación es fundamental para la salud tanto física como mental. Es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando como nos dice Trilla (1998). Ello nos proporciona la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente.

La educación para la recreación y el tiempo libre se asume como un aprendizaje que se da a través de todo el ciclo vital del hombre y, por ende, está vinculada a los procesos educativos informales, en la escuela, la universidad, la familia y la comunidad. Por su parte, la recreación comunitaria, como lo establece Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra ciudad, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana tomando en cuenta sus beneficios e importancia para las relaciones interpersonales de niños, jóvenes, adultos, adultos mayores.

2.2.2. Aprendizaje e inteligencia

Viera (2003) define al aprendizaje como un proceso mediante el cual un individuo contiene conocimientos y experiencias a través de la interacción continua y activa, potenciando sus capacidades individuales en algún ámbito en específico o general. Dichas adquisiciones se tornan



significativas, en cuanto al sujeto en cuestión les otorga un sentido personal y de pertinencia, para el momento de emplearlas y potenciarlas.

De acuerdo con Viera (2003), el niño expresa sus sentimientos, sus emociones y habilidades a la hora integrar sus aspectos personales y de socializar con los demás niños, mejorando hasta sus relaciones interpersonales en el desarrollo del desenvolvimiento, haciéndolo entrar en confianza primero consigo mismo, y luego con los demás.

La cultura física, según Méndez (2004), pretende todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa en el medio ambiente. Tiene como resultado el desarrollo integral, así como la formación general del individuo, desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, lo que permite la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.

Consecuentemente, es vital la importancia de la educación física y la recreación. Son necesarias tanto las actividades físicas para mejorar la salud, como la recreación para mejorar la mente de los niños. Incluso en la actualidad, los doctores recomiendan cualquier actividad física para prevenir el riesgo de contagio de varias enfermedades o evitar la mortalidad producida por el por el Covid-19. Por tanto, desde temprana edad, se impulsa, motiva y promueve la aplicación de juegos, caminatas o cualquier evento, teniendo en cuenta que la repercusión será positiva en el futuro.



El conocimiento de la vida es la función armónica, la maquinaria humana se ha desenvuelto sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos. Sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre reiteradamente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

De manera que, en el tiempo libre, los niños pueden desarrollar todas sus capacidades creativas, poseen una libertad de disfrutar, de relajarse, de elegir a la hora de aplicar sus juegos recreativos, para sentirse totalmente satisfechos. Se promueve la participación social, intelectual, integradora y posibilita reconocer los gustos o preferencias de los niños que comparten vivencias en la comunidad, lo que favorece el sentido de pertenencia a través de actividades físico-recreativas.

Puesto que las actividades físico-recreativas desempeñan un papel de suma importancia para la sociedad, ya que en otros aspectos contribuyen a socializar su esparcimiento al empleo del tiempo ocio. Es muy importante y fundamental la recreación en general porque ayuda al desarrollo físico motriz, psicológico, emocional, cognitivo y todo esto lo consideramos de suma importancia en el buen uso del tiempo libre.

Sin embargo, este programa de actividades físico-recreativas se ocupará de forma sana del tiempo libre y prevé la socialización que, de una u otra manera, se desarrollada en los intercambios que se realizan mediante los juegos recreativos entre los niños. Conoceremos cuáles son los aspectos fundamentales en la recreación, los que van a permitirnos aprovechar y emplear no solo en



nuestro entorno familiar, sino en la parte educativa como en aulas de clase y tiempo de recreación.

Al reflexionar sobre este aspecto, el profesor norteamericano Overstrut (s/f. citado en Pérez, 2003, p.4) planteó que "... la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

La apreciación de Pérez (2003) es que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre a través de la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa, y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades, hace que gran parte de estas sean para él, formas de recreación, aunque, esencialmente, esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que dan satisfacción, alegría y desarrollo. Como términos que tipifican la definición de recreación dada por diferentes autores se pueden inferir las siguientes: se realiza en tiempo libre; a voluntad de los participantes; brinda satisfacción inmediata, restablecimiento, diversión, descanso; desarrolla de la personalidad; permite variedad de actividades por su contenido; hay actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización, así como, actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente. De acuerdo con esta reflexión, el niño desarrolla toda su parte integral, sociocultural, afectiva, emocional y, a la misma vez, es feliz en el disfrute de su niñez.

2.2.3. Actividad física

La actividad física, desde la antigüedad, tiene relación con el bienestar y la salud, su práctica ha permitido mantener un rol fundamental en el desarrollo del hombre y de las sociedades, puesto que a través del movimiento permitía al hombre desde sus inicios desplazarse, cazar, trepar, correr, entre otras actividades propias del cuerpo. Con el pasar de las generaciones las actividades adquirieron más organización, según los fines pretendidos. En la época moderna, la actividad física se ha expresado de varias maneras, ya sea de manera individual o comunitaria, deportiva o recreacional, de movimientos estilizados o movimientos simples, con una meta en común, involucrarse de forma directa en el bienestar del individuo y de la población.

La actividad física, según Bascón (1994), son aquellos movimientos que se pueden realizar en un día cotidiano y que implica un gasto de energía. Dentro de estas encontramos actividades como caminar, jugar, bailar, tareas domésticas, actividades recreativas; además, movimientos propios de las personas en los trabajos que impliquen un esfuerzo físico. Para la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2006) la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal que produce un gasto energético. No se debe confundir con el ejercicio físico puesto que este es una actividad planificada, sistematizada en busca de fines específicos.

También se considera que la práctica regular de actividad física produce cambios significativos en el bienestar personal y social del individuo. De ahí la promoción de conducir al individuo a mantener hábitos en el que la actividad física sea esencial en busca de una mejor calidad de vida. Dichos hábitos deben construirse desde edades tempranas y focalizarse en grupos que demanden mayor cantidad de actividad física y poder lograr afinidades para toda la vida.



Tomando en cuenta que la actividad física en niños y adolescentes es de suma importancia, pues se encuentran en pleno proceso de desarrollo físico donde todo su cuerpo empieza a experimentar cambios significativos, y la práctica regular de actividad física permite mantener la tonicidad de sus músculos, un estado físico pertinente y un adecuado funcionamiento de sus órganos.

Dentro de las actividades físicas recomendadas para los adolescentes se encuentran la práctica de juegos, deportes, realizar educación física, actividades recreativas con la familia y la comunidad.

Viendo que cuanto mayor sea el tiempo invertido, los resultados serán más visibles, la finalidad es optimizar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y del sistema óseo, previniendo así enfermedades respiratorias como los infartos de miocardio (Organización Mundial de la Salud, 2006).

La realización adecuada de actividad física en la adolescencia permite crear hábitos de vida saludable, mantener un peso adecuado, liberarse del estrés causado por el ritmo agitado que llevan los jóvenes en la sociedad actual, contribuye en reducir el consumo de sustancias nocivas para la salud como el alcohol, cigarrillos y drogas. Sin embargo, el desarrollo de los adolescentes puede verse afectado por diversos manifiestos de la variedad de actividades físicas. Por tanto, se debe considerar la etapa misma de la adolescencia, el ambiente donde se desenvuelven, y el tipo de actividades que pueden realizar, vivenciar estilos de vida saludable como la práctica deportiva, actividades recreativas y lúdicas, así como hábitos alimenticios, brindar herramientas para la transición a la etapa adulta y poder mantener un estilo de vida saludable.

La mayor parte de los adolescentes muestran interés por la práctica deportiva ofrecida por el propio entorno, según la estación en la que se encuentran y las posibilidades de poder realizar



ciertas actividades (Garzón et al., 2002). La cantidad de actividades que pueden realizar los niños y adolescentes deben relacionarse mucho con las afinidades que mantengan, y esto se logra a través de la motivación, de ahí la importancia de mantener esa iniciativa y actitud positiva.

2.2.4. Tiempo libre

El tiempo libre es el espacio que se encuentra fuera del tiempo obligatorio de alguna actividad, sea el trabajo, la escuela o actividad deportiva o familiar. Es un período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso.

2.2.5. Tiempo ocio y tiempo libre

Para algunos autores ambos conceptos son sinónimos, otros los perciben como diferentes. Desde este punto de vista, trataremos las diferencias fundamentales, según De Grazia (1963). El tiempo libre se define como un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es lo mismo, el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones.

Por su parte, el ocio durante el tiempo libre implica la forma en la que se ocupa dicho tiempo libre. Esta forma determina la realización de actividades que reportan una satisfacción personal, y que se realizan de forma libre y voluntaria. El tiempo libre aparece como el continente, mientras que el ocio se manifiesta como su contenido.

Comúnmente llamamos ocio al tiempo libre que dedicamos o se dedica a actividades que no son ni tareas ni trabajo domésticas esenciales, y pueden ser actividades recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a moderación. Es muy diferente del tiempo dedicado a las actividades de



nuestro diario vivir como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad. En otras palabras, las actividades de ocio son aquellas que realizamos dentro del tiempo libre y no por obligación.

El ocio es un conjunto de ocupaciones que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haber cumplido sus obligaciones profesionales, sociales y familiares. Son actividades para descansar, para divertirse, y sentirse de una manera completamente relajado, para desarrollar su intelectualidad, su integración y su destreza, o para participar voluntariamente en la vida social de la comunidad.

Según Peralta (1990), la importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas cultas tiene, además, un carácter preventivo frente a algunos de los males que aquejan a la sociedad como la depresión, la soledad, el aislamiento, el alcoholismo, la drogadicción, las enfermedades por sedentarismo, las enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad. En esta línea, Peralta (1990) afirmó que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reto para este, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno, para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

Desde luego, podemos ver la importancia de aplicar la recreación adecuada en el tiempo adecuado y utilizar ese espacio de la mejor manera, porque nos sentimos libre, nos expresamos y nos desestresamos. La buena aplicación o la buena utilización del tiempo libre es buena para



todas las edades, y nos ayuda en todos los factores para la salud del ser humano. La actividad recreativa es considerada como una necesidad principal.

2.2.6. Ciencia y tecnología

Para Núñez (1999), la ciencia y tecnología constituye un sistema de conocimientos que modifica nuestra visión del mundo real y enriquece nuestra imaginación y nuestra cultura. Se puede entender como un proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que, a su vez, ofrecen posibilidades nuevas de manipulación de los fenómenos.

Desde luego, podemos decir que la ciencia y la tecnología no son mala influencia, se podría decir que es fundamental para nuestras vidas, el problema es el mal uso que le dan algunos niños, pues como lo plantean Castells y Bofarull (2002), puede causar adicción debido al exceso de uso. Pero, si lo enfocamos de la manera que lo dice Núñez (1999) es favorable e enriquecedor en aprendizajes y actualización de conocimientos que benefician nuestras vidas y la de los niños.

Al respecto, Castro (2001) expresó que la tecnología debe ser analizada como proceso social, una práctica que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, siempre influidos por valores e intereses del sistema social en que se desarrolle, contribuyendo a conformarlo.

La tecnología como la ciencia es un fenómeno social y práctico. La relación tecnología-sociedad pasa a través de la cultura existente y, por tanto, de sus valores. De ahí que el desarrollo tecnológico sea un fenómeno cultural y de transformación social, entonces tenemos que educar al niño sobre los beneficios y el impacto que puede producir el uso excesivo, o más bien, el mal uso de la tecnología.



Por su parte, Martí (1887) hizo referencia que toda investigación científica debe estructurarse bajo preceptos éticos y para el mejoramiento del desarrollo humano social. Entonces nosotros podemos evitar el uso excesivo de aparatos tecnológicos en el niño, enfocándoles, explicándoles sus beneficios y posibles causas de su uso inadecuado.

Sin dudas, las nuevas herramientas digitales, en la actualidad, han permitido un desarrollo progresivo en las tareas específicas. Según Fagundes (2007) todos los seres humanos dependen de la interactividad y dicha tecnología propicia esa interactividad. Es necesaria la interacción con la naturaleza para poder sobrevivir, la interacción con los objetos de la cultura, y con los otros individuos para edificar conocimientos y poder desarrollar talentos y aptitudes, también para sustentar afectos y valores.

La mayor parte de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos usa Internet y aparatos tecnológicos como celulares, Tablet, computadoras. Todos constituyen una herramienta de ayuda y de información. Es por ello que es indispensable educar impulsando y generando un mejor desarrollo de las aplicaciones tecnológicas, unido a un uso adecuado y del Internet, para lograr un buen proceso en la cyber-ciudadanía.

Desde esta perspectiva, el rol que desempeñamos los profesionales de Educación Física, en la vida cotidiana y escolar de los niños, es esencial. Nuestra colaboración es vital en la orientación, en la contribución al desarrollo de habilidades y destrezas, mediante la aplicación de juegos recreativos, así como el desarrollo de valores educativos que refuerzan la autoestima y, al mismo tiempo, prepara para la vida diaria.



2.2.6.1. El mal uso de la tecnología en la actualidad

Castells y Bofarull (2002) indicaron que una de las consecuencias más importantes del uso excesivo de la tecnología es la adicción que ocasiona a causa de lo atractivo que se muestra. Esta es una preocupación muy grande actualmente, sobre todo, por la salud de los niños, tanto psicológica como física. Con toda la tecnología disponible, juegos electrónicos, computador, televisión, videojuegos y otros aparatos de diversión, los juegos y actividades físicas como correr, andar en bicicleta, escalar obstáculos, subir en árboles, juegos tradicionales como la bolicha, elevar cometa, la rayuela, en escondido, el quemado y muchos jugos más, han sido olvidados por completo.

Eso trae muchos problemas de orden físico y psíquico, pues influye directamente en el desarrollo físico y motor del individuo y contribuye al deterioro de la salud, a la vez que limita su forma de actuar, pensar, socializar, integrar. No olvidemos que es una adicción que desarrolla el niño por el uso excesivo del aparato tecnológico en su tiempo de ocio.

Según Treiber (2015), la etapa de sedentarismo sucede cuando se realiza menos de treinta minutos de actividad física, induciendo a enfermedades cardiacas, musculares, pulmonares y cardiovasculares. El cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe una disminución de fuerza, se pierde tono muscular, provoca dolores lumbares los cuales se hacen más intensos con el pasar de los días, también podemos decir que disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar.

2.2.6.2. Características del uso excesivo del celular

Según Chóliz (2012), los síntomas característicos del uso excesivo del teléfono móvil consisten en lo siguiente.

- El uso desmedido que se manifiesta en un alto coste económico y en numerosas llamadas y mensajes.
- Problemas en las relaciones sociales, sobre todo, con los padres.
- La interferencia con la escuela u otras actividades personales.
- Un aumento gradual en uso para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos que funcionan con nuevos modelos.
- La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil, y alteraciones emocionales cuando el uso del teléfono se ve impedido.

El patrón del uso del celular, según Villanueva (2012), se puede clasificar, teniendo en cuenta su dependencia, en tres grandes grupos según la cantidad, la frecuencia y la intensidad en que interfiere en la normal integración del individuo con su medio familiar, social, laboral, entre otros. A continuación, se describe cada caso.

- Uso no problemático: no le afecta a la persona, ni trae consigo consecuencias negativas. El uso es normal al igual que la dedicación.
- Uso problemático-abuso: el uso del celular empieza a traerle consecuencias en su entorno; no obstante, a pesar de tener conocimiento sobre el problema lo toma con “normalidad”.

- Uso patológico-dependencia: el celular llega a hacer parte de la vida de la persona, trae consigo consecuencias graves en su vida personal y en su entorno social.

2.6.3. Ventajas y desventajas del uso del aparato tecnológico

Una de las ventajas es la comunicación con seres queridos y lejanos. También, aporta mucho en cuanto a las clases virtuales, tareas, investigaciones, y la facilidad en la búsqueda de información.

Para Chinnery (2006), el uso de un teléfono móvil con fines académicos tiene numerosas ventajas como las que siguen.

- Compartir información.
- Usar los SMS para reforzar el aprendizaje de vocabulario.
- Mantener un blog y compartir información.
- Usar la memoria del teléfono móvil para distribuir material auditivo.
- Usar la memoria del teléfono móvil para distribuir material de lectura.
- Usar la memoria del teléfono móvil para la búsqueda y colección de datos.
- Socializar en salas de chat, practicar juegos, coleccionar, downloads.
- Usar grabador de voz para socializar tareas con los compañeritos.
- Aprovechar los tiempos ocios (tiempo de transporte), aprender-búsqueda en la web.

No obstante, así como existen muchas ventajas, también existen desventajas. Según Peña y Vera (2012), podemos encontrar desventajas como las que siguen.



- Interrupciones en medio de la clase: el teléfono celular de los alumnos constituye un distractor al momento de impartir una clase. Esto es por el hecho de que ya se ha hecho común que los móviles de los alumnos suenen a media clase, o que se les descubra haciendo uso de alguna de sus diversas funciones. Es por ello que en la mayor parte de las universidades del mundo se han establecido reglas que prohíben su uso, e incluso su portación cuando se está en un aula. Sin embargo, la dependencia de los jóvenes hacia el teléfono móvil no solamente se ve reflejada en los problemas surgidos por el uso en las aulas académicas, sino más generalmente en la vida diaria.

Uno de los aspectos más polémicos de la difusión de estos teléfonos entre los jóvenes es el problema de disciplina en los centros de estudio, donde muchos adolescentes mantienen el móvil conectado durante las clases. Albert Antúnez, jefe de estudios del instituto Jaume Balmes, de Barcelona, señaló la importancia de que "los padres enseñen a hacer un buen uso" de unos aparatos que "en sí mismos no son malos"

- Pérdida de tiempo: los jóvenes ya no tienen tiempo para realizar sus tareas académicas, sino que se la pasan concentrados en los juegos con el móvil, mensajes de texto, etc.
- Celulitis telefónica: que es la costumbre de utilizar el teléfono celular en exceso, sin importar tiempo, lugar, espacio y respeto a los demás. Hemos perdido el sentido de respetar al prójimo, con tal de tener la libertad de hablar, no parece importar en lo más mínimo que se masacren los derechos que, al menos se supone, tienen los demás. Así perdiendo gradualmente la capacidad de comunicarse en persona con sus familiares, amigos, etc. Esta pérdida de la comunicación en

persona entre los jóvenes, hace perder el poder interactuar con sus semejantes, pudiendo traer graves consecuencias si no se revierte.

2.6.4. Consecuencias del uso excesivo del celular

Las consecuencias del uso del Internet a través del celular se dan en la medida en que el espacio que antes era utilizado para la experiencia individual, ahora es un espacio en el que hay imágenes, diversos referentes, versiones y visiones. La instantaneidad, el volumen y desorden de la información acortan la relación con los sucesos, los lugares y realidades, ya que el contacto con las realidades de otros lugares es cada vez más percibido como algo natural, como algo esperable y deja de ser sorprendente o surreal (Quiroz, 2001).

En cuanto a las consecuencias del uso y abuso del celular, Turkle (2011) estudió las interacciones con la tecnología y efectos que tiene en la vida de cada persona, y, por tanto, indica que el uso desmedido del celular conduce a una menor interacción social, ya que por estar conectados a la web o utilizando alguna aplicación se deja de socializar con otras personas. Su estudio se basa en la preocupación por el desarrollo y aprendizaje social de niños y adolescentes. Indica que los aparatos tecnológicos como los celulares han ido reemplazando otro tipo de relaciones.

Desde hace algún tiempo, los niños también están utilizando las “mascotas virtuales” o los “ferbies”. Dichas mascotas virtuales tienen muchos beneficios como que no genera alergias, no morirá, ni dejará sola a la persona. De esta forma, el robot se convierte en algo preferible a la interacción real.

El robot ofrece control total sin sorpresas, es una relación hecha a la medida donde uno puede tener las cosas exactamente como las quiere. Es así, que las personas suelen buscar satisfacer



cierta necesidad de apego en los robots. Sin embargo, con estos la relación afectiva es unilateral, puesto que estos no tienen expectativas de uno, también por eso se vuelven preferibles, y de alguna manera, las personas trasladan este tipo de relación a sus amistades y cada vez esperan menos de ellas.

En el ámbito educativo, el uso del celular constituye una fuente de quejas por parte de los maestros. Es motivo de interrupciones en medio de la clase, pues constituye un distractor. Además, puede llegar a ser una pérdida de tiempo, ya que el apego de los jóvenes al teléfono celular puede llegar a impedir el cumplimiento de sus actividades diarias.

2.6.5. El uso del celular según los psicólogos

Un estudio realizado por la Universidad Australiana de Monash, en Melbourne, ha puesto de relieve los efectos que causa en la personalidad el uso del móvil. Los malos hábitos pueden estar acentuados por una baja autoestima o por el exceso de extroversión.

A la larga, la repercusión en los niños está en su conducta negativa hacia sus padres, sus amigos del sector, sus compañeros de clases. Esto, generalmente, es consecuencia de una mentalidad adictiva al celular, unido a la visión de imágenes inadecuadas, videos de mala procedencia, juegos prohibidos como *free fire*, que, en otros países, ya ha habido hasta muertes inducidas por él.

Por eso nosotros como padres debemos dedicarles tiempo a nuestros niños, inculcar y enseñar sobre el buen uso del aparato tecnológico, platicarles acerca de sus riesgos y beneficios. Es cierto que nosotros tenemos poco tiempo por el trabajo y nos alejamos de ellos, entonces lo primero que

le damos es un aparato celular para que se distraigan, pero no tenemos conciencia si le hacemos un bien o un mal.

2.3. Marco legal

La investigación que se presenta está sustentada en el marco legal correspondiente a la Constitución de la República, la Ley de la Educación Física y el Deporte, así como en el Código de la Niñez y la Juventud. Todo este basamento legal plantea que la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación desde edades tempranas es un derecho de la población.

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador

El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes. El artículo 24 de la Constitución de la República del Ecuador establece que las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Dentro de la misma Constitución, en el artículo 39, en el Título Jóvenes, Sección Segunda se determina literalmente, que el estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular, en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su



incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada. La importancia se menciona en el artículo 381 de la Constitución, literalmente se legisla que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Por su parte, la ley del Deporte nos ampara la socialización del niño en la medida que mejora su desarrollo motriz, activa sus cualidades intelectuales mediante el uso de juegos recreativos en comunidad o sector, mejora las relaciones sociales, ayuda al desarrollo cognitivo, evita enfermedades futuras. Específicamente, en el artículo 3 se indica que la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.



Los derechos que se mencionan en cada una de sus disposiciones legales de la Norma Suprema del Estado ecuatoriano, permiten llegar a la conclusión de que las niñas, niños y adolescentes deben tener una vida digna que posibilite disfrutar de su desarrollo integral, lo que incluye el acceso al juego, deporte y recreación dentro de las condiciones físicas.



Capítulo 3. Marco metodológico

3.1. Enfoque de la investigación

La investigación surge por la necesidad de aportar una posible solución de una problemática real y objetiva que se presenta en el Barrio Washington y Jambely del cantón Chone provincia de Manabí. El enfoque de la investigación que se consideró más apropiado para este propósito fue el enfoque mixto, integrando aspectos cualitativos y cuantitativos mediante los instrumentos de investigación, los que permitieron analizar la situación problemática objeto de estudio, en articulación con las variables para posteriormente desarrollar la propuesta de solución.

3.2. Tipo de investigación/alcance

La presente investigación es de tipo descriptiva, de campo y bibliográfica. Este tipo de investigación busca describir el problema, analizarlo y realizar la propuesta de solución.

3.3. Métodos y técnicas

3.3.1. Métodos

Para el desarrollo del proceso de investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos, dentro de los métodos teóricos están los siguientes.

Histórico-lógico: permitió analizar los antecedentes del problema de investigación.

Analítico-sintético: favoreció el análisis e interpretación de los resultados, el estudio de las fuentes bibliográficas y la obtención de las bases teóricas sobre problemas, así como establecer soluciones.



Inductivo-deductivo: se utilizó para reflexionar sobre el objeto de estudio y para obtener conclusiones reales desde un enfoque general hacia lo particular.

Sistémico-estructural y funcional: permite la modelación de la propuesta, estableciendo nexos y relaciones entre sus componentes y estructura, garantizando su factibilidad y funcionalidad.

Métodos empíricos

Observación: facilitó la observación de manera directa y la caracterización del uso del tiempo libre de los niños del sector.

3.3.2. Técnicas

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de la información fueron la guía de observación y la encuesta a los niños del barrio Washington y Jambely del cantón Chone.

3.3.2.1. Instrumentos

Ficha de observación

Observador: Fecha: .../...../.....

Circunstancias en que se realizó la observación:

Objetivo: Determinar el nivel de uso apropiado del tiempo libre, el desarrollo de actividades físicas recreativas y el uso excesivo del aparato tecnológico.

Escala: nunca (0), algunas veces (1), siempre (2)



No.	Ítems	Alternativas		
		0	1	2
01	Los niños realizan actividades o practican juegos para el disfrute en el tiempo de ocio.			
02	Los niños obedecen a sus padres de manera adecuada.			
03	Los niños tienen comportamientos adecuados con sus amigos del sector.			
04	Los niños tienen mucha socialización a través del aparato tecnológico.			
05	Los niños tienen problemas de agresividad.			
06	Los niños tocan o cogen los objetos ajenos sin permiso.			
07	Los niños pierden tiempo inútilmente.			
08	Los niños pasan mucho tiempo fuera de casa.			
09	Los niños priorizan el Internet y videojuegos, mientras descuidan sus responsabilidades.			
10	Los niños salen de casa sin permiso.			
11	Los niños usan palabras y gestos obscenos.			

Encuesta aplicada a los niños

Objetivo: Determinar el uso excesivo de la tecnología y el desarrollo de actividades físicas recreativas en el tiempo libre de los niños.

Estimados niños: les invito y agradezco de antemano su valiosa participación en la presenta encuesta. Se solicita respuestas a cada una de las interrogantes de manera objetiva e imparcial.

1.- ¿Usted realiza alguna actividad física recreativa durante el día?

- Sí
- No

2.- ¿Cuántas horas practicas las actividades físicas recreativas durante la semana?

- 1 a 2 horas
- 2 a 3 horas
- 1 a 4 horas

3.- ¿Son buenos o malos los videojuegos?

- Buenos
- Malos

4.- ¿Tienes un equipo tecnológico personal?

- Sí
- No

5.- ¿Tienes más de 3 juegos en tu artefacto tecnológico?

- Sí
- No

6.- ¿Con qué frecuencia utilizas tu equipo tecnológico durante el día?

- Mucho
- Poco

7.- ¿Qué actividad te gusta realizar más, jugar con tus amigos por medios de videojuegos o por medio de actividades recreativas?

- Videojuegos
- Juegos recreativos

8.- ¿Le gustaría recibir un plan o un diseño de actividades físicas recreativas (juegos tradicionales o populares) para que las puedan aplicar más en sus tiempos libres?

- Sí
- No

Población y muestra

La población estimada para la investigación estuvo compuesta por los niños y niñas que habitan en el barrio Washington y Jambely del cantón Chone. La muestra está integrada por 20 niños y 10 niñas. Esto constituye el 99 % de la población.



Los criterios de inclusión considerados fueron dos: tener motivación y estar autorizados para participar de los sistemas de actividades físicas recreativas, así como estar comprendidos entre 8 y 12 años de edad. En la tabla 1 se detallan los datos de la población y muestra.

Tabla 1. Datos de la población y muestra

Población	Población	Muestra	%
Niños	20	20	100%
Niñas	10	10	99%
Total	30	29	99%

Fuente: elaboración propia.

3.4. Variables

Variable independiente: actividades físicas recreativas

Variable dependiente: el uso adecuado del tiempo libre

La variable independiente se precisa como el grupo de actividades recreativas, sustentado en los indicadores de la motivación y la variable dependiente, favorecer un mejor aprovechamiento del tiempo libre. La operacionalización de las variables se presenta en la tabla 2.



Tabla 2. Operacionalización de la variable independiente

Variable independiente	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Actividades físicas recreativas	Tareas de intervención psicológica organizadas, tendiente al desarrollo de los indicadores esenciales que determinan el surgimiento y consolidación de la motivación hacia las actividades recreativas.	Motivación hacia las actividades recreativas en los niños.	• Nivel de interés personal en los niños.	1-cuestionario
			• Nivel de motivo personal directo en los niños.	4-encuesta
			• Nivel motivo personal indirecto en los niños.	8-cuestionario
			• Nivel participación de los niños.	4-encuesta
			• Nivel de comprensión de los niños.	7-cuestionario
				6-encuesta

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Operacionalización de la variable independiente

Variable dependiente	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems
El uso adecuado del tiempo libre.	Tiempo libre: período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso.	Incorporación hacia las actividades recreativas en los niños	• Comportamiento de la asistencia de los niños.	1 cuestionario
			• Comportamiento de puntualidad de los niños.	1 cuestionario
			• Comportamiento de puntualidad de los niños.	8 cuestionario
			• Nivel de integración	8-cuestionario

de los niños.

- Nivel de satisfacción

individual de los niños.

- Nivel de satisfacción

el colectiva de los niños.

- Protagonismo de los

niños en el centro.

- Nivel de pertinencia

6-de encuesta

Criterio de los profesionales recreativas.

8 cuestionario

6 encuesta

Fuente: elaboración propia.

3.5. Plan de recolección de la información

Tabla 4. Plan de recolección de la información

	Preguntas básicas	Explicación
1	Para que	Para lograr el objetivo de la investigación y proponer alternativas de solución.
2	De qué personas u objetos	Niños del barrio Washington y Jambely del cantón Chone.
3	Sobre qué aspectos	Aprovechamiento del tiempo libre
4	Quién o quiénes	Paul Muñoz
5	Cuándo	2021-2022
6	Dónde	Manabí-Chone-Washington y Jambely
7	Cuántas veces	Una sola vez
8	Que técnica de recolección	Entrevista, encuesta, observación
9	Con qué	Guías focalizadas, cuestionarios estructurados
10	En qué situación	Mediante la visita al sector.

Fuente: elaboración propia.



3.6. Fases para desarrollar una guía

Fase inicial: en esta fase se abre un preámbulo a la explicación de cómo se va a llevar a cabo la actividad de juegos recreativos. Se busca un lugar apropiado para el desarrollo, se realiza la explicación de reglas y penitencias.

Fase intermedia: es la presentación de las actividades recreativas planteadas, según el tiempo predestinado para realizarla.

Fase de finalización: en esta fase se dan las observaciones, se cumple penitencias y se dan sugerencias para el próximo juego. Las actividades al aire libre son actividades destinadas al contacto con el medio ambiente, pues se necesita de un espacio abierto, en el cual se aprovecha el clima y se disfruta mucho el trabajo en equipo.

Tabla 5. Fases de una guía

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
Socialización	Incentivar a los niños, sus padres y al presidente del sector para presentar la guía metodológica propuesta dentro de sus planificaciones.	Exposiciones, foros, debates, charla de socialización de la guía de actividades recreativas.	Proyector Computador Papelotes Marcadores Materiales predeportivos	Investigador	Una hora durante una semana
	Estructurar clases prácticas para la	Coordinar con padres y autoridades para	Calendario Planificaciones		Dos horas



Planificación	ejecución, indicar responsables, tiempos y recursos.	el proceso de presentación de la guía de actividades recreativas	preexistentes Esferos Hojas	Investigador
---------------	--	--	-----------------------------	--------------

Fuente: elaboración propia.

3.7. Plan de evaluación

Tabla 6. Plan de evaluación

¿A quién evaluar?	A los beneficiarios	A los niños del barrio Washington y Jambely del Cantón Chone.
¿Por qué evaluar?	Así se determina si el objetivo se puede cumplir.	Porque acogió la propuesta.
¿Para qué evaluar?	Para conocer el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.	Para conocer la utilidad de la propuesta.
¿Qué evaluar?	La guía de actividades recreativas de la propuesta.	Cada actividad recreativa sugerida.
¿Quién evalúa?	El responsable de la propuesta	El investigador
¿Cómo evalúa?	Observación	Entrevistas
¿Con qué evalúa?	Fichas de observación	Guía para la entrevista.

Fuente: elaboración propia.

3.8. Análisis e interpretación de resultados

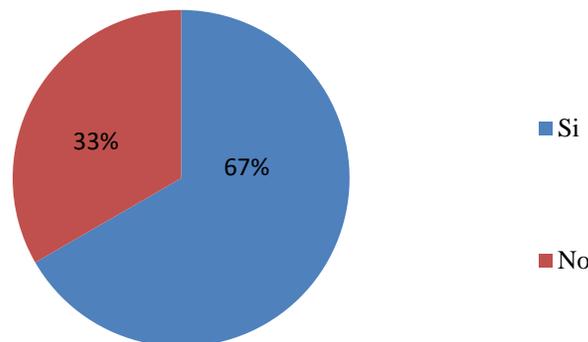
A continuación, se detallan los resultados obtenidos en la encuesta y la ficha de observación, se complementan con el análisis e interpretación.



Tabla 7. ¿Usted realiza alguna actividad física recreativa durante el día?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	67
No	10	33
TOTAL	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

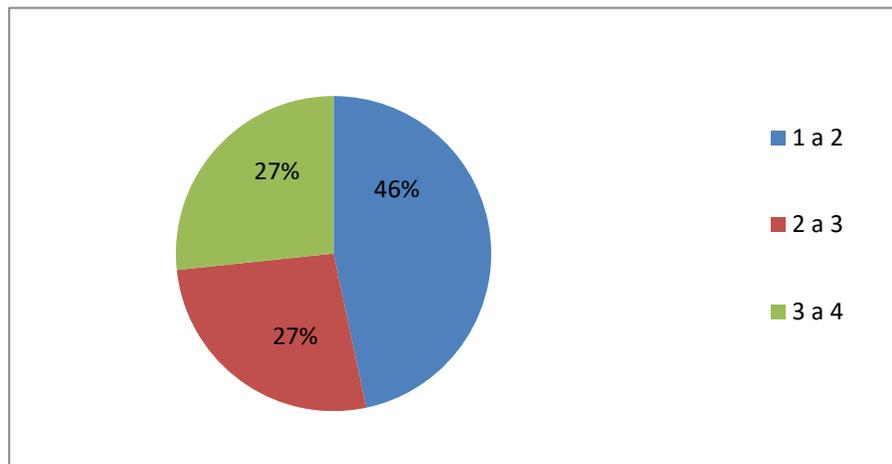
De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: Usted realiza alguna actividad física recreativa durante el día; 20 encuestados que representan el 67%, indicaron que sí realizan actividad física y 10 niños que representan al 33% indicaron que no realizan ninguna actividad física. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de los niños si realiza actividades físicas recreativas durante el día.



Tabla 8. ¿Cuántas horas practicas las actividades físicas recreativas durante la semana?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2	14	47
2 a 3	8	27
3 a 4	8	27
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

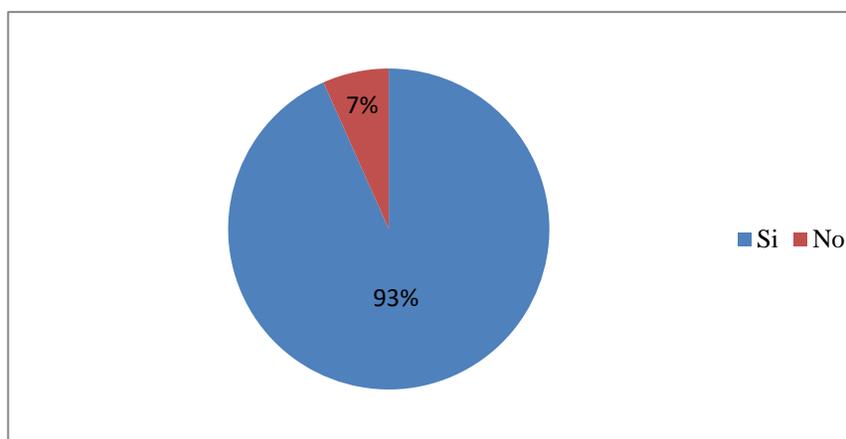
De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: Cuántas horas practicas actividades físicas recreativas durante la semana; 14 encuestados que representan el 47%, indicaron que practican actividades físicas de 1 a 2 horas, 8 encuestados que representan el 27% indicaron que practican de 2 a 3 horas, y 8 encuestados representan el 27% indicaron que practican de 3 a 4 horas. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de los niños realiza actividades físicas recreativas de 1 a 2 horas.



Tabla 9. ¿Son buenos o malos los videojuegos?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Buenos	28	93
Malos	2	7
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

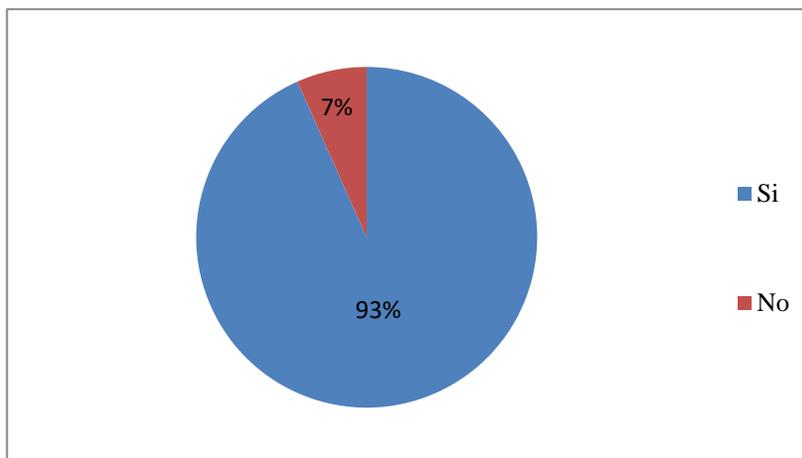
De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: Son buenos o malos los videojuegos; 28 encuestados representan el 93%, indicaron que los videojuegos son buenos, y 2 niños representan el 7% indicaron que los videojuegos son malos. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de los niños piensa que los videojuegos son buenos para ellos.



Tabla 10. ¿Tienes un equipo tecnológico personal?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	93
No	2	7
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

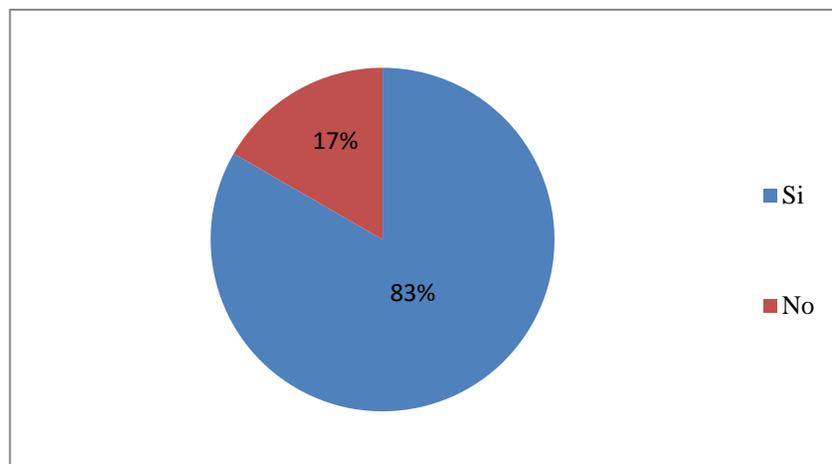
Análisis e interpretación

De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: Tienes un equipo tecnológico personal; 28 encuestados representan el 93%, indicaron que sí tienen equipo tecnológico, y 2 niños representan el 7% indicaron que no tienen un equipo tecnológico. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de niños cuenta con un equipo tecnológico personal.

Tabla 11. ¿Tienes más de 3 juegos en tu artefacto tecnológico?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	83
No	5	17
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

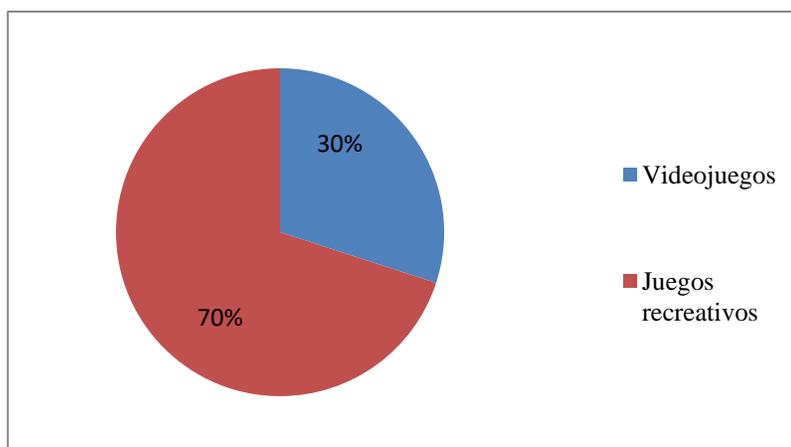
De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: Tienes más de 3 juegos en tu artefacto tecnológico; 25 encuestados representan el 83%, indicaron que sí tienen más de tres juegos en sus equipos y 5 niños representan el 17% indicaron que no tienen instalados más de tres juegos en sus equipos. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de niños tiene más de tres juegos descargados en sus equipos tecnológicos.



Tabla 12. ¿Con qué frecuencia utilizas tu equipo tecnológico durante el día?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	23	77
Poco	7	23
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

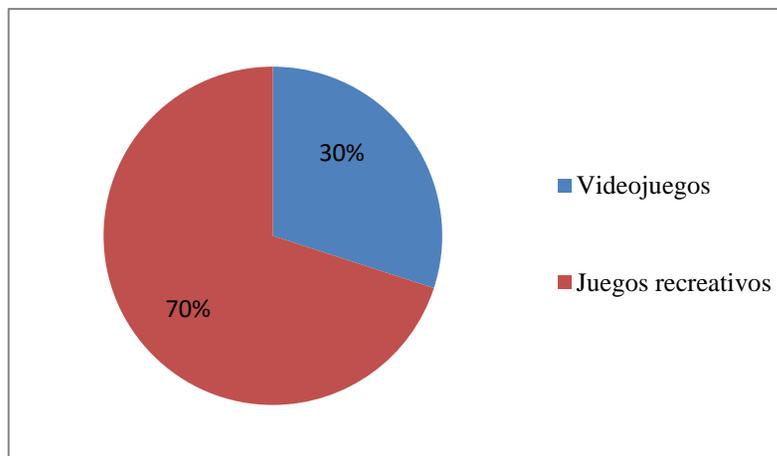
De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: Con qué frecuencia utilizas tu equipo tecnológico durante el día; 23 encuestados representan el 77%, indicaron que utilizan mucho el equipo durante el día y 7 niños representan el 23% indicaron que lo utilizan poco. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de niños tiene como preferencia el celular y le dan un uso excesivo en su tiempo libre.



Tabla 13. ¿Qué actividad te gusta realizar más: jugar con tus amigos por medios de videojuegos o por medio de actividades recreativas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Videojuegos	9	30
Juegos recreativos	21	70
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

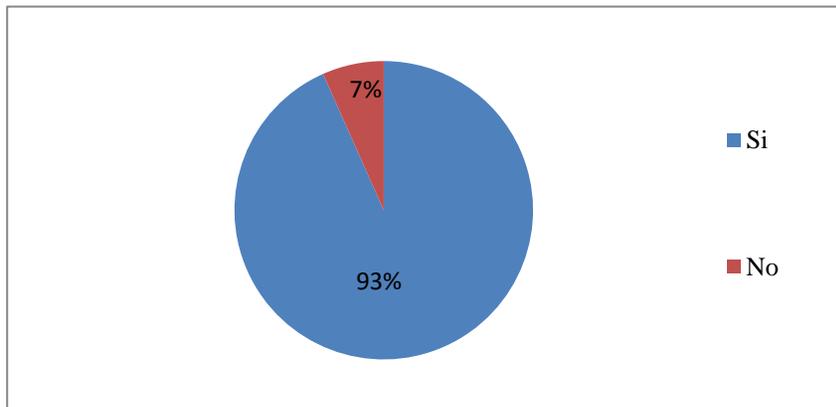
De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: ¿Qué actividad te gusta realizar más ¿jugar con tus amigos por medios de videojuegos o por medio de actividades recreativas?; 9 encuestados que representan el 30% indicaron les gustaría jugar videojuegos, y 21 niños representan el 70% indicaron que juegos recreativos. Una vez tabulados los datos, se observa que la mayoría de niños desea realizar juegos recreativos como actividad física.



Tabla 14. ¿Le gustaría recibir un plan o un diseño de actividades físicas recreativas (juegos tradicionales o populares) para que las puedan aplicar más en sus tiempos libres?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	93
No	2	7
Total	30	100

Fuente: elaboración propia.



Fuente: elaboración propia.

Análisis e interpretación

De los 30 niños encuestados que constituyen la muestra, respondieron sobre la pregunta: ¿Le gustaría recibir un plan o un diseño de actividades físicas recreativas (juegos tradicionales o populares) para que las puedan aplicar más en sus tiempos libres?; 28 encuestados representan el 93%, indicaron que sí les gustaría recibir un plan de actividades, y 2 niños representan el 7% indicaron que no les gustaría. Una vez tabulados los datos, se observa que a la mayoría de niños si le gustaría recibir un plan de actividades recreativas para desarrollarlas en su tiempo libre.



Ficha de observación

Tabla 15. Ficha de observación aplicada en el barrio Washington y Jambely

No.	Ítems	Alternativas		
		0	1	2
01	Los niños realizan actividades o practican juegos para el disfrute en tiempo ocio.		x	
02	Los niños obedecen a sus padres de manera adecuada.		x	
03	Los niños tienen comportamientos adecuados con sus amigos del sector.		x	
04	Los niños tienen mucha socialización mediante el aparato tecnológico.			x
05	Los niños tienen problemas de agresividad.		x	
06	Los niños tocan o cogen objetos ajenos sin permiso.	x		
07	Los niños pierden tiempo inútilmente.			x
08	Los niños pasan mucho tiempo fuera de casa.			x
09	Los niños priorizan el Internet y videojuegos, descuidando sus responsabilidades.			x
10	Los niños salen de casa sin permiso.		x	
11	Los niños usan palabras y gestos obscenos.		x	

Fuente: elaboración propia.

Una vez tabulados los datos de la ficha de observación se evidencia que la mayoría de los niños no cuenta con muchos recursos para el desarrollo de diferentes actividades, lo cual nos beneficia



para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de las actividades recreativas. También se pudo notar en la ficha de observación que los niños ya tienen una actitud negativa hacia los padres y amigos del sector.



Capítulo 4. Propuesta

4.1. Datos informativos

Título del proyecto: Actividades recreativas para disminuir el uso excesivo de la tecnología y su repercusión en el empleo del tiempo libre en niños de enseñanza básica.

Presentado por: Paul Lorenzo Muñoz Andrade.

Beneficiarios: niños del barrio Washington y Jambely del cantón Chone.

Externos: estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Ubicación: Parroquia: Chone del cantón Chone Barrio Washington y Jambely.

Equipo técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador.

4.2. Justificación de la propuesta

El uso excesivo de aparatos tecnológicos y poco aprovechamiento del tiempo libre en juegos recreativos constituye el problema que aborda la investigación. Este se evidencia en el barrio Washington y Jambely del Cantón Chone. A raíz de los hallazgos de este estudio, se elaboró una propuesta de mejora con respecto a las estrategias. Se considera muy importante la aplicación de juegos recreativos en el tiempo libre, porque ayuda al desarrollo físico motriz, psicológico, cognitivo, social, integral y mejora la salud física mental. Contribuye a mejorar la aptitud de los niños y el buen aprovechamiento del tiempo ocio. Por ende, la investigación contribuye a dar solución a una problemática actual y necesaria, desde el posicionamiento científico para facilitar



el empleo del tiempo libre de los niños y disminuir el uso excesivo de la tecnología. De ahí, su pertinencia y significatividad.

4.3. Ubicación sectorial y física

La implementación de la propuesta alternativa de un programa de actividades recreativas se llevará a cabo en el barrio Washington y Jambely, del cantón Chone.

4.4. Estudio de factibilidad

Es factible realizar este proyecto porque existe el interés en los niños de innovar, de adquirir más conocimientos en el uso de las herramientas como juegos, aplicaciones tecnológicas y el aprovechamiento del tiempo libre mediante juegos recreativos. Además, los padres del sector han acogido de una manera muy positiva este plan de enseñanza. Este proyecto es factible de realizar, ya que se cuenta con la aprobación de las autoridades del sector.

4.4.1. Factibilidad técnica

El logro de las aplicaciones de actividades recreativas para el mejoramiento del tiempo libre se obtendrá mediante la presentación de una propuesta a las autoridades y a la presidenta del barrio. Se realizará mediante convenios en los cuales estarán involucrados los niños y sus padres de familia. Los recursos podrán ser adquiridos por la autogestión de instituciones y contribución de los investigadores.

4.4.2. Factibilidad administrativa

En el proceso administrativo de la propuesta, los investigadores se encargarán de la planificación, organización y liderazgo de la ejecución de este modelo pedagógico innovador de estrategias que



se crearán para su aplicación. Con estas puntualizaciones queda marcada que la dirección debe asumir las características de seriedad y objetividad, y sus acciones estarían enmarcadas en la transparencia, para que esto se cumpla con efectividad y se plasme la participación y compromiso de los actores involucrados en la propuesta.

4.4.3. Factibilidad financiera

Esta propuesta será financiada por recursos de autogestión y parte del investigador con lo cual se garantiza el desarrollo de este modelo innovador como parte de la solución al sector de las limitaciones del área recreacional en el barrio Washington y Jambely del cantón Chone.

4.5. Fundamentación científica

Instruir es la manera más sincera de dar a conocer información de un tema, en especial, utilizando recursos innovadores y divertidos. En la actualidad, la tecnología que tenemos ha definido nuestro estilo de vida, sin embargo, la práctica recreativa es fundamental para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. La recreación también está asociada al factor intelectual y educativo.

Indagaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes tranquilos, relajados, sin presión. Es por ello que, la recreación es fundamental para el proceso de desarrollo intelectual del individuo. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior. Por otra parte, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y, por ende, se recrea como considere necesario. De ahí también se dice que las actividades recreativas son tan importantes y numerosas como los intereses de los seres humanos.

La pedagogía del ocio y el tiempo libre es la parte del proceso de enseñanza que se encarga del ocio y del tiempo libre de las personas. Se ocupa de la educación de las personas respecto a qué se puede hacer. Se encarga de dirigir a los individuos hacia ocupaciones y actividades provechosas, fructíferas y beneficiosas durante el tiempo libre que les queda. Esta educación no es solo para niños y jóvenes, sino para toda la sociedad, pues el tiempo libre lo tienen todos, aunque en distinta medida, por lo tanto, esta pedagogía del ocio se ocupa de enseñar a todos los individuos a ocupar ese tiempo que les queda después de cumplir las obligaciones.

De acuerdo con los planteamientos de esta teoría pedagógica, se deben propiciar diferentes y variadas actividades tanto físicas como recreativas en forma organizada, para aprovechar el tiempo libre en acciones que proporcionen beneficios para la salud integral, para el desarrollo comunal, la promoción de la interrelación de los miembros que conforman el sector y el mejoramiento de la calidad de vida. De ahí la importancia de la implementación de diferentes actividades físico-recreativas tales como juegos al aire libre, deportes; juegos de patio como bolas criollas, el quemado bolicha; bicicletas, juegos con valones, conos bastones, que permitan desarrollar habilidades y destrezas, mejorar la socialización, la comunicación y las relaciones interpersonales, fomentar la cultura y las artes, permitiendo el desarrollo y el crecimiento social, personal, psicológico, espiritual y cultural de todos los miembros de la comunidad.

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el abrigo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

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. La recreación es una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre.

4.5.1. Fundamentos teóricos de la guía de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de enseñanza general básica

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de este criterio, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo con el contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico. Por lo tanto, una guía de actividades recreativas es un modelo para encaminar al estudiante o beneficiario en la práctica de actividades adecuadas, con un tiempo determinado y los recursos necesarios.

- Objetivo general: meta o propósito que tiene la guía
- Tiempo: se establece un determinado tiempo que puede variar según sean las circunstancias. Es un elemento importante, pues determina la duración de la actividad, además de establecer el mejor horario en el que se realizaran las actividades para que todos participen.
- Esquema de los contenidos: en esta fase se relata lo que se va a realizar.
- Actividades a desarrollar: se describen las actividades y cómo es la manera de desarrollarlas.
- Materiales o recursos: son los implementos con los cuales se va a trabajar en cada actividad.
- Reglas: se establecen ciertos parámetros.



4.6. Plan de trabajo

Tabla 16. Plan de trabajo

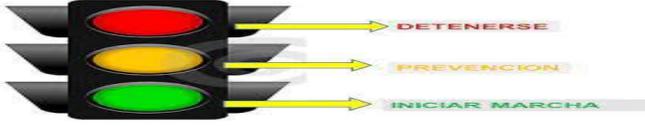
Estrategia # 1:	Objetivo	Actividades	Recursos	Responsable
Tema				
Actividades recreativas para disminuir el uso excesivo de la tecnología y su repercusión en el empleo del tiempo libre en niños de enseñanza básica.	Conseguir que la nueva metodología les sirva para aplicar los juegos recreativos en su tiempo ocio disminuyendo el uso excesivo del aparato tecnológico.	-Dinámicas. -Exposiciones de juegos -Trabajos grupales prácticos.	-Aros -Conos -Bastones -Balones	-Investigador -Facilitadores -Padres de familia

Fuente: elaboración propia.

Tabla 17. Ficha para actividades recreativas

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	El escondido	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Trabajar la rapidez mental, habilidades motoras y auditivas.	
Áreas y materiales	Cancha, sector	
Preparación y desarrollo	Uno cuenta hasta un número designado, el resto de los niños proceden a esconderse, el que cuenta tiene que buscarlos a todos sin descuidar su cancha o área que contó.	
Esquema del gráfico		
Reglas	Si se equivoca con el nombre de un niño al mencionarlo pierde y vuelve a contar, si alguien le gana en tocar su cancha o área que contó pierde.	
Efectos de la actividad	Mejora la parte auditiva, habilidad de captar y la rapidez del estudiante.	
Aspectos a considerar	Es un juego muy divertido, y trabajamos con la parte auditiva y neurocerebral del estudiante al prestar atención al ruido de su equipo.	



ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	El semáforo 🚦	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Trabajar la rapidez mental y habilidades motoras	
Áreas y materiales	Cancha	
Preparación y desarrollo	<p>Vamos a realizar el juego llamado el semáforo 🚦</p> <p>Este juego consiste en utilizar los 3 colores del semáforo, para mantener una posición y cambiarla cada vez que se nombre uno de los colores.</p> <p>En este caso vamos a utilizar el amarillo para la posición de pie, verde para la posición sentado y el rojo para la posición estatua.</p> <p>El estudiante que se equivoque, como penitencia, tendrá que responder una pregunta relacionada con la carrera.</p>	
Esquema del gráfico		
Reglas	El niño que se equivoque, como penitencia, tendrá que responder una pregunta relacionada con la carrera.	
Efectos de la actividad	Rapidez mental, destrezas y habilidades motoras.	
Aspectos a considerar	Con este juego vamos a trabajar la rapidez mental y las habilidades motoras.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Revolución en el circo	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Trabajar la rapidez mental, habilidades motoras y auditiva	
Áreas y materiales	Cancha, vendas	
Preparación y desarrollo	Divide a los niños en 4 o 5 equipos (burros o asno, leones, perros y caballos). Todos los niños tienen los ojos vendados y deben encontrar a los miembros de su equipo haciendo el sonido que les identifique. El primer equipo que consiga reunirse, gana.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El primer equipo que consiga reunirse, gana.	
Efectos de la actividad	Mejora la parte auditiva, habilidad de captar y la rapidez del estudiante.	
Aspectos a considerar	Es un juego muy divertido, además, trabajamos con la parte auditiva y neurocerebral del estudiante al prestar atención al ruido de su equipo.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	El topo	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Socializar y “desintoxicarse” de los pasatiempos individuales o los juegos de la consola o el smartphone.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), semillas, ramas, hojas, plumas, piedras, vendas.	
Preparación y desarrollo	El topo es todo un clásico de los juegos en la naturaleza, es tan sencillo como divertido. Consiste en formar dos equipos, y cada uno de ellos tiene que buscar un total de 5 objetos de los que se encuentran fácilmente caminando por la montaña: semillas, ramas, hojas, plumas. Posteriormente, a un miembro del equipo contrario se le vendan los ojos y tiene que adivinar, mediante el tacto o el olfato, de qué objeto se trata.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El que adivine más rápido los materiales gana.	
Variantes	Visualizar y analizar los elementos que nos brinda la naturaleza, luego hacer las correspondientes descripciones en forma mímica de cada uno de los objetos observados, el grupo contrario debe adivinarla, el que más aciertos tenga en un periodo de tiempo programado ganará.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a conectar y conocer mejor la naturaleza.	
Aspectos a considerar	Sirven para hacer ejercicio físico al aire libre, es una actividad muy sana para los pulmones y todo el organismo, además de relajante.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Aros	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Trabajar la rapidez mental, habilidades motoras, rapidez y flexibilidad	
Áreas y materiales	Barrio	
Preparación y desarrollo	Colocar cada equipo, en columnas. A cada grupo se le entrega un aro. El primer integrante de cada equipo sale con un aro saltando, utilizando el aro como cuerda, llega al lugar señalado y regresa. el siguiente alumno repite el mismo ejercicio.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El estudiante que se equivoque tendrá que regresar al principio de la columna y volver a realizar el juego.	
Variantes	Saltando, utilizando el aro como cuerda, llega al lugar señalado y regresar antes, dando 5 sapitos.	
Efectos de la actividad	Rapidez mental, destrezas, rapidez, flexibilidad y habilidades motoras.	
Aspectos a considerar	Con este juego vamos a trabajar la rapidez y las habilidades motoras.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	El quemado	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Socializar y “desintoxicarse” de los pasatiempos individuales o los juegos de la consola o el Smartphone	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), sector, cancha	
Preparación y desarrollo	Los estudiantes crean dos equipos, cada equipo se coloca en un lado de la cancha (dentro), se designa a un quemador de cada equipo y este se coloca fuera de la cancha, el balón lo debe lanzar cada quemador tratando de “pegarle” a un miembro del equipo contrario.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El que es ponchado por el balón pierde.	
Variantes	Visualizar y analizar la rapidez del niño, la flexibilidad y habilidades	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños en su desarrollo mental y al disfrute del juego mejorando sus relaciones interpersonales.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio físico, y libera sus emociones mediante el disfrute.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Carrera de bicicletas	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Socializar y “desintoxicarse” de los pasatiempos individuales o los juegos de la consola o el Smartphone.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), sector, cancha	
Preparación y desarrollo	Colocamos dos columnas de 4 niños por columnas y dos bicicletas. Ponemos una línea de llegada que tiene que voltear, y cuando llegue a la columna, tiene que darle la bicicleta al compañero. Se repite la sección y el primero que culmine es el ganador.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El que llegue más rápido gana	
Variantes	Visualizar y analizar la rapidez del niño, la flexibilidad y habilidades.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a socializar y mejorar sus relaciones interpersonales, mientras disfruta de sus actividades.	
Aspectos a considerar	Sirven para hacer ejercicio físico al aire libre, una actividad muy sana para los pulmones y todo el organismo, además de relajante.	



ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Bolicha	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Socializar y “desintoxicarse” de los pasatiempos individuales o los juegos de la consola o el Smartphone.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), sector, barrio	
Preparación y desarrollo	Se toma un número de jugadores con bolicha, luego se forman grupos y juegan formando un círculo y casando bolicha. El que más bilichas obtenga es el ganador.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El jugador que obtenga más bolicha gana	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante. Ayuda con sus relaciones interpersonales.	



ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Carrera de sacos	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Mejora la condición física y crea espíritu de competencia.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo) sector, barrio, sacos	
Preparación y desarrollo	En la carrera, los participantes se introducen dentro de los sacos, se atan a la cintura o se agarran con las manos. Los participantes deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse. El que primero llegue a la meta gana.	
Esquema del gráfico		
Reglas	A la señal, parten los concursantes hacia la meta.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante. Ayuda con sus relaciones interpersonales y podemos observar en el niño una buena condición física, sin sedentarismo.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	La Bufanda	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Incentivar el trabajo en equipo, mejorar la condición física y crear espíritu de competencia.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo) sector, barrio, dos bufandas.	
Preparación y desarrollo	<p>Consiste en sentar a un grupo de niños en círculo (10 o más), debe haber dos bufandas. Se entregará una bufanda a un miembro del grupo y otra al que esté sentado al lado opuesto. Uno de ellos debe hacer un nudo (suave) en la bufanda alrededor del cuello y luego deshacerlo y pasar la bufanda al que esté sentado a su lado derecho, el cual deberá hacer lo mismo, así sucesivamente. Con la otra bufanda que tiene el que está sentado en el lado opuesto del círculo, al mismo tiempo comenzara a hacer lo mismo, pero con la diferencia de que hará dos nudos alrededor de su cuello y luego lo pasará al que sigue a su lado derecho, para que éste continúe haciendo lo mismo.</p>	
Esquema del gráfico		
Reglas	A la señal, parten los concursantes hacia la meta.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante, ayuda con sus relaciones interpersonales y podemos observar en el niño una buena condición física, sin sedentarismo.	



ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Carrera de prendas	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Recreación y competencia socializar y “desintoxicarse” de los pasatiempos individuales o los juegos de la consola o el Smartphone.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo) sector, barrio.	
Preparación y desarrollo	El animador les pide a los participantes que formen equipos con la misma cantidad de integrantes; luego, les pide a los equipos que escojan un nombre para competir, ahora cada equipo formará una fila con los pies bien abiertos.	
Esquema del gráfico		
Reglas	La carrera consiste en que el animador pedirá una prenda (que traigan los participantes, ejemplo: reloj), para ponerla en la meta. Esta prenda la puede tener cualquier miembro del equipo, pero el que debe ponerla en la meta es únicamente el primero de la fila, no sin antes haber pasado por debajo de las piernas de todo su equipo.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirven para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños además de relajante ayuda con sus relaciones interpersonales.	



ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Tres piernas	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Juegos para el desarrollo del esquema corporal	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo) sector, barrio, cordón	
Preparación y desarrollo	Se trazan dos líneas paralelas, a una distancia de diez metros. Los jugadores están por pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; puede ser un poco más arriba del tobillo o un poco debajo de la rodilla. El secreto para correr bien es sincronizar la partida. El par debe dar el primer paso con las piernas que le quedan sueltas. Será vencedor el par que llegue primero a la meta.	
Esquema del gráfico		
Reglas	A la señal, parten corriendo hacia la línea de llegada.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante, ayuda con sus relaciones interpersonales.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Estrella	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Juegos para el desarrollo de velocidad, flexibilidad, habilidad.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), sector, barrio, tablas, balón y tapas.	
Preparación y desarrollo	Se forman dos equipos en un círculo, se riegan 40 tapas de colas boca abajo, un equipo vira tapas boca arriba y se protege con la tabla mientras el otro trata de quemarlos a todos.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El equipo que culmine de virar todas las tapas sin ser quemados en su totalidad gana.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante, ayuda con sus relaciones interpersonales.	

ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Partido de índor	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Juegos para el desarrollo del esquema corporal y el disfrute del niño.	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), sector, barrio, balón.	
Preparación y desarrollo	Se trazan dos equipos de 6 jugadores, el equipo que marque más goles en un tiempo determinado gana.	
Esquema del gráfico		
Reglas	A la señal, parten. El que marque más goles gana.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante, ayuda con sus relaciones interpersonales.	



ULEAM	Planificación de actividades recreativas	I Cohorte
Nombre de la actividad	Cometa	
Participantes	Niños del sector	
Propósito	Juegos para el desarrollo mental	
Áreas y materiales	La naturaleza (campo), sector, barrio, periódicos, palos de caña y goma.	
Preparación y desarrollo	Es un juego popular y tradicional de elevar cometas.	
Esquema del gráfico		
Reglas	El que eleve la cometa más alto gana.	
Efectos de la actividad	Ayuda a los niños a trabajar su parte mental, motriz, y socializa sus partes emocionales, por medio del disfrute.	
Aspectos a considerar	Sirve para hacer ejercicio mental al aire libre, una actividad muy sana para los niños, además de relajante, ayuda con sus relaciones interpersonales.	



4.7. Explicación de resultados

Respecto a los resultados obtenidos, se señala en el pretest que los niños participantes en este estudio ocupaban 4 horas diarias de uso de TIC, lo que demuestra que, en la actualidad, se vive mucho tiempo frente a un celular, computador o la televisión. Esto repercute en que el sistema cardiovascular y muscular no posea una actividad apropiada para un funcionamiento adecuado, formando o creando trastornos que afectan al sistema metabólico y cardiovascular del ser humano (Unesco, 2017).

Los resultados obtenidos tras la ejecución de la propuesta de juegos recreativos para hacer mejor uso del tiempo disponible muestra en el postest un promedio de 2 horas de uso de TIC. Esto permite afirmar que la propuesta ha logrado el objetivo de este estudio que es brindar un programa de actividades físico-recreativas para disminuir el uso excesivo de la tecnología y facilitar el uso adecuado del tiempo libre de los niños de enseñanza básica.

La revisión minuciosa del proceso muestra que al inicio en las sesiones 1 y 2 fue necesario hacer una fuerte carga motivacional para que los mejores/participantes dejaran de lado los dispositivos electrónicos y tomaran parte de los juegos recreativos. Entre los resultados no previstos se indica que las sesiones finales del proceso mostraron alto interés de los menores en participar en los juegos e incluso ellos solicitan realizar otros juegos que la sesión no había incluido en su versión inicial, pero que fueron agregados como parte de la validación de esta propuesta. Los padres y madres de familia, al inicio, se mostraron incrédulos sobre la posibilidad de que sus hijos e hijas dejaran de lado los dispositivos electrónicos, pero, posteriormente, apoyaron la ejecución de las actividades de juegos recreativos facilitando materiales.

4.8. Discusión

La revisión de las teorías y la literatura especializada disponible en el área de juegos recreativos, educación física, uso de las TIC y las características de los niños de educación básica del cantón Chone, Ecuador permite presentar las siguientes reflexiones.

Los resultados obtenidos en este estudio permiten ratificar la posición de Treiber (2015) cuando afirmó que las TIC contribuyen a la reducción de la actividad física de los niños de educación básica, lo que propicia un aumento en las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, el sedentarismo y la diabetes infantil.

En lo referente al mejoramiento de la educación a distancia en Ecuador, los resultados generados en este trabajo se alejan de las afirmaciones de Fagundes (2007). Respecto a la superación de las barreras educativas se muestra que el acceso equitativo a Internet sigue siendo una problemática pendiente a resolver. Además, la información obtenida en las entrevistas/grupos focales durante la ejecución del presente proyecto de investigación encuentra coincidencia con las afirmaciones de Trilla (1998) que nos afirma la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente.

Cuando se señala que el alumnado de educación básica debe participar en actividades físicas para lograr la creación de espacios de aprendizaje más eficientes. Esta afirmación se ratifica con los datos obtenidos en la encuesta/cuestionario tipo Likert durante la ejecución del presente proyecto. Existe coincidencia con las afirmaciones de Viera (2003) al definir el aprendizaje como un proceso mediante el cual un individuo adquiere conocimientos y experiencias a través de la interacción continua y activa.



Epílogo

A través de las encuestas aplicadas se determinó que los niños, en el barrio Washington y Jambely, sí realizan actividad física durante el día, en un tiempo aproximado de 1 a 2 horas durante el día. Además, se evidenció que los niños cuentan con equipos tecnológicos de uso personal donde tienen varios juegos descargados, haciendo uso de ellos para jugar y pasan con el dispositivo mucho tiempo.

Se socializó, con las autoridades y los padres de los niños del sector, una guía de actividades recreativas donde se encuentran varias opciones de juegos populares tradicionales, lo que permite que este trabajo aporte al bienestar de los participantes y genere hábitos recreativos en ellos y sus familiares, lo que contribuye al mejoramiento de la salud y calidad de vida de los niños, logrando cambios en el tiempo sobre el uso de dispositivos electrónicos.

Se concienció a los niños y sus padres sobre la importancia de las actividades físicas, por lo tanto, los datos e informaciones de esta propuesta metodología pueden ser utilizada/os en los centros escolares y comunidades barriales, a fin de promover hábitos recreativos saludables y aportar al cumplimiento de las políticas públicas de salud/educación de Ecuador.

Se recomienda que las sesiones recreativas sean ejecutadas en locaciones/lugares cercanos a las viviendas donde habitan los menores. También se recomienda integrar la participación de madres o padres de familia en cada sesión, para que asuman los roles de vigilancia y así puedan superar los temores y desconfianzas en los juegos, y evitar que existan sospechas de que sus hijos o hijas sean utilizados para otros propósitos.



Referencia bibliográfica

Castro, F. (2001). *Ciencia, innovación y futuro.*

Ediciones Especiales.

http://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/Comision_4/el_enfoque_ciencia_tecnologia_sociedad.pdf

Castells, P. y Bofarull, I. (2002). *La Tecnología y el uso del tiempo libre.*

[http://www.6210522%20\(7\).Dialnet-](http://www.6210522%20(7).Dialnet-)

[CienciasSocialesYEnsenanzaDesarrolladoraImpactoEnL-6173927%20\(1\).pdf](http://www.6210522%20(7).Dialnet-CienciasSocialesYEnsenanzaDesarrolladoraImpactoEnL-6173927%20(1).pdf)

De Grazia, S. (1963). Tres conceptos antiguos en el mundo moderno: el trabajo, el tiempo, el ocio: III. El ocio. *Revista de Estudios Políticos*, 131(septiembre-octubre), 5-20.

Martínez, L. (2003). *La educación del ocio, el tiempo libre.* Pueblo y Educación.

<https://www.efdeportes.com/efd159/alternativa-recreativa-tiempo-libre-y-comunidad.htm>

Núñez, J. (1999). *La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar.* <http://www.oei.es/salactsi/nunez02.htm>

Peralta, H. (1990). *La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo.* XII Congreso Mundial de Sociología/ Sociología del Ocio. Madrid.

Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos.*

<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Plant, J. (2009) *Recreación.* <https://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>



Treiber, K. (2015). *Physical activity in Filipino*. Int J Obes Relat Metab Disord.

<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>



Metodología físico-recreativa Vs uso excesivo de la tecnología en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la educación básica



Sobre la presente edición:

Primera edición

Esta obra ha sido evaluada por pares académicos a doble ciegos

Lectores/Pares académicos/Revisores: 0052 & 0077

Editorial Tecnocientífica Americana

Domicilio legal: Calle 613sw 15th, en Amarillo, Texas. **ZIP:** 79104, EEUU

Teléfono: 7867769991

Fecha de publicación: 04 octubre de 2023

Código BIC: WSDF

Código EAN: 9780311000524

Código UPC: 978031100052

ISBN: 978-0-3110-0052-4

La Editorial Tecnocientífica Americana se encuentra indizada en, referenciada en o tiene convenios con, entre otras, las siguientes bases de datos:

