

**Universidad Nacional Experimental  
de los Llanos Occidentales  
"EZEQUIEL ZAMORA"**



**LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA**

**VICERRECTORADO DE  
PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
ESTADO BARINAS**

**COORDINACIÓN  
ÁREA DE POSTGRADO**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA CONSTRUCCIÓN  
SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISION DE LOS ESTUDIANTES  
DE BACHILLERATO.**

**Autor: TAIMAR MORENO**

**Tutor: Dra María Poleo**

**Barinas, Abril de 2018**



**MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION SUPERIOR  
MENCION PEDAGOGIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICE RECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
COORDINACIÓN DE POST GRADO  
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION SUPERIOR  
MENCION PEDAGOGIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
UNELLEZ BARINAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA  
CONSTRUCCIÓN SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISION  
DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**AUTOR: TAIMAR MORENO**

**C.I: 18.559.338**

**TUTORA: DRA. MARIA POLEO**

Barinas, Abril de 2018



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICE RECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
COORDINACIÓN DE POST GRADO  
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION SUPERIOR  
MENCION PEDAGOGIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
UNELLEZ BARINAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA  
CONSTRUCCIÓN SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISION DE  
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

*Trabajo de investigación para optar al título de Magister en Ciencias de la  
Educación Superior. Mención Pedagogía de la Educación Física*

**AUTOR: TAIMAR MORENO**

**C.I: 18.559.338**

**TUTORA: DRA. MARIA POLEO**

Barinas Abril de 2018

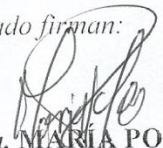
UNIVERSIDAD NACIONAL  
EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES  
"EZEQUIEL ZAMORA"

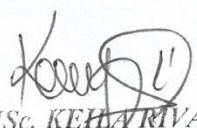
Coordinación Área de Postgrado



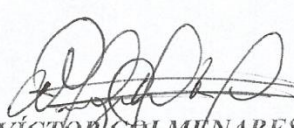
ACTA DE ADMISIÓN

Siendo las 8:00 a.m. del día 09 de Abril de 2018 reunidos en la Coordinación del Área de Postgrado, del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **KEILA RIVAS** (Jurado Principal UNELLEZ), **VÍCTOR COLMENARES**, (Jurado Principal Externo) y **MARÍA POLEO** (Tutora y Coordinadora UNELLEZ), titulares de las Cédulas de Identidad N°: 15.828.657, 15.349.176, y 12.838.440 respectivamente, quienes fueron designados por la Comisión Técnica de Estudios de Postgrado del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social UNELLEZ, según Resolución N° CPT/2018/01/119, DE FECHA 16/01/2018, Acta N° 01, Ordinaria, N° 119, como miembros del Jurado para conocer el contenido del Trabajo Especial de Grado titulado: **"EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO"** presentado por la Licenciada: **TAIMAR MORENO**, titular de la cédula de identidad N° 18.559.338, con el cual aspira obtener el Grado Académico de **Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior, Mención: Pedagogía de la Educación Física**; quienes decidimos por unanimidad y de acuerdo con lo establecido en el Artículo 31, de la Sección Cuarta de los Trabajos Técnicos, Trabajos Especiales de Grado, Trabajos de Grado y Tesis Doctorales del Reglamento de Estudios de Postgrado de la UNELLEZ, **ADMITIR** el Trabajo Especial de Grado presentado y fijar la fecha de la defensa, para el día 09 de Abril de 2018 a las 10:00 a.m. Dando fe y en constancia de lo aquí señalado firman:

  
Dra. **MARÍA POLEO**  
C. I. N° 12.838.440  
(TUTORA Coordinadora UNELLEZ)

  
MSc. **KEILA RIVAS**  
C. I. N° 15.828.657  
(Jurado Principal UNELLEZ)



  
MSc. **VÍCTOR COLMENARES**  
C. I. N° 15.349.176  
(Jurado Principal)



UNIVERSIDAD NACIONAL  
EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES  
"EZEQUIEL ZAMORA"  
**Coordinación Área de Postgrado**



### ACTA DE VEREDICTO

Siendo las 11:00 a.m. del día 11 de Abril de 2018 reunidos en la Coordinación del Área de Postgrado, del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **KEILA RIVAS** (Jurado Principal UNELLEZ Coordinador), **VICTOR COLMENARES**, (Jurado Principal Externo) y **MARÍA POLEO** (Tutora UPEL), titulares de las Cédulas de Identidad N°: 15.828.657, 15.349.176, y 12.838.440 respectivamente, miembros del Jurado Evaluador según Resolución N° CPT/2018/01/119, DE FECHA 16/01/2018, Acta N° 01, Ordinaria, N° 119, del Trabajo de Grado titulado "EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO" presentado por la Licenciada: **TAIMAR MORENO**, titular de la cédula de identidad N° 18.559.338, con el cual aspira obtener el Grado Académico de **Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior, Mención: Pedagogía de la Educación Física**; procedimos a dar apertura y a presenciar la sustentación de dicho trabajo por su ponente. Con una duración de treinta (30) minutos. Posteriormente, el participante respondió a las preguntas formuladas por el jurado y defendió sus opiniones. Cumplidas todas las fases de la defensa, el jurado después de sus deliberaciones por unanimidad, acordó **APROBAR con MENCIÓN HONORIFICA** el Trabajo Especial de Grado aquí señalado por las razones que acompañan el anexo de ésta acta.

Dando fe y en constancia firman:

Dr. **MARÍA POLEO**  
C. I. N° 12.838.440

(Jurado Coordinador UNELLEZ)

MSc. **KEILA RIVAS**  
C. I. N° 15.828.657  
(Jurado Principal UNELLEZ)



MSc. **VÍCTOR COLMENARES**  
C. I. N° 15.349.176  
(Jurado Principal UPEL)



## CARTA DE APROBACIÓN DE LA TUTORA

Yo **MARIA POLEO** C.I: **12.838.440**, por medio de la presente hago constar que le leído y orientado el de Trabajo de investigación, presentado por el ciudadano: **TAIMAR MORENO C.I: 18.559.338** para optar al Grado de Magíster en Ciencias de la Educación Superior mención: Pedagogía de la Educación Física, cuyo título es: **EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISION DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO** y estimo que dicho trabajo reúne las condiciones necesarias para ser evaluado por un jurado examinador.

En la Ciudad de Barinas a los 10 del mes de Diciembre de 2017.

Firma

---

**Dra. María Poleo**

**C.I. 12.838.440**



## INDICE

<b>Carta Aceptación del Tutor.....</b>	<b>iii</b>
<b>Resumen.....</b>	
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>MOMENTO I</b>	
<b>REFEJO DE LA REALIDA SOCIOEDUCATIVA A ESTUDIAR .....</b>	<b>4</b>
Propósitos de la investigación.....	9
Propósito General.....	9
Propósitos Específicos.....	10
Importancia de la Investigación.....	10
<b>MOMENTO II</b>	
<b>MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>13</b>
Investigaciones previas.....	13
Bases teóricas.....	19
Constructivismo y Aprendizaje Significativo.....	19
Tipos de Aprendizaje Significativo: según Ausubel .....	23
Teoría sociocultural de Vigotsky .....	26
Teoría crítica de aprendizaje de Paulo Freire .....	28
La Recreación.....	34
Base legales.....	46
Ley Orgánica de Educación.....	47
Ley para la protección de niños, niñas y adolescentes.....	48
Ley orgánica de deporte, actividad física y educación física.....	49

### **MOMENTO III**

<b>RECORRIDO METODOLÓGICO.....</b>	<b>52</b>
Naturaleza de la investigación.....	52
Tipo de Investigación.....	52
Diseño de la investigación.....	55
Actores sociales.....	56
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	61

### **MOMENTO IV**

<b>REALIDAD INTERPRETATIVA.....</b>	<b>63</b>
FASE I: Diagnóstico.....	63
Triangulación.....	63
Hallazgos del Diagnóstico.....	92

### **MOMENTO V**

FASE II: Planificación del Programa socio emergente.....	95
FASE III: Fase III: Ejecución del programa de acción Socio emergente.....	103

### **MOMENTO VI:**

<b>VALORACIÓN DE PROCESO DE TRANSFORMACIÓN SOCIOEDUCATIVA.....</b>	<b>120</b>
Fase IV: Evaluación.....	120
<b>Referencias .....</b>	<b>124</b>





## **EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LA VIDA. UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL ALTERNATIVA DESDE LA COSMOVISION DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**Autor:** Taimar Moreno

**Tutora:** María Poleo

**Año:** 2017

### **RESUMEN**

El presente esfuerzo investigativo, el cual tuvo la intencionalidad de propiciar la transformación socio educativa de la clase de Educación Física, deporte y recreación para la vida a través de actividades alternativas desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas como medio de innovación didáctica para desarrollar de manera significativa los aprendizajes. El presente trabajo por sus propósitos y las características propias del hecho socio educativo estudiado se asumió desde el paradigma cualitativo en su enfoque sociocrítico, en la metodología de Investigación Acción Participativa transformadora (IAPT), la cual tuvo un diseño propio de la IAPT en 4 fases: Diagnóstico; donde se recogió la información significativa pertinente al contexto y hecho socioeducativo desde las vivencias experiencias de los actores sociales mediante las técnicas utilizadas para la recolección: hechos significativos, entrevista semiestructurada y círculo hermenéutico, los instrumentos usados fueron registro de campo y grabaciones en audio y videos, emergiendo las categorías de análisis que se triangularon, para develar los aspectos más importantes del hecho socioeducativo: entre estas categorías se destaca: falta de preparación docente, clases muy repetitivas, estrategias deportivas y no recreativas, poca integración y desmotivación de los estudiantes, debilidades en el uso de estrategias significativas, entre otras, para finalmente conociendo la realidad, se realizó la segunda fase de la planeación, formulada en círculos de estudio, asambleas con estudiantes y con docentes para el diseño del plan de acción emergente, seguidamente la tercera fase fue la ejecución del plan que se desarrolló en un lapso de tiempo por actividades a cumplir, obteniendo evidencia fotográfica y grabaciones de video; posteriormente se llevó a cabo la cuarta y última fase en la cual se valoró el proceso de mejoras en cada actividad, desde la experiencia de los actores sociales donde se expresó el cambio de aptitud del grupo y las posibles mejoras de las actividades, constatando el verdadero logro de la transformación.

**Descriptor:** Educación Física para la vida, estrategias didácticas innovadoras, recreación.

## INTRODUCCIÓN

En el mundo de la formación integral del ser humano, la educación física y la recreación contemplan una fórmula de suma importancia para el desarrollo de las dimensiones corporales y mentales que le permiten incrementar en primer lugar, el gasto de energía a nivel basal y en segundo lugar, construir un estilo de vida para su desenvolvimiento pleno dentro de su entorno social.

La actividad física y la recreación abren la posibilidad para que las personas configuren una condición física óptima en todos los niveles de su estructura, ya que por medio de experiencias educativas se crean escenarios marcados por el goce, la diversión y la determinación del tiempo de ocio que le imprimen sentido a los quehaceres cotidianos se dinamizan dentro de su entorno social.

Además de ello, esta combinación filosófica (educación física – recreación) permite el surgimiento de nuevas relaciones afectivas, la autoconfianza, y la calidad de vida entre los individuos, considerándose un aspecto de vital importancia no solo para su salud, sino también para construir hábitos axiológicos necesarios para enfrentar su realidad, adicionalmente su práctica sistemática dentro del contexto socioeducativo produce cambios significativos que generan una satisfacción cualitativa a corto, mediano y largo plazo en su cotidianidad.

Asimismo, se destaca que a partir de la actividad física y la recreación se reducen las apariciones de enfermedades que ponen en riesgo la salud del estudiante, dejando también a un lado, el sedentarismo, la rutina y la forma de vida que conducen a conformar un estilo de vida pasiva sin la mínima condición física funcional requerida para la realización de cualquier actividad física, así lo considera Guerrero (2010), “La persona activa es difícil que se fatigue con las actividades rutinarias de la vida diaria y tiene una

mayor capacidad para desenvolverse ante una emergencia, o para participar de actividades recreativas intensas” (p.5).

Por ello, es de interés especial que desde el ámbito educativo se configuren acciones transformadoras, donde la educación física y la recreación funjan como modelo socioemergente para resignificar el sentido de la vida y la práctica física, la cual se convierte en un pilar fundamental en la constitución de las potencialidades del ser humano, así como la concreción del bienestar físico y social del sujeto.

En este sentido, se resalta entonces que el docente como formador de hábitos educativos en el ser humano, puede cristalizar una acción didáctica para guiar el estilo de vida del estudiante, en la cual éste inicie su interés por el ejercicio físico como condición decisiva en el mejoramiento de su conocimiento corporal y la elevación sustancial de la salud individual, social, físico e intelectual

Es por ello que el ejercicio físico junto a la recreación revalorizan la concepciones humana en los términos de su quehacer diario, poniendo énfasis en la creación de saberes vinculado a su espacio natural, puesto que este último provee de especiales características que sirven de espacio para la conformación de valores, sentido de pertenencia, e identidad propia para adoptar conductas socialmente aceptables, y a lo sumo, disfrutar de experiencias significativas para compartir e interactuar un forma alternativa y creativa para desarrollar la clase

Es conveniente resaltar, que tanto la actividad física como la recreación orienta la percepción humana hacia una mejor capacidad de entendimiento y relación social, así como de su funcionalidad vital dentro de su entorno, conllevándolo asumir decisiones efectivas que resulta fundamentales para mantener su calidad de vida como parte de su cultura humana.

Por todo lo antes planteado, se presenta en las siguientes páginas la investigación con el título de: Educación física y recreación para la vida. Una construcción social alternativa, desde la cosmovisión de los estudiantes de bachillerato. Como un aporte para revalorizar el sentido del ejercicio físico en combinación con la recreación y así mejorar la calidad de vida de los estudiantes en interacción con la naturaleza

La misma se desarrolla en los siguientes apartados que se describen a continuación: en el Momento I se presenta el retrato de la realidad socioeducativa a estudiar, es decir, contempla el diagnóstico de la situación problemática, sus propósitos general y específicos y la importancia de la investigación.

En el momento II se presentan los referentes teóricos de la investigación, conformados por investigaciones previas, las bases teóricas, las bases legales, entre otros aspectos. En el Momento III se presenta el norte metodológico, el cual contiene su naturaleza, el tipo y diseño de la investigación, población, actores sociales, proceso de recolección de datos, y por último, la validez y fiabilidad en la perspectiva de análisis de la información.

El Momento IV Realidad Interpretativa en este apartado se describe la fase I Diagnóstico para determinar la categorización, triangulación y presentar los hallazgos obtenidos en relación a los objetivos planteados. Momento V Programa Socio-emergente corresponde a la descripción de la fase II y fase III Planificación y ejecución del plan socioemergente. Finalmente el Momento VI Valoración de proceso de transformación socioeducativa es en este momento donde se describe la fase IV Evaluación.

## **MOMENTO I**

### **RETRATO DE LA REALIDAD SOCIOEDUCATIVA A ESTUDIAR**

En este apartado se realiza la argumentación de las vivencias, experiencias y significados de la realidad socioeducativa para intentar plasmar el retrato de cómo los actores sociales interactúan en la atención a la clase de Educación Física, identificando cuáles son las expectativas ante ella, mostrando como los estudiante la consideran desde su cosmovisión el significado y el alcance que tiene la clase de Educación Física que se brinda en Liceo Nacional Bello Monte.

En vista de lo antes planteado, el Liceo Nacional “Bello Monte”, está ubicado en el Municipio Barinas, Parroquia Alfredo Arvelo Larriva en Tierra Blanca Sector Bello Monte, fue fundado en el año 1984, el cual da inicio con el primer año de educación básica secundaria, siendo para ese entonces el director el profesor Edgar Albarran y la sub- directora la especialista Yaneth Maldonado. Tomado como nombre Escuela Básica “Bello Monte” bajo el código D.E.A S3568D0604. Funcionado dentro de la sede de la U.E Irmis Cadenas Hernández. Sus limitaciones geográfica son por el norte con la casa del sr Rafael Linares, sur caño el bobo, este casa de la sra Roselyn González y Hermelinda Sulbaran y el oeste casa de la sra Marlene González.

El Liceo Nacional “Bello Monte”, tiene como misión fundamental lograr la formación integral del estudiante, permitiéndole el fortalecimiento como persona, el conocimiento de sus propias capacidades, en competencias, tomando en consideración el desarrollo de cada edad, su estado físico, biológico, cultural, social e histórico que sea activamente solidario en su formación dentro del concepto de progresividad y que conduzca en el

desarrollo de su personalidad, enmarcado bajo el estigma de la participación centrada de los valores sociales.

Además, es importante resaltar que el Liceo Nacional “Bello Monte”, pretende desde sus objetivos formar ciudadanos aptos para la vida en sociedad críticos, con valores éticos y morales, responsables; sin distinción de razas, credo o religión, emprendedores, creativos, integradores y capaces de transmitir todas esas ideas de generación en generación, esos ideales obtenidos de manera significativas.

La institución, posee cuatro aulas donde se imparten clases de todas las áreas académicas desde el 1º. Año hasta 3º. Año de educación secundaria, cuenta con una matrícula de 120 alumnos, divididos en cuatro secciones, dos de 1º. Año, una de 2º Año y una de 3º. Año y un espacio abierto en el que se atiende tanto a adolescentes de la comunidad de tierra blanca como a adolescentes de las comunidades adyacentes como lo son: el barrió la paz, el parcelamiento buena vista, sector agua clara y sector la charca.

Esta es una institución que tiene bondades en cuanto a su ubicación geográfica ya que se encuentra cerca del pie de monte andino y esto hace que este cercana a un ambiente natural, desde esta perspectiva se puede asumir que las personas, que la integran tienen la posibilidad de tener contacto con la naturaleza en las medidas de las posibilidades que la institución la ofrezca.

En algunas oportunidades se ha analizado que aunque es una institución que se encuentra en medio de ambiente naturales, el personal educativo y los estudiantes tienen muy poco contacto desde mi punto de vista con la naturaleza, es decir, la institución tiene una vida más educativa y poca formativa en relación al disfrute del medio ambiente.

Por lo tanto, este ambiente que determina la ubicación geográfica de la institución constituye un escenario simbólico para los propios, lo cual es visto como una excelente alternativa para que los actores sociales descubran la significación que representan la educación física para mejorar la calidad de su dimensión vital. En palabras de Rodríguez (2013), plantea que:

La educación es fundamental en la construcción y desarrollo humano, generando toda una forma de ser en el mundo y preparando seres acordes a las necesidades que el medio exige. Pero, más aún, para enfrentar los desafíos que la vida depara, permitiéndole a ser unificarse con el universo naturalmente y gozando de entenderse como una criatura asombrosa del mundo (p.205).

En ese sentido, la Educación Física no solo forma a un ser físicamente saludable sino que dándole una aplicación correcta formaría a seres integrales y completos con capacidad para facilitar su relación con su entorno, abriendo el camino para el goce y disfrute a lo largo de toda su existencia.

Aunando esto, es necesario resaltar que la clase de educación física según programa curricular del subsistema de secundaria, está estructurada de la siguiente manera, cuatro hora académicas de 45 min, dos horas académicas para cada grupo y enmarcada en los tres momentos de la planificación como está establecido lo cual es un inicio, un desarrollo y un cierre, donde se acondiciona el cuerpo para una carga física mayor, en la que se trabaja una técnica de algún deporte o se busca mejorar una cualidad física y otra sesión donde se bajan las cargas.

En este ámbito, nace el motivo de mi investigación, ya que he notado por medio de la observación directa y sistemática que una parte de los alumnos y sobre todo el género femenino no siente mucho agrado de realizar actividades con exigencia física, como lo es trotar, correr, realizar ejercicios



de flexibilidad, lo que se evidencia cuando se aplica la prueba de aptitud física o cualquier otro contenido.

En este mismo contexto, se hace presente la desmotivación de los alumnos y las alumnas al momento de la clase de Educación Física o de manera específica al momento de ejecutar las actividades físicas como tal, es notoria. Pues los alumnos y las alumnas asumen cierta apatía hacia estas actividades debido a que los estudiantes hacen gestos y comentario de desagrado que puedo observar como docente de educación física, realizando ejercicios con cierto desanimo, en el mayor de los casos ejecutan a media o simplemente no la ejecutan asumiendo estas como una pérdida de tiempo por ser aburridas, repetitivas y extenuantes. Por otro lado se evidencia que los alumnos con estos tipos de conductas son aquellos que no realizan actividades deportivas extra cátedra o no practican algún deporte, ya que los alumnos expresan textualmente lo siguiente:

*“Profe porque la clase de educación física año tras año aplican las misma clases. A mí no me gusta correr 15 min solo para cansarme y sudarme porque no sé ni que beneficio trae eso. Profe siempre dan lo mismo voleibol, futbol y baloncesto porque no realizan actividades fuera de la institución”*

En este mismo orden de ideas, a los estudiantes no se le observa autodeterminación, esto quizás por obviar la importancia y beneficios que tienen las actividades físicas para nuestro cuerpo. Es por ello que a través de los alumnos, de sus comportamientos, actitudes, valores y cambios observados, se pretende precisamente, optimizar la acción educativa que permita mejoramiento de la calidad docente y por ende su percepción sobre la importancia que tiene la educación física para su vida.

Lo antes mencionado permite precisar la dinámica que está sucediendo con respecto a las clases de educación física dentro de su ambiente natural, donde años tras años se han vuelto repetitivas, monótonas

y la falta de creatividad e innovación por parte de los docentes. Pese a que algunos de los docentes que pude entrevistar han expresado lo siguiente:

*“a los estudiantes no les motiva ya mucho la educación física porque están pendiente de otras cosas”. “Que como van innovar sino tiene o el ministerio no los dota de materiales para la realización de nuevas actividades físicas”. “Que la indisciplina de los estudiante no me permite realizar actividades fuera de la institución”. “yo trabajo los contenidos que son disciplinas deportivas de competición”*

Por todas las razones expuestas tanto por parte de los estudiantes y por los docentes, nace la necesidad de realizar una transformación de La realidad en la Educación física netamente académica a una educación física proactiva, donde no solo se busque enseñar una técnica deportiva específica sino la importancia que tiene la misma para mejorar la calidad de vida.

Debido a esto se propone desde los intereses de los estudiantes poner en práctica actividades físicas alternativas como: yoga, pilates, bailo terapia, taichí, TRX, excursiones, actividades en el medio natural entre otras, con la finalidad de mejorar la disposición de los estudiantes a la Educación Física e incentivar al contacto y disfrute con la naturaleza, además, de vivir experiencias significativas para compartir e interactuar de una forma alternativa y creativa para desarrollar la clase.

De esta manera se lograría conocer el avance y beneficios de la aplicación de estas tendencias, con las que se busca desarrollar cualidades físicas en el alumnado, ya que el propósito de la Educación Física según Lumpkin (1986) “optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiable” (p.10).

Tomando en consideración que toda investigación cualitativa debe partir de la propuesta de preguntas de investigación. Rodríguez, (1996), que sirvan de guía para la indagación del estudio, para la cual se ha definido estas preguntas. Para el caso de esta investigación estas preguntas instituirán el rumbo de la misma.

- Cómo es el escenario social de los estudiantes de 1º, 2º, Y 3º. Año de Liceo Nacional Bello Monte del municipio Barinas del estado Barinas en relación a las actividades que se desarrollan asignatura de Educación Física?
- Cuál es la interpretación de los actores sociales del 1º, 2º, y 3º, año de Liceo Nacional Bello Monte del municipio Barinas del estado Barinas en atención a Educación física y recreación para la vida.
- ¿Cómo serían las acciones emergentes construidas desde los actores sociales el 1º, 2º, y 3º, año de Liceo Nacional Bello Monte del municipio Barinas en relación una educación física y recreación para la vida?
- ¿Cómo evaluar el proceso de transformación social de acuerdo a las acciones emergentes construidas desde los actores sociales el 1º, 2º, y 3º, año de Liceo Nacional Bello Monte del municipio Barinas para una educación física y recreación para la vida?

### **Propósitos de la Investigación**

#### **Propósito General:**

Propiciar la transformación social a través de acciones socio emergentes de educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas.

**Propósitos Específicos:**

- Diagnosticar la situación socioeducativa en atención a la recreación y las actividades físicas alternativas en la asignatura de educación física que le imparten a los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas.
- Planificar los procesos de transformación social desde los actores sociales de educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas
- Ejecutar la planificación de los procesos de transformación social a través de la educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas.
- Valorar los procesos de transformación social de educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas

**Importancia De La Investigación**

La Educación Física tiene por objeto la formación integral de la persona, desde las primeras etapas de la vida, y de esta manera desarrollar las capacidades y habilidades de los individuos. Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar su salud y mantenerse sano y de esta manera cambiar los hábitos con el propósito de obtener una mejor calidad de vida.

En la actualidad cada día se hace más necesario fomentar la mejora de la calidad de vida en los espacios educativo, que desprenda a la sociedad del sedentarismo. Pero dicho desprendimiento de este sedentarismo que sigue siendo la inmensa mayoría, debe empezar desde una formación orientada en las instituciones educativas que produzcan en conciencia y conocimiento del cuerpo. Muchas son investigaciones que destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad (Pollock y cols., 1975; Bouchard y cols., 1990; Puig, 1998; American College of Sports Medicine, 1990, 1995; Sardinha, 1999; Gaspar de Matos y cols., 1998; Gaspar de Matos y Sardinha, 1999). Pero dichas actividades deben ir orientadas y acordes a las necesidades que presenta el entorno social de los y las estudiantes.

Es conveniente aplicar a las jóvenes actividades físicas que mantengan o incremente su salud, la actividad física es un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta. Trayéndoles los siguientes beneficios como los son: la mejora del estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, colon y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Todo esto hace necesario y de relevante importancia la introducción de nuevos contenidos en nuestra labor docente, y más aun en la materia de Educación física. Por lo tanto con la presente investigación se busca aplicar un programa de educación física para la vida que determinan la práctica de actividades físicas alternativos como: yoga, taichí, pilates, trx, bailoterapias y actividades físicas al aire libre. De este modo, se puede sugerir medidas para

prevenir el sedentarismo en los adolescentes, así como estrategias pedagógicas para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Esta investigación está en la línea de la actividad física y calidad de vida, específicamente crear nuevos paradigmas sobre la actividad física, como acción generadora de placer y bienestar para el ser humano además su desarrollo permitirá realizar una transformación en la praxis pedagógica y la práctica de los estudiantes en el área de la educación física, beneficiando así la comunidad educativa donde tendrá vida la investigación.

## **MOMENTO II**

### **REFERENCIAL TEÓRICO**

Esta sección describe tópicos epistemológicos vinculados principalmente a una serie de investigaciones, constructos y postulados teóricos que brindan la base filosófica necesaria y a su vez, orientan la construcción de conocimientos acerca del fenómeno de estudio. De ahí que Balestrini (2003), señala que el marco referencial “Es el resultado de la selección de aquellos aspectos más relacionados con el cuerpo teórico – epistemológico que se asume, referidos al tema específico elegido para su estudio” (p.45).

#### **Investigaciones previas:**

En ese sentido, Moreno (2008), realizó una investigación que lleva por título “actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O, realizada en la universidad de Granada”. Su objetivo general se centro en la necesidad de indagar sobre la valorización que realiza el alumnado sobre los distintos aspectos del área de educación física, así como la incidencia que tiene esta área curricular en práctica de actividad físico deportivas en el tiempo de ocio.

La investigación fue mixta, es decir, cuantitativa y cualitativa, de tipo descriptiva, también se empleo las técnicas de observación directa y los grupo de discusión, así como el instrumento de tipo cuestionario que fue aplicado a una muestra de 857 alumnos, a la que estuvo conformada por 389 (45,4 %) del género masculino y 468 (54,6%) femenino. Por otra parte, se



utilizó la técnica Delphi para la validación del contenido del medio de recolección de datos.

En concreto, se llegó a la siguiente conclusión que el alumnado en general le gusta practicar actividad físico deportiva y la encuentra divertida. No obstante, se evidencia que el 50%, de los mismos no practican la mencionada actividad, lo que implica un factor de riesgo para generar estado de sedentarismos y enfermedades que afectan la salud humana.

Lo descrito por el autor, realza la importancia de los aportes para la investigación, debido a que se puede utilizar como guía orientadora para diseñar las acciones motivadoras que incentiven la participación irrestricta del alumnado a las actividades física, de manera que la valore y le imprime significación como una base fundamental para vivir en condiciones de salud integral.

Por su parte, Guerrero (2010), desarrolló un estudio titulado “Programa de actividad física dirigido a la comunidad upelista del instituto pedagógico Rafael Alberto Escobar Lara. Maracay estado Aragua”, con el fin de brindarle opciones de participación en actividades físicas que coadyuven a optimizar la salud integral de los participantes.

Asimismo, la investigación desarrolló bajo la modalidad de proyecto factible sustentado en una investigación de campo. La población objeto de estudio estuvo representada por 6820 sujetos, la muestra seleccionada aleatoriamente por 700 sujetos, representando el 10% de la población, se estratifico al personal que labora en la universidad (Docente, Administrativo, Obrero) así como a los Estudiantes.

Para la recolección de la información se uso la técnica de observación directa y como instrumento el cuestionario de actividad física IPAQ (cuestionario internacional de actividad física) en su versión corta, para

determinar el grado de actividad física. Entre los resultados se observó que más del 50% de los sujetos no participa en actividad física y un 42% que si participa lo hace de manera moderada. El 80% de los encuestados consideran que se debería implementar en el IPMAR un programa de actividad física al alcance de todos en aras de mejorar su bienestar personal.

El referente investigativo, constituye un aporte elemental para el estudio, puesto que sirve de base para extraer conceptualizaciones y acciones prácticas para soportar filosóficamente el trabajo de investigación, y así brindar situaciones pedagógicas a través de experiencias educativas que impliquen la recreación y ejercitación física para producir cambios relevantes en la actitud de los escolares hacia el valor de la actividad física y la salud individual y colectiva.

En el mismo orden de ideas, Zamarripa (2010), elaboró una investigación doctoral titulada “motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento la actividad físico deportiva en la universidad de Murcia de Monterey –México”, cuya intención estuvo marcada por determinar el grado en que la población realiza las actividades físicas tomando parámetros como índice, duración, frecuencia e intensidad.

Metodológicamente, se catalogó dentro del postulado cuantitativo, apoyada en una investigación de campo de tipo transeccional descriptivo, la muestra estuvo conformada por 1.118 sujetos. Así mismo, se empleó la técnica de la observación y la encuesta, así como también el instrumento de tipo cuestionario, la cual fue determinada por la técnica de la validez y confiabilidad para su aplicación en el campo. Finalmente se llegó a las consideraciones que entre las personas realizan actividades físicas de forma moderada y vigorosa. Sin embargo, solo una cuarta parte de la población abordada genera actitudes positivas para realizar la actividad física.

De lo planteado por el autor, se desprende un conjunto de aportes significativos para el trabajo en curso, ya que se puede utilizar la estrategia de motivacional como una herramienta para impulsar las actitudes de los adolescentes hacia la práctica de la actividad física y mantener los niveles adecuados o razonables que permitan consolidar en términos de salud física mental las facultades integrales de los mismos.

Igualmente, Moral (2010), realizó una investigación titulada " actividad física y composición corporal en los escolares andaluces de 13-16 años. Análisis de la calidad de vida y motivos que inducen a la práctica de actividades físico-deportivas en la universidad de Jaén. Su objetivo central fue conocer el nivel de práctica de actividad física y la composición corporal, así como determinados parámetros relacionados con el bienestar y estilo de vida saludable en los adolescentes escolares andaluces.

El tipo de metodología usado fue un estudio cuantitativo de orden descriptivo, de corte transversal, se utilizaron como técnicas y medios de recolección de la información la observación y el cuestionario. Aunado a esto, se uso una muestra por conglomerados y estratificado compuesta por una población de 2293 sujetos, entre 13 y 16 años, el 50,2% género femenino y el 49,8% masculino.

En dicha investigación se concluyó con la idea de diseñar y aplicar una propuesta de intervención que favorezcan a un cambio de conducta del sedentarismo hacia la práctica de actividad física. Además se precisa la necesidad de fomentar la coinvestigación y el trabajo conjunto con profesionales de la salud física, psíquica, y social para estudiar los nuevos modelos de conductas que modifiquen los estilos de vida sedentario de los adolescentes hacia la práctica regular de actividad física.

Esta investigación guarda relación con la presente investigación debido al campo de acción y la cobertura que ofrece a la población

adolescente, ya que busca crear un programa o propuesta que favorezca a un cambio de conducta signado por el sedentarismo hacia una práctica de la actividad física que mejore su calidad de vida, lo que sirve de gran valor para tomar parámetros que viabilicen y generen soluciones efectivas a la situación problemática planteada.

Asimismo, Hernández y Morales (2013), realizaron una investigación que lleva por título “Ejercicios biosaludables para la promoción de la calidad de vida en la comunidad de Naguanagua estado Carabobo, cuyo objetivo fue evaluar ejercicios biosaludables como estrategia de promoción de la calidad de vida en la comunidad El Guayabitos del Municipio Naguanagua, que permita sensibilizar la necesidad de la práctica consecutiva del ejercicio físico, facilite alternativas viables para lograr una vida saludable y activa, que contribuya a disminuir el sedentarismo mediante el programa de ejercicios con equipos biosaludables.

La investigación fue de tipo evaluativa descriptiva, tomando una muestra de 55 personas, seleccionada para el estudio, a su vez, se utilizó la técnica de la observación y el instrumento de tipo encuesta para recolectar la información con su respectivo proceso de validez y confiabilidad, lo que permitió llegar a la siguiente conclusión en la que se evidenció la valoración de los ejercicios biosaludables como estrategia de promoción de la calidad de vida, así mismo, como el conjunto de las charlas de inducción inmersas en el programa, de mismo modo, los sujetos de estudio la importancia de la realización de actividades físicas continuas con el uso de los aparatos del gimnasio cielo abierto y sus beneficios en la prevención del sedentarismo y el logro de una vida activa y sana.

En cuanto a la condición física, los participantes mostraron una mejoría en la fuerza muscular en los miembros inferiores y superiores, también un aumento de la flexibilidad y una disminución leve de masa

corporal. Con respecto al programa. Este facilitó una dinámica que el participante puede seguir aplicando de manera individual con un crecimiento paulatino del esfuerzo propio.

El estudio mencionado, es de utilidad fundamental para la investigación, ya que se puede utilizar los tópicos programáticos relacionados al ejercicio biosaludable como mecanismo para incentivar la participación de los jóvenes a la práctica física deportiva y asegurar con ello, su desarrollo paulatino de las capacidades individuales con el fin de lograr el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar general.

En la misma línea, Yugcha (2015), presentó una investigación titulada “La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo 10 de Agosto, de la parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga: Ecuador.

El objetivo consistió en elaborar una Guía de Ejercicios para mejorar la calidad de vida y su rendimiento académico en los niños del Quinto al Séptimo año de Educación Básica General, por medio de ello transmitir a los estudiantes la importancia de la Educación Física en el ámbito escolar y los beneficios que se obtendrán del mismo.

El estudio es de carácter cualitativo, con un tipo de investigación descriptiva, bajo un diseño de casos, utilizándose métodos de carácter analítico, deductivo-inductivo, descriptivo y estadístico. Así mismo, las unidades de análisis estuvieron conformadas por 168 entre directores, profesores y estudiantes la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto. Las técnicas fueron la encuesta y el cuestionario estandarizado para la recolección de la información.

Los resultados conclusivos, indican que los docentes de la escuela Eugenio Espejo-Diez de Agosto”no tiene el mayor entendimiento que es

Educación Física dentro del ámbito escolar, por esta razón mucho de ellos desconocen que actividades físicas realizan sus niños en la hora de Educación Física.

Esta investigación, adquiere una importante connotación para el estudio, debido a que ambas persiguen significar la calidad de vida a través de la educación física, por lo que se puede guiar los procesos para la construcción de los aspectos que encierra la investigación en curso.

### **Bases teóricas:**

En el mundo de la investigación científica los referentes o bases teóricas constituyen presupuestos de orden conceptual de distintos niveles de abstracción dirigidos a explicar en términos de conocimiento el problema planteado. Según Bavaresco (2006) las bases teóricas "tiene que ver con las teorías que brindan al investigador el apoyo inicial dentro del conocimiento del objeto de estudio" (p.78). Dentro del conjunto de teorías que sustentan este estudio se encuentra las siguientes:

#### **La Educación física para la vida y la programación escolar**

La condición vital del ser humano constituye sin duda alguna una de las premisas de gran valor, pues el mantenimiento del bienestar integral de una persona depende básicamente del grado de actividad física que realiza en su tránsito por la vida, lo que le permite conseguir las probabilidades razonables de calidad de existencia dentro de su marco cultural de referencia.

Por ello, la importancia de las programaciones escolares en el área de la Educación Física, ya que como base pedagógica para la transformación del individuo alude hacia la valoración del cuerpo humano en términos de salud general con el fin de garantizar la ampliación de parámetros

relacionados al soporte social, físico, mental, emocional, intelectual y espiritual de cada sujeto que lo conduzca a fortalecer su capacidad funcional y al mismo tiempo, le sirva como mecanismo predictor para evitar el desarrollo de enfermedades, así lo expresa Vargas y Orozco (2003),

La educación como parte de un programa obligatorio juega un papel preponderante, ya que allí el docente tiene la obligación y el trabajo de motivar al estudiante y cambiar esa actitud negativa por un actitud positiva hacia la actividad física y su importancia (p.129).

A la par de las consideraciones, la educación física y la programación escolar deben ser consideradas un punto vertebral de la intervención psicoeducativa, debido a que su puesta en marcha en los procesos de enseñanza aprendizaje no solo coadyuva a formar hábitos de actividad física sino que también contribuye a mejorar las dimensiones psico- biológicas de los actores escolares que se traducen en última instancia en el logro de su calidad de vida para mantenerse activos durante toda su vida.

Además de ello, la incorporación de las tareas escolares relacionadas a la educación física abre el compás hacia del desarrollo de las competencias individuales y colectivas para un cambio de estilo de vida y la formación de una estructura cognoscitiva en la persona para forjar actitudes positivas enmarcadas en valores autóctonos para una actividad sana y el fortalecimiento, según Fernández (2009), de las “destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida” (p.2).

### **Actividad física alternativa para la vida:**

En el marco de la educación física, la actividad física es considerada una categoría de relevancia especial para el bienestar y la calidad de vida de los actores sociales, puesto que a través de ella, el individuo adquiere cualidades significativas contempladas en un conjunto de acciones



características de orden funcional y de movimientos para realizar las actividades cotidianas que emergen de su entorno social. En ese sentido, Ozols (2007), define que “La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía, y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p.1).

Desde otra perspectiva filosófica Vidarte y Velez (2011), consideran que:

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (p.205).

Con base a estas ideas, a la actividad física se le atribuye todo un complejo accionar de movimientos corporales dentro de las cuales se le imprime un esfuerzo proporcional de energía para la concreción de las necesidades del ser humano, por lo que es vista como un dispositivo catalizador para enfrentar el sedentarismo, la pasividad, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares que repercuten en la vida del mismo, y a lo sumo, ayuda a mejorar a la calidad de vida en los aspectos físico, mental y social.

Adicionalmente, la actividad física estimula, motiva, reestructura y orienta el pensamiento humano para la ocupación del tiempo libre por medio del cumplimiento de nuevas funciones referidas al movimiento, la interacción y la practica constante del ejercicio físico a lo largo de la vida, permitiendo con ello, la adopción de un nuevo estilo de comportamiento propio para el logro saludable y vigoroso de todos sus planos individuales que le permitan incorporarse a la sociedad actual.

### **Importancia de la actividad física para la vida:**

La actividad física como elemento dinamizador del cuerpo humano, juega un papel preponderante en la vida social, ya que aglutina una serie de referentes cualitativos orientados al desarrollo de la naturaleza potencial en los atributos físicos, psicológicos y sociales para el logro del bienestar integral, el mejoramiento de la salud y en general la calidad de vida de los grupos sociales dentro de un contexto determinado. Al respecto, Calderón y Frideres (2009), describen que

De forma específica en la infancia y en la adolescencia, la práctica de actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y crea hábitos de práctica física saludables. La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de los jóvenes. Así, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico de los jóvenes. Todo tipo de actividad física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de los jóvenes practicantes.

De acuerdo con esto, la práctica de la actividad física como motor de transformación integral para la conquista de niveles saludables en la vida de la sociedad actual genera básicamente un incremento complejo y sustancial de indicadores capaces de maximizar el aumento sostenido de la calidad de vida de la población y de su condición activa para la realización de sus funciones en el ambiente donde se desenvuelve.

De igual manera, la actividad física proporciona la ampliación de altos grados de expresión individual en cada una de las facetas relacionadas según Zamora (2011), a las “capacidades físicas, emocionales, intelectuales, creativas y espirituales de una manera armoniosa” (p, 25), contribuyendo a la vez, al incremento adecuado de la esperanza de vida de los actores sociales. Por tanto, es fundamental su promoción reiterativa en los diversos contextos organizativos, y en particular el académico para que desde las edades

tempranas se favorezca su condición existencial del ser humano, y por consiguiente su estabilidad en cuanto al estilo de vida.

### **Beneficios de la actividad física en los adolescentes:**

El desarrollo saludable del ser humano y la práctica de actividad física como forma agregada se convierte en una verdadera exigencia para la potenciar las capacidades a nivel general de los individuos en los actuales momentos, por ello, el sentido que debe tener la incidencia de la acción física para cristalizar la adquisición de un renovado estilo de comportamiento a lo largo de la vida. Al tal tenor, Biondi (2007), existe una gama de principales beneficios que indiquen directamente en la vida humana.

- Aumenta la tolerancia a frustraciones, controlando los impulsos nerviosos. Enseñando a ganar y a perder. Mejora el trabajo de los neurotransmisores.
- Recupera la sensibilidad de los receptores corporales.
- Disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión. Aumenta el bienestar general.
- Aumenta la autoestima. Enseña limitaciones y posibilidades. Aumenta la auto confianza y seguridad.
- Mejora la condición física. Desarrolla las capacidades condicionales y coordinativas. Esto genera mayor predisposición a las actividades laborales.
- Previene la adquisición de factores de riesgos y ayuda a controlarlos.
- Estimula el organismo en su totalidad produciendo un gasto energético saludable.
- Favorece la densidad mineral ósea.

- Mejora la comunicación y la capacidad de relación social.
- Aumenta el apetito.
- Disminuye el insomnio.
- Mejora el nivel aeróbico, cardiovascular;
- Mejora los niveles de coordinación intra e intermuscular, mejorando así la coordinación general y la ubicación e el espacio –tiempo – objeto por lo cual mejora la orientación.
- Equilibrio, el tono muscular, la postura y la marcha.
- Perdida del miedo, Ayuda a reconocer el cuerpo propio y cuidarlo.
- Enseña a resolver problemas. Da sentido de pertenecía a un equipo y genera responsabilidad.
- Mejor adaptación a las alteraciones de la edad.
- Ocupación del tiempo libre.

En cuanto a factores de riesgos, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades arterial coronarias por medio de una serie de factores de índole fisiológica y mecanismos metabólicos (p.85).

Otros beneficios que se añaden es el aporte de Sánchez citado por Castillo y López (2007), quienes afirman que “la actividad física no es beneficiosa por sí sola, si no es teniendo unos criterios y unas orientaciones correctas que se enmarcan en tres ámbitos fundamentales: fisiológico, psicológico y social” (p.3).

De forma que en el plano fisiológico según Casimiro (2002), confirma que “el ejercicio físico tiene unos efectos positivos sobre el organismo tanto en la

prevención de enfermedades como en el tratamiento de algunas, divididos en cuatro grandes apartados” (p. 45).

- Mejora de la función cardiorrespiratoria.
- Reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria.
- Disminución de la mortalidad y morbilidad.
- Otros beneficios: disminución de la ansiedad y depresión, aumento de la sensación de bienestar, aumento de rendimiento en el trabajo y actividades recreativas.

Por su parte, a nivel psicológico Salvador y Suay (1995), sostienen que existen “beneficios psicológicos de la actividad física tanto en la prevención de trastornos mentales, como en tratamientos de ansiedad y estrés. Por otra parte, la percepción de habilidad motriz y de la apariencia física proporciona mayor autoestima y mayor independencia”p.132).

Por último, en palabras de Torralba (2005), expresa que “La práctica de la actividad físico deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad disciplina, salud, sacrificio, humildad” (p.41).

En síntesis, la actividad física orienta el cuerpo humano hacia la adopción de patrones regulares de prevención, conciencia, cuidado y de activación personal a través de la ejercitación diaria, lo que le permite conseguir un manejo de propósitos concretos que elevan la calidad de la salud integral en el tiempo.

### **Tipos de actividad física:**

La actividad física como componente esencial para el logro de la calidad de vida de los conjuntos sociales, encuentra en su corpus filosófico una serie de tipos o estereotipos que marcan su objetivo y configuran su radio de acción para su posterior aplicación, lo que le da valor sustancial para afinar las actividades de ejercitación física en los ambientes organizativos y, en especial el escolar.

En dicho sentido, Bernal (2014), considera que existen 2 (dos) tipos de actividad física: Aérobica y anaeróbica, las cuales se conceptualizan a continuación: Aérobica referida a “caminar, trotar, correr, montar bicicleta; mientras que la anaeróbica se vincula a una actividad suave de resistencia, en general es una actividad que dura más de 3 minutos” (p.3).

Por otro lado, Rippe (2008), concibe que “la actividad aeróbica, también llamada cardioactividad, involucra el uso repetitivo de los músculos más grandes del cuerpo, para aumentar el ritmo del corazón y el consumo del oxígeno” (p.75), a razón de esto, el esfuerzo intensivo del mismo conlleva a mejorar los procesos de organismo humano, adquiriendo con ello, un mejor comportamiento de su masa muscular.

En concreto, las actividades aeróbicas y anaeróbicas son catalogadas como situaciones dialécticas y combinadas que marcan la funcionalidad del ser humano para realizar las situaciones sociales, y al mismo, tiempo, se convierten en situaciones obligantes para elevar la calidad de vida dentro de su dinámica social.

### **Clasificación de la actividad física:**

Dentro de la conceptualización de la actividad física se deriva un conjunto de categorías de carácter jerárquico que hacen entrever la

relevancia que significa para el desarrollo de la vida y sus consecuentes resultantes para la mejora de las habilidades, hábitos y actitudes del individuo a lo largo de la etapa vital de los grupos sociales. De ahí que Leal y Aparicio (2009), enuncian que “Se han descrito numerosas clasificaciones con respecto a la actividad física, la mayoría divide la actividad física según el volumen de la masa muscular, según el tipo de contracción y según la fuerza y potencia aplicada” (p.4).

- Según el volumen de la masa muscular:

- Local: Ejercicios que involucren menos de  $1/3$  de la masa muscular total.
- Regionales: Ejercicios donde participan entre  $1/3$  y  $1/2$  de la masa muscular total.
- Globales: Ejercicios donde se utilizan más de la mitad del volumen de la masa muscular total.

Según el tipo de contracción:

- Dinámicos o Isotónicos: Ejercicios que requieren amplios grupos musculares durante largos períodos de tiempo, demandan un mayor aporte sanguíneo y se efectúan con la respiración libre (deportes «aeróbicos»).
- Estáticos o Isométricos: Ejercicios en los cuales intervienen grupos musculares seleccionados, los cuales son sometidos a un intenso trabajo durante cortos períodos de tiempo, y se repiten luego de breves intervalos de tiempo (deportes anaeróbicos).

Según la fuerza y potencia:

- Ejercicios de Fuerza: Aquella actividad física donde se emplea más del 50% de la capacidad de fuerza que posee un individuo.



- Ejercicio de Velocidad de Fuerza: Aquella actividad física donde se emplea del 30 al 50% de la capacidad de fuerza que posee un individuo.

- Ejercicio de Duración: Aquella actividad física donde el empleo de la capacidad de la fuerza del individuo es mínima.

### **Fases de la actividad física:**

En los procesos de materializaron de la actividad física están presente cuatro fases de orden trascendental que inciden directamente la constitución de las cualidades humanas para concretar su calidad de vida. Leal y Aparicio (2009), lo exponen de la siguiente manera:

-Fase de Inicio: Constituye la transferencia entre el estado basal o de reposo y el inicio de la actividad física. En esta fase predominan los procesos anaerobios, porque aún no hay correspondencia entre la oferta y la demanda de oxígeno.

- Fase de Estabilización: Es predominantemente aeróbica. Durante esta fase todos los sistemas del organismo se encuentran adaptados a las exigencias requeridas por el individuo.

- Fase de Fatiga: Si las exigencias físicas son sobrepasadas en el organismo se produce un estado de agotamiento de las reservas energéticas y de acumulación de ácido láctico, lo que produce dolor y disnea en la mayoría de las ocasiones.

-Fase de Recuperación: Es la que ocurre una vez finalizada la actividad física. Durante esta fase disminuye paulatinamente la captación de oxígeno y todos los sistemas retornan al estado basal en el cual se encontraban inicialmente (p.4).

En suma, cada una de las fases de la actividad física constituye ciclos

fundamentales para la búsqueda de la calidad de las capacidades y habilidades del organismo para responder satisfactoriamente a las exigencias de la ejercitación muscular que le permita en primer lugar realizar la misma de manera adecuada y en segundo dominar la intensidad necesaria para concretarlas.

### **La actividad física como elemento de participación:**

El óptimo movimiento corporal es producto o resultado de las frecuentes actividades físicas que realiza el ser humano durante su período evolutivo, lo que contribuye proporcionalmente al buen desarrollo de su sistema integral para interaccionar y producir efectivamente las tareas cotidianas. Por tanto, su promoción en todos los ámbitos es considerada uno de los componentes de mayor atención para la concreción de la calidad de vida en las personas, ya que según Aguayo y Castro (2013), afirman que “participar permite la consecución de objetivos concretos, y proporciona un sentimiento de competencia que refuerza la autoconfianza y motiva para seguir participando en dichas actividades y así permanecer activo.”(p.14).

De manera que en el campo de la educación física, la participación juega un rol de rango sustancial para el cambio conductual de los sujetos escolares, pues a través de la actividad física encuentra una vía oportuna para implicarse en el proceso de las experiencias de aprendizaje,, posibilitando con ello, la construcción plena de las destrezas, capacidades, y valores necesarios para realizar su ejercicio físico con la intención de lograr los propósitos individuales y educacionales. Al respecto, Bennett citado por Solana (2003), indica que:

El primer objetivo de los educadores físicos debe ser motivar a los alumnos para que participen activamente en las clases de EF y, por consiguiente, conviertan en hábito la realización de actividad física. Para poder conseguir esto es necesario conocer y comprender los estilos participativos que utilizan los alumnos en las clases de EF (p. 4).

A razón de estas reflexiones, el compromiso educativo apunta entonces hacia el acercamiento de los conjuntos escolares a la práctica de la actividad física para conseguir el desarrollo integral de sus dimensiones facultativas que los posicionen en las mejores condiciones de calidad de vida, y sentirse como seres humanos con cualidades sanas para su interacción con los demás.

### **La actividad física desde la recreación:**

El desarrollo del ejercicio físico debe considerarse un factor clave en el logro de la calidad de toda persona, por ello la recreación como medio para posibilitar la participación de los seres humanos en el desarrollo integral merece una especial en el seno de la Educación Física, ya que permite dinamizar las esferas del sujeto en todos los ámbitos para un bienestar pleno. Guerrero (2010), define la recreación como:

Experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuyen a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad" (p.31).

Paralelamente, Mateos (2010), agrega que "La recreación implica una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano y lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial"(p.3). En definitiva la recreación actúa como un dispositivo de orden pedagógico haciendo énfasis en el estado del hombre y de las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas, lo que permite el logro de beneficios educacionales en para el ser humano

Al mismo tiempo, la actividad física desde la recreación habilita ciertas formas de participación que cuidan, moldean, transforman, hacen disfrutar, sentir mejor o, incluso, llevan a rendir más el cuerpo de las personas en las diversas situaciones contextuales, posibilitando con ello, el logro de resultados relacionados con la condición física. Además, por su carácter ontológico se convierte en un motivo principal de incidencia profunda en la vida de las personas, ya que permite concretar el entrenamiento, disfrute y realización voluntaria de quienes participan en ella. De allí que es importante no alejan el carácter esencial que implica las actividades físico deportivas, ya que promueve según Mateos (Ob.cti),

1. Despertar el interés de los/as alumnos/as hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio.

2. Ayudar a los alumnos a tomar interés en todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno (clubes, agrupaciones sociales, programas municipales, etc).

3. Posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares a cada uno de ellos y ellas. Conferir un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad (p.5)

### **Clasificación de las actividades creativas:**

En el proceso de enseñanza aprendizaje, la recreación juega un importante papel para el desarrollo integral de las dimensiones intelectual, social y emocional del ser humano, pues centran su atención en acciones dinámicas que promueven consecuencias positivas en los términos de participación, disfrute y placer por lo que hace. Rodríguez citado por Salazar (2015), plantea lo siguiente:

1. Área deportiva-recreativa: la cual contempla el deporte organizado y el

deporte recreativo.

2. Área social-recreativa: en la cual se pueden realizar actividades que contribuyan a fomentar las relaciones personales.
3. Área de expresión plástica: mediante actividades artísticas donde el individuo tiene libertad de expresarse libremente.
4. Área cultural-recreativa; que comprende actividades como creación literaria; narración de cuentos; poesías, óperas; novelas, prosas; teatro, exposiciones; chistes y adivinanzas.
5. Área de expresión musical: abarca manifestaciones musicales.
6. Área de folklore: que pretende preservar la identidad nacional.
7. Área vida al aire libre: a través de actividades como campamentos, excursiones, turismo. (p.12).

#### **Características de la recreación:**

La recreación como vía pedagógica para la participación en actividades educativas, implica la reorientación del tiempo libre a través de la diversión, el entrenamiento, y la mejora personal, conduciendo a revitalizar la calidad de vida en el individuo. Por tanto, posee dentro de su seno un conjunto de características que la definen como parte esencial de la vida humana. Guerrero (2007), los rasgos por los que queda definida la recreación son:

1. Actividades que se llevan a cabo durante el periodo ocioso.
2. Actividades realizadas por diversión, placer o por crecimiento personal.
3. Actividades en lo general con un requerimiento físico, aunque también existen actividades más pasivas.

4. Actividades gestionadas y organizadas, de forma directa o indirecta por el Estado, aunque se observa un crecimiento del sector privado.
5. Actividades vinculadas a vacaciones, viajes, y en ocasiones al medio natural.
6. Implican un estudio previo de las preferencias y necesidades recreativas y de las actividades.
7. Implican así mismo un estudio sobre el entorno y las capacidades de uso de este (p.53).

Por su parte, Martínez (2011), describe que la recreación posee características tales como:

1. Ser una actividad libre y voluntaria: la recreación es una actividad de libertad que implica elección del juego, del momento y del espacio, de las normas y reglas, y las formas de jugar.
2. Posee normas propias: la recreación posee reglas, normas, acuerdos, consensuadas entre los participantes y aceptadas y respetadas como ley.
3. Ser una forma de expresión: la recreación está relacionada estrechamente con la expresión de la persona de diferentes maneras y sin inhibiciones.

En tal sentido, la recreación rompe con las barreras interpuesta por la rutina desde la concreción de un conjunto de actividades que el ser humano cristaliza a partir de su tiempo libre, es decir, dinamiza su estado con las actividades que desempeña en su vida cotidiana. Por ello, su relación con la praxis lúdica la convierte en un repertorio de amplias posibilidades prácticas desde el punto de vista global e interdisciplinario de diversas opciones para lograr una actitud activa y voluntaria.

### **La recreación mediante la educación física:**

La recreación a través de la asignatura de la educación física puede confinar un escenario para que el estudiante adquiriera sentido a su tiempo libre y le permita desarrollar sus capacidades a fin de conseguir la concreción de una calidad de vida necesaria para el tránsito de su ciclo vital. Así lo expresa Mateos (2010), La recreación en la asignatura de Educación Física puede ayudar al desarrollo de valores que van de lo más biológico y personal a lo más social. Estos valores se plasman en los siguientes objetivos educativos:

1. Promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable.
2. Recuperar el sentido lúdico de las prácticas deportivas.
3. Despertar la autonomía en la toma de decisiones.
4. Orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas.
5. Encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
5. Fomentar la participación, la solidaridad e integración del grupo (p.6).

Partiendo de esta premisa, la recreación es una tendencia destinada a mejorar las capacidades humanas, permitiendo crear hábitos deportivos que duran toda la vida, y que al mismo tiempo, reivindica al ser humano como un agente social de alta significación, no solo por el hecho de mantener una actitud en correspondencia con su contexto, sino la importancia de apilar una condición física que se concreta en la satisfacción humana.

### **Beneficios de las actividades recreativas en la calidad de vida.**

La recreación como factor incidente en el tiempo libre de las personas, adquiere una connotación básica por el simple hecho de generar sentido al tiempo libre, y conducir la rutina en un aparte basado en actividades para la espontaneidad, el descanso, la diversión y el desarrollo de la personalidad. Por esta razón la recreación habilita ciertos beneficios, Gómez y Sánchez (2015),

1. La recreación no solo nos hace divertirnos y disfrutar. Numerosos estudios han comprobado que la recreación tiene gran cantidad de beneficios sobre las personas, tanto físicos como psicológicos.

2. En cuanto a las mejoras en la salud mental y su mantenimiento, se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar consiguiendo como resultado la prevención y manejo del estrés, reducción de la depresión.

3. En lo que concierne al desarrollo y al crecimiento personal, la implicación en actividades recreativas tiene numerosos efectos positivos en la personalidad de la persona, como son una mayor y mejor autoconfianza, independencia directa de otros individuos.

4. Beneficios cardiovasculares, que incluyen prevención de ataques, reduce y previene la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos, problemas dorsales, grasa corporal y obesidad, aumenta la masa esquelética, la fuerza muscular y la conexión entre los tejidos, mejora el funcionamiento neuropsicológico, previene el cáncer de colon y la diabetes.

5. Los beneficios que se obtienen a nivel socio-cultural (satisfacción comunitaria, reducción de la alineación social, identidad étnica...), económico (reducción de los costos de salud, y medio ambiental (mantenimiento de



infraestructura física, administración y preservación de opciones, ética medioambiental.

6. El papel que toma la recreación en personas con algún tipo de deficiencia o discapacidad, ya sea física o mental. Este tipo de actividades les hace disfrutar dentro de sus posibilidades, pero a su vez, también les hace trabajar de manera implícita, consiguiendo así un progreso y una mejora en aspectos básicos de sus vidas, (p.60).

#### **Importancia de la recreación en el currículum de Educación física:**

El aprendizaje es un proceso que se obtiene a partir de las experiencias, situaciones, los medios de comunicación entre otros, lo cual le permite al ser humano afianzar su capacidad integral para comprender su relación con su contexto. La recreación es parte imprescindible de la educación, puesto que el ser humano recrea su vida con base a la impresión que le hace sus actividades de tiempo libre, ayudándole a vivir de manera satisfactoria.

Por esta razón, la Educación Física como ciencia aplicada debe penetrar con ahínco las necesidades humanas y el fenómeno del ocio como un aspecto que merece especial atención, donde se inserte la recreación a través de actividades destinadas a preparar al individuo para la vida, es decir, que aprenda a desenvolverse en su tiempo libre, en su tiempo de esparcimiento para generar lazos de socialización con su contexto, así lo considera Valencia y Salazar (2012), “La recreación tiene resultados deseables y potenciales aun cuando la motivación primaria para participar sea el disfrute personal, puede resultar en un crecimiento intelectual, físico y social”(p.11).

Aunado a ello, es de interés propio del campo de la disciplina deportiva y de la escuela como escenario de formación, abrir espacios para

un aprendizaje efectivo basado en la recreación, donde el estudiante aprenda individual y colectivamente para el logro de una cohesión social, lo que permitirá en primer lugar, formar sujetos para la participación, e independencia como atributos esenciales para la toma de decisiones, y en segundo lugar, acrecentar el derecho a gozar, y disfrutar de cada una de las actividades pedagógicas que el maestro ofrece.

En la misma línea, se requiere desde la educación un proceso dirigido a enaltecer el tiempo libre para que el estudiante identifique y clarifique sus objetivos, ya que Cuenca (2000) menciona que la educación del tiempo libre es un proceso que está relacionado con el aprendizaje de habilidades y conocimientos, pero que va unido al desarrollo de actitudes y conductas que implican un mundo de valores y una capacidad de elección” (p.223).

#### **Educación física como medio para mejorar calidad de vida:**

La educación física como fórmula pedagógica y la calidad de vida se configura como un binomio resultante para el garante desarrollo de los factores conductuales presentes en la vida de las personas. Por tal razón, su incidencia en el ámbito escolar contribuye en el mejoramiento sistemático de las diversas condiciones que encierra el componente vital de los mismos.

La educación física como medio para mejorar la calidad de vida según Sanz (2006), señala que:

- Como instrumento pedagógico es muy eficaz, ya que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social.

- Favorece la conservación y el desarrollo de la salud puesto que ayuda a la persona a ajustar adecuadamente sus reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

- Contribuye al conocimiento de su propio cuerpo, sus posibilidades y a ejercitar todas aquellas actividades corporales que considere más convenientes para su desarrollo y recreación personal, con ello, mejorará su calidad de vida y la relación con los demás (p.458).

En sentido general, la educación física es sumamente beneficiosa para impulsar los marcos de prevención, la consolidación de la salud mental y física, y la formación del carácter disciplinar para la toma de decisiones efectivas que repercutan en el buen desenvolvimiento de la persona en todos los órdenes de la vida diaria.

### **Calidad de vida como beneficio saludable:**

La calidad de vida es considerada una pieza clave en el desarrollo integral de la persona, puesto que su cristalización viene dada por la satisfacción de un conjunto de dimensiones y necesidades que permiten encontrar los grados de sensación de bienestar individual y social. Martínez y Calvo (2014), citan la conceptualización de calidad de vida de la OMS, al referirse “a la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones”(p.53).

Desde otra posición, la calidad de vida según Toscano y Vega (2008), la definen “como la noción que reconoce entidad a la experiencia que las personas tienen de sus propias formas y condiciones de vida, dando tanto o más valor a esa experiencia que a las condiciones materiales u objetivables definidas como adecuadas por los expertos” (p.9).

Por tanto, la calidad de vida contiene dentro de su seno dos aspectos de carácter dimensional una personal y otra referida al contexto social, donde la primera se remite al conjunto de satisfacciones con la vida propia, es decir, incluye placer, y disfrute; la segunda centrada en el desarrollo personal, la

cual asume el compromiso irrestricto con la vida, crecer con independencia y sentir que la vida tiene sentido.

Otros autores plantean que la calidad de vida engloba cinco aspectos para alcanzar el óptimo desarrollo de bienestar posible, entre los que destacan la salud, la integración familiar, la participación activa en los contextos comunitarios, a los que engrana automáticamente la actividad física regular y la buena alimentación permitiendo así, encontrar el grado subjetivo de la felicidad de forma general.

Sin embargo, la calidad de vida en la educación física es uno de los conceptos más relacionados al desarrollo psicofísico integral, pues remite específicamente a la idea del hombre sano y a un estilo de vida adecuado para la adaptación plena con su medio y la realización satisfactorias de todas las actividades cotidianas.

Por tanto, en el caso propio de estudio la calidad de vida está vinculada fundamentalmente con la mejora de la condición física que tiene el sujeto y su modo de desenvolvimiento dentro de su mundo social, por lo que se hace necesario que conozca la importancia de la educación física, la recreación como un modelo que le permita mantener el desarrollo saludable de sus dimensiones integrales como ser humano.

### **Teorías de aprendizaje que sustentan el estudio:**

En plano educativo y social los procesos de adquisición del conocimiento vienen dado por la aparición de algoritmos o modelos epistémicos y filosóficos que le dan razón de ser la necesidad de interés del ser humano por aprehender el significado de su contexto social. De ahí que las teorías de aprendizajes sirven de vías de entendimiento para conocer las circunstancias en que se manifiesta el saber social, ya que la aplicación de las diferentes corrientes psicológicas en el ámbito educativo ha permitido

ampliar las explicaciones e intervenir en torno a los fenómenos que se suscitan en este campo.

En ese sentido, se propone para esta investigación un andamiaje conceptual compuesto por un conjunto de teorías que describen la manera en que los teóricos de la psicología educativa creen que las personas aprenden nuevas ideas y conceptos, haciendo hincapié en la previa información que ya posee el sujeto y su relación con la nueva información que trata de aprender durante su proceso de interacción.

### **Aprendizaje significativo de David Ausubel**

El constructivismo surge como una teoría que permite explicar cómo los individuos aprenden a resolver los problemas y dilemas que su medio les presenta, esta es una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano, tomando en cuenta que todo aquello con lo que el individuo ha estado en contacto y ha sido asimilado dentro de él puede ser considerado como tal. De esta manera, creencias, prejuicios, lógicas torcidas y piezas de información meramente atadas a la memoria por asociación y repetición, son tan importantes en el juego del aprendizaje como el conocimiento más puro y más estructurado que pudiéramos pensar.

De manera que diversos autores pertenecientes a la corriente filosófica constructivista, y en particular David Ausubel, han postulado que es a través de la realización de aprendizaje significativo que el sujeto edifica los significados sociales, lo cual enriquecen su conocimiento y potencia sus facultades de crecimiento personal. Por tanto, el aprendizaje significativo es el mecanismo humano por excelencia para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones en cualquier campo del conocimiento.

En efecto, la construcción del aprendizaje significativo se mueven en tres aspectos claves para la apropiación del mismo, puesto que se necesita de una acción instruccional para acercar formalmente la información, es decir, un conjunto de secuencias organizadas de informaciones que soporten las ideas previas y se constituyan como nuevos contenidos de aprendizaje, lo que conducen a la reactivación automática de la memorización y la funcionalidad de lo aprendido como formas agregadas. Rodríguez (2011), sostiene que:

Ausubel autor de esta famosa etiqueta, caracterizó el aprendizaje significativo “como el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o una nueva información con la estructura cognitiva de la persona que aprende de forma no arbitraria y sustantiva o no literal. Se produce así una interacción entre esos nuevos contenidos y elementos relevantes presentes en la estructura cognitiva que reciben el nombre de subsumidores (p.32).

De acuerdo a esto, el proceso para llevar a cabo la adquisición y la retención de los grandes cuerpos de significado que se manejan en la escuela, y en especial el referido a la importancia de la actividad física va a colocar al actor escolar en un espacio para acomodar nuevos componentes informativos a su estructura de cognición, disponiéndola para crear actitudes positivas que posibiliten la creación de esquemas relacionados a la adopción de hábitos o estilos de vida que le permita valorar su condición vital y conseguir al mismo tiempo, el logro de un mejor calidad de vida en el tiempo.

Asimismo, a través de la propuesta abre el compas de que el estudiante se posiciones como responsable directo de su aprendizaje, porque se le presenta situaciones de su propio contexto y de incidencia directa para su bienestar propio en la que permitirá crear condiciones para la autorreflexión y el pensamiento crítico con el propósito de orientar su comportamiento individual en su marco cultural y social.

## **Teoría sociocultural de Vigotsky**

Por otra parte, otra de las teorías que subyace en la investigación es la sociocultural Lev Vigotsky, pues apoyado en el principio unificador que caracteriza al constructivismo, el ser humano puede ser visto como único e irrepetible, capaz de construir su propio conocimiento, tomando del exterior variados elementos que se acomodan en su esquema cognitivo por la influencia constante de la inmediatez sociocultural.

El constructivismo como teoría que trata de explicar la naturaleza del conocimiento humano, plantea que el sujeto escolar engrana sus ideas previas o preconcebidas y las confronta con los conocimientos influenciados por el medio externo o sociohistórico - cultural generando con ello, cambios cualitativos de orden complejo en sus estructuras modelos mentales para su desarrollo potencial como individuo, así lo expresa Chaves (2001), "Dentro de esta teoría, el ser humano al entrar en contacto con la cultura a la que pertenece se apropia de los signos que sonde origen social para posteriormente internalizarlos" (p.60).

Toda esta reflexiones, conviene plantear que el ser humano se desarrolla psicológica y educativamente en un contexto sociocultural, ya que es el ámbito que le brinda una serie de herramientas para su formación, es decir, el actor escolar internalizando la información en el contexto de una especie de relación recíproca de carácter dialéctico.

La concepción Vigotskiana viene a representar un enfoque congruente con el objetivo formulado referido principalmente a la educación física para la vida y las actividades físicas alternativas, lo cual implica que el educando es capaz de modificar sus conductas o estilo de vida que son resultado de sus ideas preconcebidas adquiridas con el devenir histórico al enfrentarse con su realidad inmediata y los procesos de intervención psicopedagógicos como guía orientación para dirigir el aprendizaje del mismo.

En el contexto de esta teoría, lo fundamental es considerar que el sistema social dentro del cual se espera que el escolar aprenda y concebirlo de forma interactiva con su medio externo para crear zonas de desarrollo próximo y potencial que lo conduzca a consolidar las diversas habilidades, destrezas y cualidades personales necesarias para el desarrollo pleno dentro del ambiente sociocultural del que forma parte.

### **Teoría crítica de aprendizaje de Paulo Freire:**

La construcción del conocimiento desde la mirada de Paulo Freire, postula que la aprehensión del saber esta enraizada por su visión humanista y científica que se mueve por acciones de interacción dialogante para resolver los problemas que devienen de la realidad histórica. Dicho de otra manera, esta concepción tiene como base el ambiente real en la que los seres humanos están insertos y en la que generan las situaciones problemáticas que afectan su interés individual.

Por su parte, en el escenario educativo plantea una educación liberadora y creativa con capacidad crítica que busca el aprendizaje significativo en la que se deja un lado los procesos rígidos de aprehensión del conocimiento referido a lo intelectual y lo memorístico, por una acción formadora que aluda a la consolidación de los saberes populares, los valores humanos, la reflexión, la libertad de pensamiento para construir una sociedad más justa y democrática, así lo complementa Torres citado por Angulo y León (2004),

Freire coloca las premisas básicas de una pedagogía crítica basada en el diálogo y la unidad entre acción y reflexión en respuesta al proceso de ideologización por medio del cual las clases dominantes manipulan la conciencia de los oprimidos, los obligan a interiorizar sus valores, les inculcan un sentimiento de inferioridad e impotencia y favorecen el aislamiento y las posiciones artificiales entre cada grupo de oprimidos (p.162).



Para Freire existen elementos clave que modelan al ser social para la construcción y producción de saberes, entre ellos la dialogicidad, la reflexión y la creatividad lo que permiten determinar su capacidad cognitiva, afectiva, comunicativa para desprenderse de los condicionantes a históricos y entrar en una nueva etapa signada por un proceso transformación y emancipador como fieles herramientas para comprender su realidad.

En base a lo postulado por Freire, en la presente investigación sirve de base filosófica para intentar acercar la importancia que tiene la educación física para la vida a través de la actividad física alternativa, como un medio de riqueza extraordinaria en la que el educando entre en un estado de reflexión y conciencia individual que le conduzca a generar transformaciones significativas en cuanto a su estilo de vida actual para convertirse en una persona con cualidades sanas para su vida.

Por ello, Freire citado por Guerrero sostiene que “el diálogo lo considera un elemento fundamental, pues es a través del mismo, tanto el educador como el educando se apropian, de la realidad en la cual viven para actuar sobre ella y transformarla y humanizarla, es decir desarrollar en ambos una conciencia crítica” (p. 67).

### **Teorías de la recreación:**

En el proceso de enseñanza aprendizaje, las teorías de recreación aparecen como modelos sustantivos para aclarar el valor en que el ser humano actúa ante situación o experiencias educativas basadas en las actividades físicas recreativas. Por tanto, Gómez y Sánchez (2015), explica que se sitúan en cuatro teorías principales:

*Teoría de la subjetividad.* Esta teoría compara la recreación desde la psicología de la personalidad. El sujeto distingue su tiempo entre tiempo no libre o de trabajo y tiempo libre. Concibe las actividades recreativas como

aquellas de iniciativa y elección libre, siendo actividades totalmente voluntarias.

*Teoría de la objetividad.* Dumazedier (1974), por su parte, analiza las actividades recreativas de forma objetiva. Estas actividades tienen usualmente una perspectiva social, teniendo valores contrarios a los pertenecientes al trabajo. Como las actividades son sociales, a mayor cantidad de personas que la realicen, mayor carácter recreativo tendrá la actividad.

*Teoría de la compensación.* El sociólogo Friedmann (1963, citado por Sandoval, 2011) considera “el tiempo libre como elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, considera que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, la monotonía y los esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente” (p.232).

*Teoría de la contrafunción o teoría funcional.* En la teoría de la contrafunción se encuentran dos autores que defienden subteorías similares. Dumazedier (1974) detecta, en la que llama Teoría Funcional, la recreación como un sistema de escape, liberación y seguridad. Implica transformar el tiempo libre en tiempo liberador como reacción a la situación de estrés, desorden y crisis que produce la monotonía y el transcurso del tiempo” (p.112).

Cada teoría mencionada, le imprime sentido al valor que cobra la educación física y la recreación como un binomio para adecuar las actividades físicas en la vida del estudiante. Además, permite al ser humano que adquiera hábitos para su mejor desenvolvimiento en la sociedad donde su aporte se convierte en materia prima para la concreción de su personalidad en el terrero social.

**Bases Legales:**

En los procesos de investigación, el sustento jurídico cimienta legalmente el contenido de la misma. Por tal razón, Álvarez (2005), las define “como las consultas bibliográficas de textos legales que están relacionadas con el tema a investigar” (p.44). En concreto se enuncia un conjunto de artículos enmarcados en los siguientes estatutos como: Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), la cual señala que: La educación como bien primordial consagra en su artículo 102, el derecho de una educación integral en todos sus niveles, y expone que:

Toda persona tiene derecho a una educación integral de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones. La educación es obligatoria en todos los niveles, desde el maternal hasta el nivel medio diversificado. La impartida en las instituciones del Estado es gratuita hasta el pregrado universitario. (p. 94).

Asimismo, es de vital importancia para todas las personas el derecho a una formación en la que se priorice la calidad de vida y la salud integral de las mismas, por ello en el artículo 111, se resalta que:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que beneficjen la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley (p. 96).

El referido literal, expone la obligatoriedad del Estado que tiene para garantizar la promoción del deporte y la recreación con el propósito de lograr la calidad de vida en los ciudadanos-

### **Ley Orgánica de Educación (2009)**

Por su parte, en la referida ley, el artículo 15, se describe lo fundamental que significa el desarrollo de las habilidades, capacidades y destrezas creativas del ciudadano a fin de que pueda interactuarlo de manera plena en su contexto. En tal sentido, se expresa la idea de:

Desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía, en una sociedad democrática basada en la valoración ética y social del trabajo liberador y en la práctica consciente, protagónica, responsable y solidaria, comprometida con los procesos de transformación social y circunstanciada con los principios de soberanía y autodeterminación de los pueblos, con los valores de la identidad local, regional, nacional, con un visión indígena, afrodescendiente, latinoamericana, caribeña y universal (p.18).

Del mismo modo, en el subsiguiente artículo 16, se enuncia el compromiso del Estado en promocionar el deporte y la recreación como elementos de importancia relevante para la transformación integral del ciudadano. A razón de esto se expone que “El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia de dicten” (p19).

### **Ley para la protección de niños, niñas y adolescentes (2007)**

En la presente ley en su artículo 54, expresa el derecho que tiene el niño/a o adolescente a una educación integral, y enuncia que:

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen el derecho a la educación gratuita y obligatoria, garantizándoles las oportunidades y las condiciones para que tal derecho se cumpla, cercano a su residencia,

aun cuando estén cumpliendo medida socioeducativa en el Sistema Penal de Responsabilidad del Adolescente.

Parágrafo Primero. El Estado debe crear y sostener escuelas, planteles e institutos oficiales de educación, de carácter gratuito, que cuenten con los espacios físicos, instalaciones y recursos pedagógicos para brindar una educación integral de la más alta calidad. En consecuencia, debe garantizar un presupuesto suficiente para tal fin.

Parágrafo Segundo. La educación impartida en las escuelas, planteles e institutos oficiales será gratuita en todos los ciclos, niveles y modalidades, de conformidad con lo establecido en el ordenamiento jurídico (p.15).

En el mismo orden de ideas e su artículo 55, describe el derecho y la importancia de promover la participación en el proceso educativo, y señala que:

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen el derecho a ser informados e informadas y a participar activamente en su proceso educativo. El mismo derecho tienen el padre, la madre, representantes o responsables en relación al proceso educativo de los niños, niñas y adolescentes que se encuentren bajo su Patria Potestad, representación o responsabilidad.

El Estado debe promover el ejercicio de este derecho, entre otras formas, brindando información y formación apropiada sobre la materia a los niños, niñas y adolescentes, así como a su padre, madre, representantes o responsables (p.15).

En la misma línea, en el artículo 63, se hace énfasis al derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego como formas para elevar la calidad de vida en los actores sociales, y se comenta que: Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego.

Parágrafo Primero. El ejercicio de los derechos consagrados en esta disposición debe estar dirigido a garantizar el desarrollo integral de los

niños, niñas y adolescentes y a fortalecer los valores de solidaridad, tolerancia, identidad cultural y conservación del ambiente. El Estado debe garantizar campañas permanentes dirigidas a disuadir la utilización de juguetes y de juegos bélicos o violentos.

Parágrafo Segundo. El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños, niñas y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños, niñas y adolescentes, y fomentar, especialmente, los juguetes y juegos tradicionales vinculados con la cultura nacional, así como otros que sean creativos o pedagógicos (p.16).

En texto legal, reafirma la necesidad de promover la actividad física en sus diversas formas con la intención de garantizar el potencial creativo, intelectual físico y mental de las niñas y adolescentes.

### **Ley orgánica de deporte, actividad física y educación física (2011)**

La referida ley en su artículo, expresa el derecho universal que tienen los individuos para realizar la actividad física con miras a garantizar su estabilidad física y mental, de ahí que expone:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia (p.3).

Al mismo tiempo, en su artículo 10, el Estado declara el deporte, la actividad física y la educación física como declaratoria pública con el fin de que se promueva en los espacios para la formación del ciudadano, y describe que:

El deporte, la actividad física y la educación física son derechos fundamentales de todos los ciudadanos y ciudadanas. Las actividades de promoción, organización, desarrollo y administración del deporte, la actividad física y la educación física, se declaran de servicio público, pudiendo ser desarrolladas por el Estado directamente o por particulares debidamente autorizados (p.3).

Por último, en el artículo 14, se orienta el derecho de las personas para asegurar la práctica del deporte, la actividad física y la educación física, y explica:

Son derechos que aseguran la práctica del deporte, la actividad física y la educación física de todas las personas:

1. El libre acceso al sistema asociativo, sin más limitaciones que las exigidas por esta Ley y sin más condiciones de permanencia que el desarrollo de actividades deportivas, el rendimiento deportivo y las normas sobre disciplina establecidas en los reglamentos deportivos.

2. La disponibilidad de espacios e instalaciones provistas por patronos o patronas para la práctica de deportes, actividades físicas y la educación física durante la jornada laboral, en los términos que fije el Reglamento de la presente Ley.

3. La educación física, la práctica de deportes y actividades físicas en todo el Sistema Educativo Venezolano, hasta el pregrado universitario, en los términos que fije el Reglamento de la presente Ley.

4. La educación física en todo el subsistema de educación básica con una frecuencia mínima de tres sesiones por semana.

5. El goce de permisos para los trabajadores, trabajadoras y estudiantes del Sistema Educativo Nacional que sean seleccionados y seleccionadas para representar al país, al estado o al municipio en competencias internacionales, nacionales, estatales o municipales. Dichos permisos no excederán de noventa días; en el caso de los trabajadores/as serán remunerados.



### **MOMENTO III:**

#### **MI NORTE METODOLÓGICO A TRANSITAR**

El siguiente momento tiene como finalidad establecer el recorrido metodológico, que fijó las pautas para adentrarse en el ambiente escolar y precisar cada uno de los elementos que sirvieron para establecer las vías metodológicas a seguir según el propósito general, el cual fue transformar la realidad educativa a través de acciones socio emergentes de educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativas desde la cosmovisión de los estudiantes del 1º. 2º. Y 3º. Año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas. Este momento estuvo constituido por los siguientes elementos:

#### **Naturaleza de la investigación:**

La naturaleza de la presente investigación según sus características y presupuestos epistemológicos; y a su vez, entendiendo la apreciación hacia el objeto de estudio y la problemática es captada a partir de los sentimientos, emociones, expresiones, significados y experiencias que tienen las personas dentro de su actuar cotidiano, por estas características se catalogó el estudio desde la visión filosófica de las Ciencias Sociales, puesto que el interés investigativo radica principalmente en el estudio del ser humano y sus relaciones dinámicas con sus semejantes en un ambiente geográfico concreto. Nigrini y Flores (2009), llaman a las ciencias sociales al conjunto de disciplinas que de manera especializada estudian los fenómenos humanos, buscando su comprensión a partir de la descripción y explicación de los hechos sociales” (p.5), en su escenario natural a fin de descifrar su significación.

En este sentido y por ser el propósito principal de esta investigación: la transformación social a través de acciones socio emergentes de educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas, se entiende paradigmáticamente que el ser humano es cámbiamte, reflexivo, analítico, sensible a los cambios a nivel social por ello es pertinente un proceso investigativo para la que propicie el cambio social es decir una transformación de la situación social.

Para lograr un acto reflexivo hacia esta transformación desde el punto de vista investigativo se tomó en cuenta dentro del paradigma postmoderno cualitativo socio-critico, de acuerdo con Bravo (1999) citado por González (2003) expone “enmarca a las formas investigativas del paradigma socio-critico dentro del cualitativo de investigación para el cambio social, los cuales fundamenta la acción, la práctica y el cambio” (p.134).

Por otro lado, Arnal (citado por Alvarado y García 2008) adopta la idea que la teoría critica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; sus contribuciones, se originan, “de los estudios comunitarios y de la investigación participante” (p. 98). En referencia a los dos autores este enfoque tiene como intención la participación e integración de la comunidad para inducir a la transformación social, en donde el investigador se alinea con los participantes del hecho. Por lo tanto esta investigación emergió a medida que los actores sociales y el investigador así lo asumieron como un conjunto indivisible de conocimientos **Tipo de investigación**

Con respecto al tipo y en atención a sus intenciones esta investigación se asume como investigación acción participante transformadora considerada como una actividad científica y metodológica orientada a

generar modificaciones sustanciales en la realidad social y provocar conocimientos a partir de la intervención contextual. Además, es un tipo de investigación derivada de la corriente filosófica del pragmatismo sociológico desarrollado por Mao Tse Tung y su seguidor Orlando y Fals Borda (1975), cuyo objetivo es transformar situaciones en orden a transformar la sociedad, en términos generales según Varisco y Castelucci (2015):

La Investigación - Acción Participativa (IAP) es un método de investigación cualitativa, que aspira generar conocimiento de interés social y transformar la realidad que constituye el objeto de estudio. En este proceso, los actores sociales se consideran partícipes de la acción y del conocimiento generado, y no meramente informantes, dado que a partir del diagnóstico se generan propuestas que son llevadas a la práctica en conjunto con todos los sectores interesados (p.3).

Desde otra visión paradigmática, la investigación acción participante transformadora, según Rizo (2016), “es concebida como una investigación comprometida con el entorno, como una forma de investigar que persigue no sólo la obtención de conocimiento sino la mejora de las situaciones, los cambios, las transformaciones de lo que está siendo investigado”(p.12).

Por su parte, Tepaa (2008), agrega que la investigación acción participativa:

Es un enfoque de investigación cualitativa utilizado en el ámbito educativo con mucha frecuencia; debido a que, se ha establecido en la praxis pedagógica cotidiana como un estilo de trabajo, una de las razones primordiales, es que este método implica técnicas y procedimientos de reflexión, transformación, aprendizaje, cambio y progreso docente (p.4).

Con base a estas ideas, es imperativo señalar que la investigación-acción participación parte de una idea principal llamada “teoría”, la cual es validada cuando se implementan un conjunto de acciones entre los actores y su problemática de índole social, es decir, se proporcionan elementos que permitan resolver a través de la práctica interactiva las situaciones que

perturban la operatividad efectiva de un hecho en particular, y en este sentido del escenario educativo con el fin de generar cambios sustanciales que cristalicen la solución de la misma.

### **Diseño de la investigación**

Con respecto al diseño de un estudio cualitativo, Salgado (2007), señala que se refiere al “abordaje general que se utiliza en el proceso de investigación, es más flexible y abierto, y el curso de las acciones se rige por el campo (los participantes y la evolución de los acontecimientos), de este modo, se va ajuntando al ambiente” (p.179).

De ahí que se asumió el diseño de la investigación acción participativa a través de un proceso investigativo que adquiere un algoritmo de espiral de ciclos, impregnado de pasos o acciones que le permiten al investigador diseñar su plan de ejecución para dar respuesta a la situación planteada. Además, utiliza como método de intervención el diagnóstico, la evaluación del proceso y la implementación de las actividades, haciendo siempre énfasis en la evaluación de los resultados o logros, para reevaluar las debilidades y rediseñar un nuevo plan de ejecución hasta encontrar las soluciones pertinentes, así lo explica Tepaa (2006), explica que:

Las etapas clásicas de la espiral autorreflexiva se ajustaron para conformar el método en cinco tiempos: **momento 1** de *diagnóstico*; **momento 2** *elaboración del plan*; **momento 3** *ejecución del plan*, en donde se inserta la *observación-acción*; **momento 4** *valoración* y el **momento 5** *de transformación*, en donde se ajusta el plan de acuerdo a los resultados de la reflexión (p.3).

En este sentido, las fases o etapas mencionadas, también se puede adaptar a los requerimientos contextuales, añadiendo nuevas alternativas con el fin de generar en primer lugar, la solución del problema y en segundo, consolidar la efectividad de las acciones propuestas de transformación en el escenario educativo,

## **Actores sociales**

En los procesos de investigación cualitativa, los actores sociales constituyen sujetos de importancia relevante para dinamizar el ambiente propio, puesto que a través de su percepción se extraen significaciones que sirven de base para la construcción e interpretación del fenómeno. De este modo, para esta investigación fueron los miembros del Liceo Nacional Bello Monte, tanto sus estudiantes como sus profesores, resaltando un aspecto relevante que encierra el liceo nacional Bello Monte es que se cataloga como una institución muy tranquila tanto por parte del personal docente, administrativo y obrero, como del alumnado, cuyas características son adolescentes relativamente tranquilos y de una conducta pacífica, asociado a ello, cuenta con la disposición plena de los docentes para el cumplimiento de todas las actividades pedagógicas.

En atención a esto, la matrícula escolar está conformada por 120 alumnos, atendiéndolos desde 1er año hasta 3er año del nivel de media general, integrada por adolescentes entre las edades de doce (12) a dieciséis (16) años y no solo pertenecientes a la comunidad de tierra blanca sino también a adolescentes de comunidades adyacentes como lo son: barrió la Paz, parcelamiento Buena vista, sector agua clara, sector la charca y el sector agua clara. Por otra parte, el personal docente está conformado por doce (12) docentes, especialista en cada una de las áreas académicas necesaria para la formación de los estudiantes.

De allí que, los actores sociales por ser visto como sujetos de gran utilidad en términos de riqueza conceptual y vivencial, en las investigaciones cualitativas se conceptualizan, según Hernández y Baptista (2010), “es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia” (p.394).

En efecto, se utilizó un conjunto de personas, participantes en la que se interesa reflejar la realidad y los diversos puntos de vista de los mismos, la cual se ajustará a un tipo de muestreo por conveniencia, definida por Crespo y Salamanca (2007), como aquella que se denomina muestra de voluntarios, y se utiliza si el investigador necesita que los posibles participantes se presenten por sí mismos” (p.2).

De lo anterior se desprende, que en la muestra por conveniencia la intención es extraer el mayor volumen de información posible de los actores sociales, ya que a través de su disposición voluntaria se puede aprovechar para aprehender las significaciones de su contexto, y en especial de la importancia que tiene la Educación Física para la vida.

#### **Proceso de recolección de la información: Técnicas e Instrumentos:**

Para Teppa (ob. cit) en sus definiciones entiende por:

Técnicas a los procedimientos, mecanismos o tácticas que se utilizan para obtener información o datos, los cuales necesita el investigador para esclarecer las preguntas, interrogantes, dudas o dificultades planteadas en el problema o estudio, así como también, para cumplir con los objetivos de investigación y adquirir suficiente evidencias y testimonios que validen el trabajo. (p.34)

Las técnicas utilizadas en esta investigación, aunque el diseño es emergente, estuvieron enfocadas específicamente al diagnóstico para lograr el proceso interpretativo y de transformación, para tal efecto se aplicaron en primer lugar la entrevista abierta y estructurada.

En los estudios de orden cualitativo, los procesos de recolección de la información están marcados por la utilización de técnicas y medios que permiten establecer interacciones desde el ambiente natural donde ocurre el fenómeno. Por ende, se utilizó técnica de observación participante la cual

Schensul Y Lecompte (1999) la definen como "el proceso de aprendizaje a través de la exposición y el involucrarse en el día a día o las actividades de rutina de los participantes en el escenario del investigador" (p.91). Asimismo, Yuni y Urbano (2006), expresan que se trata de:

(...) aquella metodología de investigación donde el observador elabora descripciones de las acciones, los discursos y la vida cotidiana de un grupo social. En la observación el investigador capta y registra el discurso de los actores de sus propios significados y significaciones. El objetivo de la observación participante es obtener información directamente de los contextos en que se producen las interacciones sociales y los intercambios simbólicos. Esta información le permite conocer al investigador como actúan y como interpretan, cuáles son los valores, las creencias y el sentido que le otorgan a sus acciones los autores. (p.185).

De este modo la primera fase de recolección de información estuvo constituida por el desarrollo las técnicas de la observación participante y por medio del registro de hecho significativo, en la que Albert (2007) expresa que: "es necesario llevar registros después de cada período en el campo de manera separada, indicando fecha y hora" en este caso la investigación se llevan las fechas de la Educación Física de los y las estudiantes la cual de allí saldrá la 1era categoría de arranque. Estas técnicas permitieron destacar las primeras características de arranque haciendo el reflejo inicial de contexto basado en aquellos hechos y observaciones hechas desde la cotidianidad de los actires sociales en el medio educativo investigado

En el segundo evento se desarrolló por medio de entrevistas semi estructurada la cual es bastante común en el tipo de investigación cualitativa, según Kvale (2001,) define que "el propósito de la entrevista en la investigación cualitativa es obtener descripciones del mundo de vida del entrevistado respecto a la interpretación de los significados de los fenómenos descritos" (p.625). Las entrevistas semi-estructuradas, al igual que la observación, es de uso bastante común en la investigación, ya que buena

parte de los datos obtenidos se logran a través de este proceso. Al respecto, Las entrevistas semi-estructuradas, estuvieron dirigidas a estudiantes y docentes de Educación física.

Luego para finalizar se desarrolló un Círculo hermenéutico con los 3 docentes de Educación Física del liceo como tercera técnica para la investigación el cual es una medio explicativo de forma dialógica, cuyo propósito es el entendimiento y la comprensión todo proceso hermenéutico para suscitar una retroalimentación y dar un discurso de entendimiento a la realidad social desde la interpretación.

Los instrumentos que se utilizaron para obtener la información a través de las técnicas fueron: grabadoras, videos, registro de campo, cámaras, teléfonos, entre otros. Como no los sustenta Teppa (2005):

Los instrumentos son los elementos, herramientas, utensilios, artefactos, aparatos, maquinas, materiales o dispositivos con los cuales se ayuda y apoya el investigador para utilizar una determinada técnica, o un grupo de ella y recabar la información de la manera más completa, precisa y confiable. Entre los instrumentos más utilizados en la investigación cualitativa se encuentran: diario de campo o libreta de anotaciones, cámara fotográfica (película o digital), grabadora de audio, grabadora de video, lista de preguntas, lista de preposiciones o enunciados, lista de cotejo, entre otros... (p.35).

Las informaciones que se obtuvieron en el desarrollo de las técnicas aplicadas sirvieron para que desde la hermenéutica establecer hallazgos resultados que nutrirán el objetivo número uno de la investigación relacionados al diagnóstico.

### **La validez y fiabilidad en la perspectiva de análisis de la información**

La realidad social desde la visión del sujeto participante se posiciona como el interés esencial del investigador para construir como se percibe la



ocurrencia del fenómeno de estudio. Por ello, la importancia de la validez y la fiabilidad en el procesos de configuración de la significación. Cortés (1997), señala que “la validez de un estudio cualitativo está basada en la adecuada representación de esas construcciones mentales que los participantes en la investigación ofrecen al investigador. Es decir, una reconstrucción – que a su vez es también una construcción – de realidades múltiples” (p.78). En tal sentido, para asegurar la validez se empleó la técnica de triangulación de la información, en la que prefigura como acciones de cruce entre los eventos de estudio, es decir, a la aplicación de la técnica de triangulación para el análisis de los datos desde distintos ángulos con la intención de compararlos entre sí, y estimar generalidades de las percepciones de los participantes.

Frente a estas consideraciones, Cowman citado por Vallejo y Finol (2009), afirma que “la triangulación se define como la combinación de múltiples métodos en un estudio del mismo objeto o evento para abordar mejor el fenómeno que se investiga” (p.121). A parte de ello, La triangulación es vital para recoger de modo selectivo las maneras de ver el fenómeno, y sirve como filtro para evitar las desviaciones de los mismos. Por tanto, Villas y García (2013), afirman que “una de las prioridades de la triangulación como estrategia de investigación es aumentar la validez de los resultados y disminuir los problemas de sesgo” (p.2).

En el mismo orden de ideas, la fiabilidad de la información cualitativa se refiere a la firmeza de los datos. Pérez (2006), la expresa “como el grado en que las respuestas son independientes de las circunstancias accidentales de la investigación”. La fiabilidad hace referencia a la posibilidad de replicar los estudios, es decir, que un investigador utilice los mismos métodos y que otro llegue a los mismos resultados. Por tal motivo, se utilizara la fiabilidad sincrónica que implica la semejanza de las observaciones en un mismo periodo de tiempo.

## **Procesamiento de la información**

Luego, de recoger los datos, se procedió a la aplicación de la técnica de análisis de contenido, ya que en la descripción se deja entrever las comunicaciones de los actores sociales, para que sean codificados y categorizada por el investigador. Fernández (2002), define que:

El análisis de contenido es un proceso propio de las Ciencias Sociales. Esta metodología se interesa por las acciones humanas a través de las relaciones descriptivas de la realidad que surgen del análisis textual. Este a su vez se obtiene de la transcripción de las entrevistas aplicadas. La realidad es producida por los sujetos o autores y el investigador sociológico hace un gran esfuerzo por interpretarla, con la finalidad de lograr una teoría. (p.131).

En sentido general la técnica de análisis de contenido, permitió al investigador evaluar de forma holística las diversas descripciones referidas a la realidad social, así como la reducción de las generalizaciones orales que se producen producto del contacto con el fenómeno para establecer de manera ordenada la interpretación de las expresiones de los sujetos. Boronat (2005), sostiene que “la utilización rigurosa de esta técnica permite adentrarse entre los entresijos del contenido, delimitar sus dimensiones y variables y crear un sistema categorial que permita ubicar las diversas partes del mensaje en la categoría correspondiente”. (p.157).

### **Categorización:**

Es un aspecto crucial en las investigaciones cualitativas por lo que, luego que obtuvo la información en la aplicación de las técnicas antes nombradas, se procedió a establecer las relaciones entre los conceptos manejados en los discursos de los actores sociales para establecer las unidades analíticas de la información y que surgieran las categorías y subcategorías.

Martínez (2011) señala:

1. Transcribir la información protocolar (entrevistas, grabaciones y descripciones), que tiene que haber sido revisado y empleada antes de abandonar el campo
2. Dividir los contenidos en porciones o unidades temáticas (párrafos o grupos de párrafos que expresen una idea o un concepto central)
3. categorizar es decir, clasificar, conceptualizar o codificar mediante un término o expresión. (p.55)

### **Triangulación**

En este paso, luego de seleccionar las categorías se procede a triangular. Para Cisterna (2005) expresa que el proceso de triangulación hermenéutica es la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación. Por ello, la triangulación de la información es un acto que se realiza una vez que ha concluido el trabajo de recopilación de la información.

En este orden de ideas tenemos a Márquez y Sánchez ( citados por Teppa (ob. cit) definen esta técnica como:

La triangulación consiste en vincular el objeto de estudio con distintas perspectivas teóricas, con enfoques metodológicos, con testimonios de los participantes -actores sociales- con conceptos, es decir, con diferentes fuentes de información. El evaluador constatará que el estudio se triangule para aumentar, abrir epistemológicamente y complejizar el conocimiento y la información sobre el tema de investigación. (p.134).

## **MOMENTO IV**

### **REALIDAD INTERPRETATIVA**

#### **Fase I: Diagnóstico**

En esta fase se especificó la realidad del hecho social a estudiar que ocurre en el Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas. Donde se llevó a cabo el desarrollo de los siguientes pasos:

1. Discurso y significado de los actores sociales: donde se aplicó tres técnicas registro de hechos significativos, entrevista semiestructurada y círculo hermenéutico.
2. Triangulación.
3. Hallazgos.

#### **Discurso y significado de los actores sociales: Acercamiento a la realidad**

Seguidamente se desarrolla las técnicas usadas para el registro de los testimonios de los actores sociales con la intención de conocer desde los discursos y los hechos sociales las dificultades presentadas en el desarrollo de las clases de educación física en el liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas

## Técnica Número 1: Registro de hecho significativo

Cuadro Número 1: Registro de hecho significativo

Fecha	Hecho	Interpretación	Categoría de arranque
Lunes 21-11- 2016	En la realización de las pruebas de aptitud física una alumna se me acercó para decirme que <b>no le veía la razón por la cual se debía correr rutinariamente tanto tiempo en las clases de educación física</b> . Argumentó que se cansaba sin motivo de provecho	los estudiantes consideran que la pruebas de aptitud física muy repetitiva	<b>Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva</b>
Martes 22-11- 2016	El día de la realización de <b>la prueba de velocidad un alumno decía porque debemos todos realizar esta prueba sino somos atletas</b> .	Los estudiantes manifiestan que ese tipo de actividades se le deben realizar solo a aquellos alumnos que tienen las cualidades para para realizarla	<b>Falta de relación los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes</b>
Miércoles 23-11- 2016	Un alumno del tercer año preguntaba si no había <b>otra forma de medir la resistencia aeróbica que no fuera con un trote</b>	Los estudiantes quieren que se realicen ese tipo de actividades pero con otras alternativas físicas	<b>Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva</b>
Jueves 24-11-	En la clase los estudiantes expresaron Profe que flojera <b>vamos</b>	Se puede evidenciar que los estudiante siente	<b>Clase de Educación Física rutinaria y</b>

2016	a hacer esta prueba que es la misma que hicimos el año pasado y aburre hacer cosas repetidas y poco alegre	desinterés por este tipo de actividades	repetitiva
Viernes 25-11-2016	Reunidos con los docentes de la institución, se tocó el tema de la educación física: ¿qué le había dejado de enseñanza la educación física a la vida diaria de los estudiantes?, la mayoría expresaba que hoy en día los estudiantes no hacían mucha actividad física y la experiencia de ellos era que la mayoría de los profesores anteriores de deporte que le dieron clases solo los ponían a correr como 20 minutos y luego a jugar un deporte, no incorporaron actividades didácticas innovadoras en la clase que le llamaran la atención a los estudiantes.	Pude constatar que la educación física durante años ha sido muy repetitiva y no introduce a la persona a la práctica de actividades física después de la escuela, no existe una cultura de realizar actividades físicas entre los alumnos como medio de mejorar la calidad de vida	Poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas  Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva  Inexistencia de pedagogía innovadora
Miércoles 30-11-2016	Una estudiante del tercer año se me acercó para decirme que ella estaba practicando una actividad física llamada croosfit que porque no	Se puede observar que los estudiantes quieren realizar nuevas tendencias de actividades	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas

	realizamos una clase de esa para ver si sus compañero se motivaban a realizarla	física	
Viernes 02-12- 2016	Una estudiante de segundo año compartió en clase su interés en que la enseñanza de ejercicios en la clase de Educación Física que ella pudiera realizar en su casa en su tiempo libre para ella compartirlos con su mamá que es una persona joven pero no realiza ninguna actividad física	Se pudo observar que hay estudiantes que están interesados en realizar actividades nuevas	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas
Jueves 08-12- 2016	En la discusión del contrato de evaluación la propuesta de los estudiantes del 2do año para el 2do lapso fue la realización de juego recreativos y actividades físicas alternativa para hacer de la clase más significativa	Se pudo observar que los alumnos quieren salir de la cotidianidad de la educación física y tener nuevas experiencias	Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas
Viernes 09-12-16	En reunión con los estudiantes sobre organización de juegos deportivos en la comunidad se discutió sobre la necesidad de mejorar la propuesta pedagógica en la clase	Existe necesidades en cuanto a perfilar la clase de educación física más recreativa y que aproveche los ambientes	nuevas alternativas más recreativas que deportivas

	<p>de educación física en el liceo que se debe aprovechar los ambientes naturales aledaños al liceo y buscar nuevas alternativas más recreativas que deportivas</p>	naturales	
--	---	-----------	--

Fuente: La autora (2017)

### **Interpretación:**

Al analizar cada evento del registro de hecho significativo estos me manifiestan los primeros indicios del comportamiento y de los sucesos que acontecen en el Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas en relación a los acontecimientos que suceden en el área académica de la Educación física, estos acontecimientos dibujan un escenario socioeducativo que se caracteriza por una inminente necesidad de propuestas pedagógicas innovadoras basada en los intereses, realidades y necesidades de los estudiantes de esta institución educativa

Esta situación ha traído como consecuencia apatía entre los estudiantes en la clase, poca participación, bajo rendimiento estudiantil en la clase de educación física, pobre planificación de actividades donde se aproveche las bondades naturales donde está inmersa la institución entre otros. Estos aspectos nos generan unas categorías iniciales de arranques para la técnica a seguir como lo son:

1. Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva
2. Falta de relación los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes



3. Poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas
4. Inexistencia de pedagogía innovadora
5. Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas.
6. Nuevas alternativas más recreativas que deportiva

### Técnica Número: 2: Entrevista Semiestructurada

A continuación se presentan los discursos de los actores sociales en atención a los temas abordado durante la entrevista que se realizó. Mediante esta técnica surgieron las primeras categorías de análisis propias de las experiencias y significado que estas tienen en los entrevistados.

Cuadro número 2: **Importancia que tiene la innovación y creatividad**

Actor	Pregunta 1 ¿Qué Importancia tiene la innovación y creatividad en la clase de educación física?	Categoría
1	Es importante ya que con una buena creatividad e innovación los estudiantes se interesan por aprender en la educación física de una manera diferente no tan monótona y repetitiva, se sentirían más motivados en aprender nuevas disciplinas y de esa manera se rompería con la vieja educación física, y mejorarán sus destrezas y habilidades para así mejorar su salud	<b>Importancia de la creatividad e innovación</b>  <b>Educación Física Diferente</b>  Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva

2	La educación física debe ser innovadora en cada momento, debido a que los procesos curriculares siempre se direccionan a los mismo contenidos es por esto que se deben aplicar nuevas estrategias, como una alternativa dentro de la asignatura y de esta manera conllevar a manifestar nuevas oportunidades hacia la educación de nuestro cuerpo aprovechando los recursos existentes en nuestro alrededor	<p><b>Importancia de la creatividad e innovación</b></p> <p><b>Educación Física Diferente</b></p>
3	Es importante porque motiva a los estudiante hacia la práctica de la educación física para un estilo de vida y no como una materia más del currículo, clases más recreativas y divertidas y no solo jugar un deporte	<p><b>Educación Física Diferente</b></p>
4	Es muy importante estos dos aspectos la innovación y la creatividad en todos los espacios educativos, porque cuando se aplican estrategias docentes innovadoras con mucha creatividad los estudiantes pueden adquirir aprendizajes más significativos y por ende mejoran sus habilidades y conocimientos, en la clase de educación física ser creativo permite usar material reciclable, usar música hacer mucha recreación y realizar actividades fuera del liceo como caminatas al aire libre bailoterapias en los ambientes naturales que son muy bonitos y están muy cerca.	<p>Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas</p> <p>Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas</p> <p>Uso de los ambientes naturales</p>

Fuente: La autora (2017)

### Cuadro número 3: Experiencia en la clase de educación física

Actor	Pregunta 2	Categoría
	¿Qué experiencia haz tenido en la clase de educación física como medio de salud y calidad de vida?	
	Pues durante mi época de estudiante no aprendí mucho	Desconocimiento de la

1	<p>sobre su importancia en la salud ya que el docente que tenía era muy monótono solo nos daba un balón y nos ponía a correr. Nunca percibí en los contenidos que daba el docente de educación física la intención de generar conocimientos relacionados a la calidad de vida o salud, yo como no era deportista pues me sentía muy desmotivada en la clase y veía poca participación de los estudiantes que no sabían casi jugar algún deporte.</p>	<p>clase de educación física como medio de salud</p> <p>Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva</p> <p>Poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas</p>
2	<p>Casi nunca se relacionan los contenidos que vemos con la calidad de vida y salud, más bien creo que se enfoca más hacia una clase de deporte</p>	<p>Desconocimiento de la clase de educación física como medio de salud</p> <p>nuevas alternativas más recreativas que deportivas</p>
3	<p>Generalmente solo se trota y se juega un deporte o realizamos exposiciones sobre reglamentos deportivos en una oportunidad hicimos una bailoterapia y nos divertimos mucho creo que se debe tomar en cuenta más esa parte de la salud y la calidad de vida por medio del ejercicio físico sería muy provechoso que tomaran los docentes en cuenta nuestros intereses como estudiantes</p>	<p>Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva</p> <p>Desconocimiento de la clase de educación física como medio de salud</p> <p>Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas</p>
4	<p>No he tenido experiencia de salud en la clase de educación física, mi experiencia en esta materia es más relacionada a contenidos deportivos y trotar es muy monótona para mi gusto sería interesante que se innovara un poco sacando provecho a actividades alternativas y ambientes naturales que están aledaños al liceo</p>	<p>Desconocimiento de la clase de educación física como medio de salud</p> <p>Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva</p> <p>Uso de los ambientes naturales</p>

Actor	Pregunta 3: ¿Qué opinas del uso de las actividades alternativas e innovadoras en la clase de educación física?	
1	Opino que es muy buena ya que siempre varia y anima a los y las estudiantes, muestran más interés y se motivan más a realizar actividad física	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas
2	Que son necesarias aplicarlas en todas las instituciones, debido a que los estudiantes se sienten más emocionados al momento de ver esta área	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas
3	Mi opinión es que este uso de actividades alternativas deben ser más seguidas para motivar a los estudiantes y debe darse en todos los niveles y modalidades de la educación	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativa
4	Deben aplicarse frecuentemente en la clase de Educación Física ya que actualmente la participación de los estudiantes es muy pobre sobre todo al realizar los trotes que son muy repetitivos, no se hace uso de materiales reciclables y las clases tiene las misma estrategias	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva Poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas

Fuente: La autora (2017)

**Cuadro número 4: Cómo describes la clase de educación física**

Actor	Pregunta 4: ¿Cómo describes la clase de educación física?	Categoría
1	La clase de educación física es buena para ejercitar nuestro cuerpo y mente, pero en muchas oportunidades se torna repetitiva se basa en trotar hacer ejercicios que cansan y jugar con un balón, muchos estudiantes no participamos porque no dominamos el deporte	Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva
2	Nos sirve para ejercitar nuestro cuerpo y tener sana nuestra vida, nos ayuda a mantener nuestros músculos estables, a mí me gusta participar y entrenar pero las estrategias y los contenidos deben ser más innovadores recreativos que nos ayuden a la integración de la sección para llevarnos mejor y tener más participación que todos estemos activos.	Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas Mejorar la integración de los estudiantes
3	Es bueno porque nos ayuda en nuestra salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo y mente ya que realizando actividades físicas podemos ejercer nuestro cuerpo y estirar nuestras extremidades	
4	Es un espacio para hacer deporte	nuevas alternativas más recreativas que deportivas
Actor/	Pregunta 5: ¿Cuáles son los aspectos de la clase de educación física que usas en tu vida diaria y por qué?	
1	Pues casi ninguno ya que no practico deporte	
2	Hacer los ejercicios que nos ayudan a moldear nuestro cuerpo, cuando nos ponemos a correr, trotar y ejercitar los músculos, se puede mencionar también la recreación, ya	

	que nos ayuda a mantener nuestra vida diaria.	
3	Debería relacionarse más con nuestras necesidades e intereses	Falta de relación los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes
4	No se	
<b>Actor/</b>	<b>Pregunta 6:</b> <b>¿Cuál es la caracterización de los métodos y actividades que hacen los docentes?</b>	<b>Categoría</b>
1	Para mi opinión son buenos pero muy repetitivos	Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva
2	Creo que se puede innovar más incluir clases más recreativas y no tan deportivas	nuevas alternativas más recreativas que deportivas
3	Son muy educativas	
4	Se deben buscar Métodos nuevos para nosotros ya que desde la primaria solo jugábamos futbol	Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas
<b>Actor/</b>	<b>Pregunta 7:</b> <b>¿Cómo pudiera innovarse la clase de educación física para mejorar su vinculación con la calidad de vida y la salud?</b>	<b>Categoría</b>
1	Realizado actividades en el medio que no rodea ya que nos encontramos en una muy buena ubicación para realizar caminatas, paseo, rally y actividades nuevas como el crossfit, ejercicios funcionales y estos nos	Uso de los ambientes naturales

	ayudaría a crear hábitos para nuestra vida diaria	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas
2	Que pudiéramos experimentar con los deporte extremos, visitando cascada	Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas
3	Muy bueno porque podríamos hacer otro tipo de actividades como rafting, crossfit, actividades en el medio ambiente (paseos) entre otros	
4	Creo hacer actividades más recreativas donde podamos compartir más e integrarnos mucho más como amigos pues hay mucha división en el salón y con actividades que permitan mejorar nuestra condición física	Mejorar la integración de los estudiantes

Fuente: La autora 2017

### Interpretación:

Luego de realizar el desarrollo de la segunda técnica denominada entrevista semi estructurada, donde se abordaron aspectos relacionados al hecho socioeducativo a estudiar como son las actividades pedagógicas aplicadas en la clase de educación física usando como medio la creatividad y la innovación, esta técnica permite visualizar desde las vivencias en los discursos de los actores sociales cual es la realidad que se está llevando a cabo en la asignatura antes mencionada.

Entre las categorías más recurrente en los discursantes que caracterizan el hecho educativo que se investiga se encuentran:

1. Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva
2. Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas
3. Mejorar la integración de los estudiantes
4. Nuevas alternativas más recreativas que deportivas
5. Necesidad del uso de los ambientes naturales.
6. Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas
7. Falta de relación los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes
8. Poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas

### **Técnica Número 3: Círculo Hermenéutico**

A continuación se presentan los discursos de los actores sociales en atención a los temas abordado durante el círculo hermenéutico que se realizó. En esta técnica se entrevistó de manera simultánea a tres docentes de Educación Física y el coordinador pedagógico del Liceo, esta fue una conversación grupal donde se estipulaba un tema inicial y los interrogantes del círculo hermenéutico desarrollaban según su conocimiento sus opiniones, los aspectos estuvieron relacionados a las categorías que se han develado en las técnicas anteriores



Tema abordado N° 1:

**Cuadro número 5: Describa su praxis pedagógica como docente de Educación Física:**

ACTOR 1	ACTOR 2	ACTOR 3	Categorías
<p>En mi clase trato de ajustarme al currículo con mis estrategias y realizo lo que se me exige administrativamente, solo que muchos contenidos no se dan porque las instalaciones no se prestan y es muy poco el material deportivo que se tiene, pero trato de impartir contenidos que la mayoría pueda hacer, aunque últimamente he notado que no todos les gusta cumplir con las actividades propuestas en clase algunos dicen que se cansan que se aburren</p>	<p>Mis estrategias son prácticas y sobretodo uso la parte deportiva pero sin material deportivo es muy difícil impartir una clase como debe ser, creo que se debe analizar y proponer otro tipo de actividades que llamen más la atención de los estudiantes</p>	<p>Soy muy organizado en mi clase para mí lo más importante es el orden en la clase, yo les evaluo hasta el uniforme, como se comportan y los aconsejo mucho, mis actividades son basadas en mi planificación que trato de cumplirla siempre no me parece el desorden y eso a los muchachos no les gusta porque piensan que deporte es pura jugadera y no es así. Trabajo mucho la aptitud física y jugamos futbol o voleibol porque son los balones que tenemos ... no hay suficiente material deportivo</p>	<p>Falta de relación los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes</p> <p>Uso de los ambientes naturales</p> <p>Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva</p> <p>nuevas alternativas más recreativas que deportivas</p> <p>Falta de material deportivo</p> <p>Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas</p>

Fuente: la autora 2017

**Interpretación:** se puede asumir que la praxis pedagógica está siendo influenciada por la falta de material deportivo obviando alternativas creativas e innovadoras que pudieran resultar más provechosas, divertidas y significativas para los estudiantes, existe una tendencia a considerar clase de educación física, deporte y recreación como solo la clase deporte, se promueve el talento deportivo y no la calidad de vida y salud a través de las actividades físicas recreativas, todo esto incide en la participación entusiasta de los estudiantes

Tema abordado N° 2:

**Cuadro número 6: ¿Qué opina sobre el uso de estrategias pedagógicas creativas e innovadoras dentro de la clase de Educación física, deportes y recreación?**

ACTOR 1	ACTOR 2	ACTOR 3	Categorías
<p>Son muy importantes todos los docentes debemos ser creativos pero para eso tenemos que contar con los recursos pedagógicos y que nos capaciten con las nuevas tendencias porque mi conocimiento es lo que me dieron en la universidad y mi experiencia como deportista, a los docentes de educación física no nos actualizan</p>	<p>Estimo que siempre se debe innovar pero en la actualidad los docentes somos muy mal pagados y existe una situación económica muy fuerte estamos haciendo otras cosa para poder mantenernos y no nos alcanza para pagar por cursos de actualización y compra de materiales nuevos, sin embargo creo que debemos realizar mejoras en nuestras clases usar contenidos y estrategias mas creativas y significativas los estudiantes les gusta mucho</p>	<p>Esa creatividad dependerá de mi condiciones como docente y lo que se pretende impartir en clase, yo pienso que los contenidos no se adaptan mucho para innovar</p>	<p>falta de material deportivo  Mayor capacitación  Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas  nuevas alternativas más recreativas que deportivas  Falta de relación los contenidos de la clase de Educación Física con los</p>

	la recreación		intereses y realidades de los estudiantes
--	---------------	--	---

Fuente la autora 2017

### Interpretación:

En cuanto al uso de estrategias pedagógicas creativas e innovadoras dentro de la clase de Educación física, deportes y recreación se encuentra un factor importante que incide en llevar a cabo clases más creativas e innovadoras como es la falta de capacitación y dotación de materiales a los docentes de educación física, ya que para los docentes es importante estos dos aspectos estos coinciden en que en la actualidad no se toman en cuenta por factores económicos de tiempo y poca adaptación del curriculum

Tema abordado N° 3:

### Cuadro Número 7: ¿Cómo describes la participación del alumnado en las clases de Educación física, deportes y recreación?

ACTOR 1	ACTOR 2	ACTOR 3	Categorías
La participación es buena lo que pasa es el entusiasmo que si no les gusta correr se desmotivan mucho.	Dependiendo de la actividad ellos participan todos y se motivan bastante, no les agrada las cosas que son repetitivas como correr, hacer abdominales pruebas de	Hay muchos estudiantes que por no tener muchas condiciones físicas y por no gustarles el deporte no se sienten muy motivados en esta asignatura pero	Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva Falta de relación de los contenidos de la clase de

	<p>aptitud física, pero eso está en los contenidos que deben ver en clase.</p>	<p>participan. Sin embargo falta integración de ellos mismos como sección hay muchos grupitos.</p>	<p>Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes</p> <p>Mejorar la integración de los estudiantes</p>
--	--	--	--

Fuente la autora 2017

### **Interpretación:**

La participación de los estudiantes en la clase de Educación física, deportes y recreación depende de las estrategias que el docente proponga, existe una tenencia hacia la repotencia de actividades como por ejemplo el trotar y pruebas aptitud física que los estudiantes han manifestado poco entusiasmo ara hacer, lo que se entiende por los contenidos que se seleccionan ya que no se toman en cuenta los intereses de los estudiantes y su motivación

Gráfico Número 1: Categorías que surgieron luego de la aplicación de las tres técnicas:



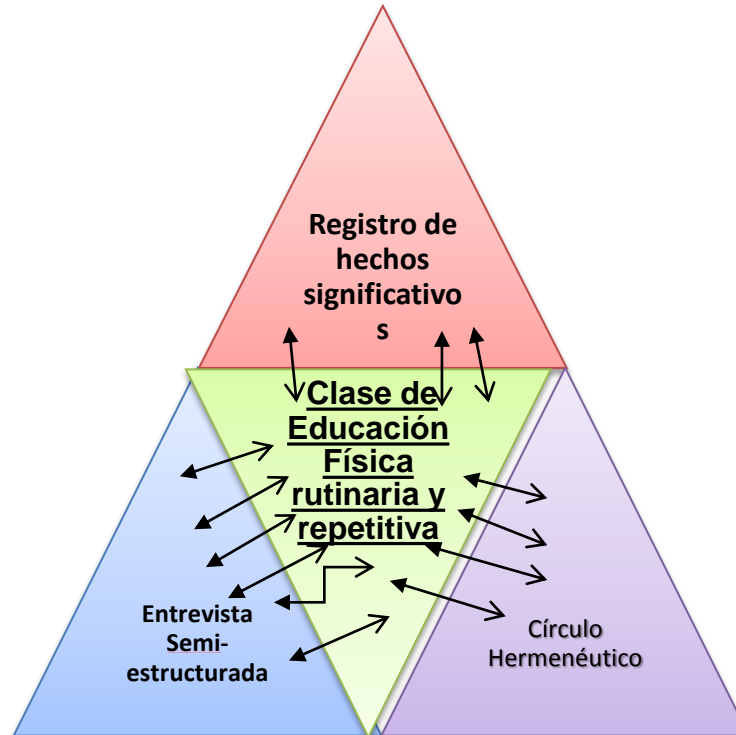
Fuente: La autora 2017

### Triangulación:

Luego de seleccionar las categorías que surgen del discurso de los actores sociales durante la aplicación de las técnicas, se procede a triangular. Para Cisterna (2005) expresa que el proceso de triangulación hermenéutica es la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de las técnicas e instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación. Por ello, la triangulación de la información es un acto que se realiza una vez que ha concluido el trabajo de recopilación de la información en el contexto directo.

Categoría: Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva

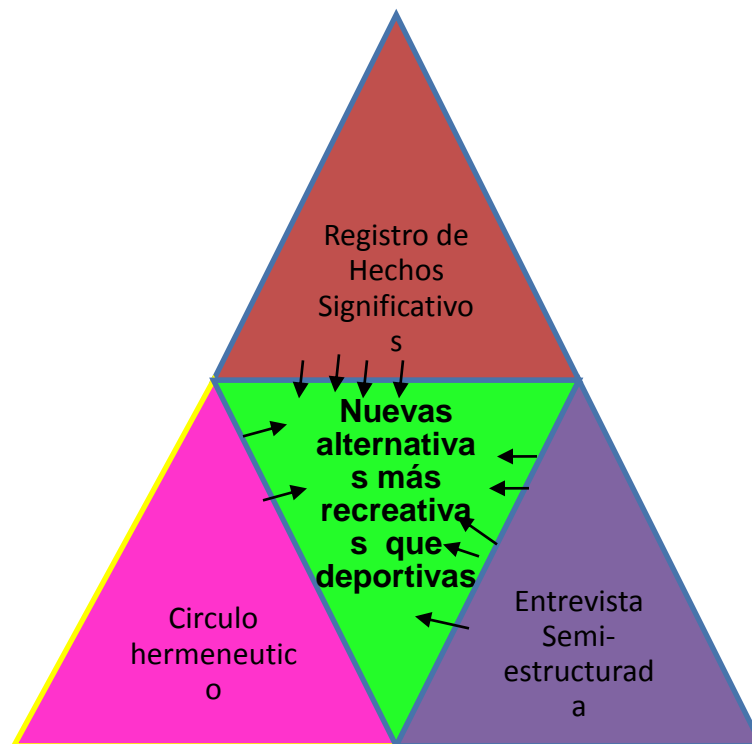
Grafico Número 2:



El gráfico de triangulación permite observar como la categoría de : Clase de Educación Física rutinaria y repetitiva es una aspecto que en cada uno de los momentos en que recogió información surgió esa expresión que refleja monotonía en la estrategias pedagógicas en la clase Educación Física Deporte y Recreación.

**Categoría: Nuevas alternativas más recreativas que deportivas**

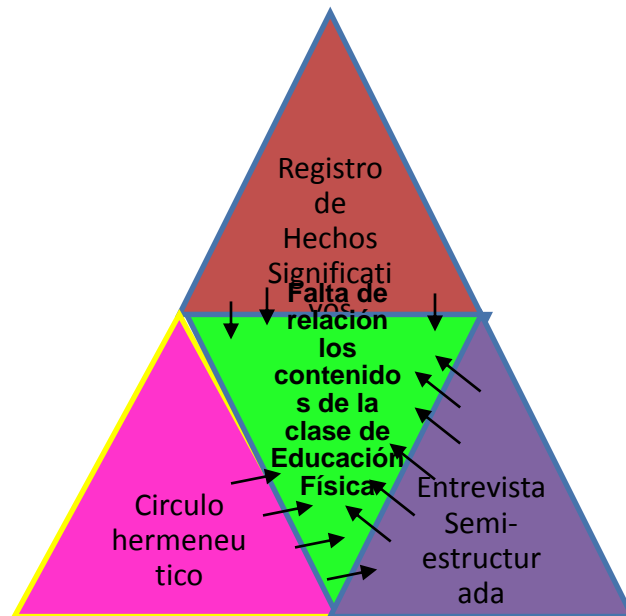
**Grafico Número 3:**



El uso de nuevas alternativas más recreativas que deportivas fue una aseveración muy reiterativa en las interpretaciones de los informantes con relación a su realidad, esto se conectó con el hecho de que la clase de Educación física esta deportivizada es decir se le da mayor importancia al deporte que a la recreación.

**Categoría: Falta de relación de los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes**

Gráfico Número 4:

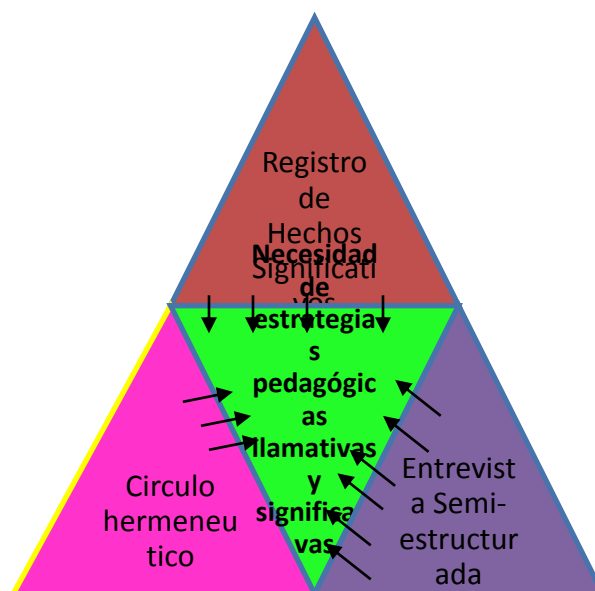


La presencia de la categoría Falta de relación de los contenidos de la clase de Educación Física con los intereses y realidades de los estudiantes fue bastante contundente ya que se evidencia que en cada una de las técnicas que los actores sociales manifestaron que existe una desvinculación entre los contenidos de los currículum que imparten los docentes y los que realmente les llama la atención a los estudiantes por su significancia y diversión.



**Categoría: Necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas**

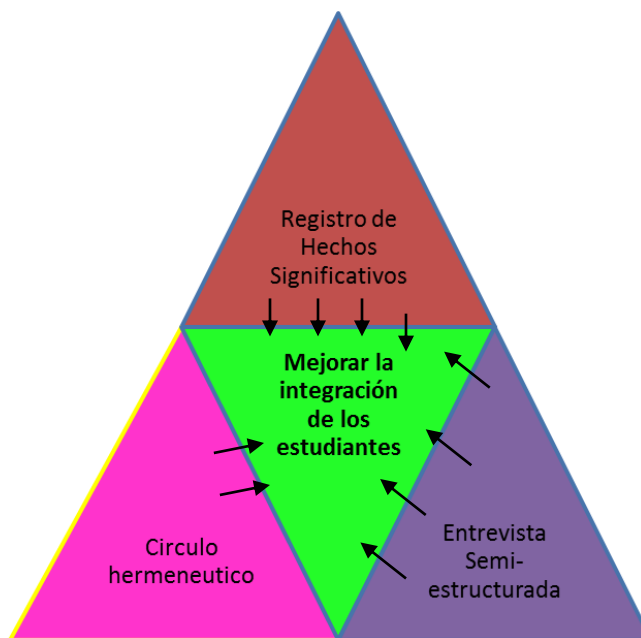
Gráfico Número 5:



La necesidad de estrategias pedagógicas llamativas y significativas fue nombrada concurrentemente en los relatos de los actores sociales, haciendo eco en cada persona entrevistada, expresando la debilidad que se tienen en cuanto a las estrategias que se aplican en la clase de Educación física situación que amerita una transformación hacia una mejora que este direccionada a que los docentes establezcan en su praxis pedagógica actividades y recursos didáctico atractivos para los estudiantes

**Categoría: Mejorar la integración de los estudiantes**

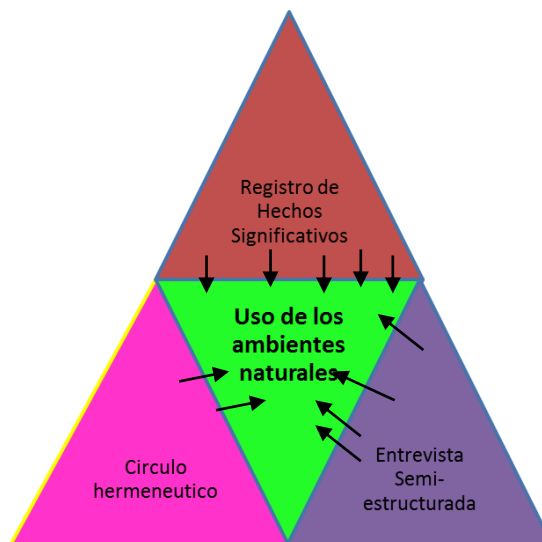
Gráfico Número 6:



Es muy importante en cualquier proceso educativo la comunicación efectiva y buenas relaciones entre los partícipes del proceso en el caso del liceo Bello Monte, según lo apreciado en las entrevistas y observaciones hechas en el desarrollo de esta investigación existe inconvenientes de integración entre los estudiantes ya que durante la clase de Educación Física existe poco interés de los estudiantes en compartir y participar, este elemento se evidenció en los discursos ya que en las tres técnica se escuchó con recurrencia la falta de integración y que a través de la Educación Física se puede mejorar esta situación si se da una transformación de la misma.

**Categoría:** **Uso de los ambientes naturales**

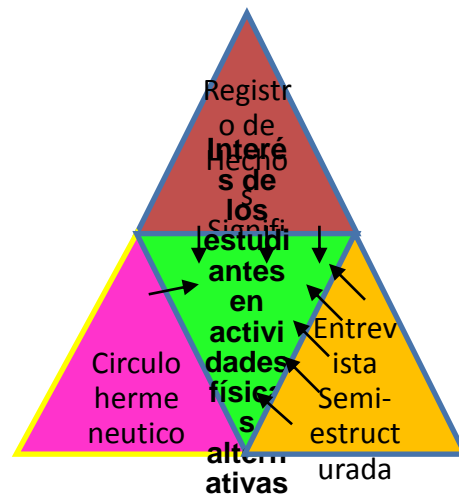
Gráfico número 7:



Fue bastante repetitivo en los discursos de los actores sociales la categoría del uso de los ambientes naturales como un recurso innovador que se debe usar en la clase de educación física conjuntamente con estrategias innovadoras fuera de la institución por las características de su ubicación geográfica.

**Categoría:** Interés de los estudiantes en actividades físicas alternativas

Gráfico número 7:

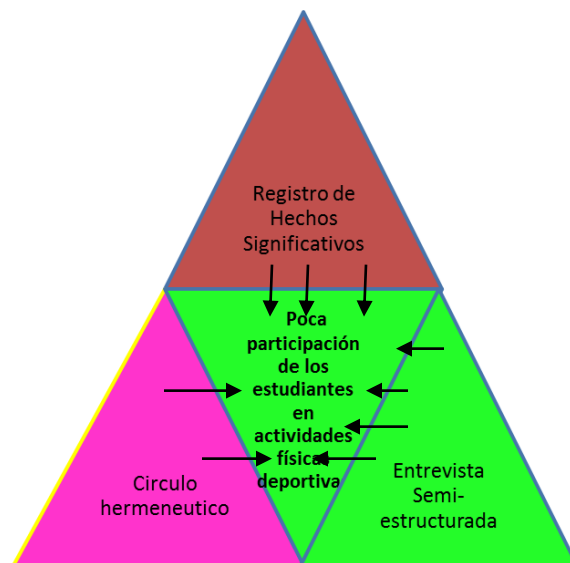


En cada una de los eventos se pudo conocer en la realidad estudiada que los informantes claves y hechos observados que existe un interés de que se establezcan alternativas diferentes dentro de la propuesta pedagógica de la clase de educación física, deportes y recreación, tomando en cuenta las nuevas y actualizadas actividades para el mejoramiento de la salud y calidad de vida por medio del ejercicio físico.

**Categoría:** Poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas

Gráfica número 8:

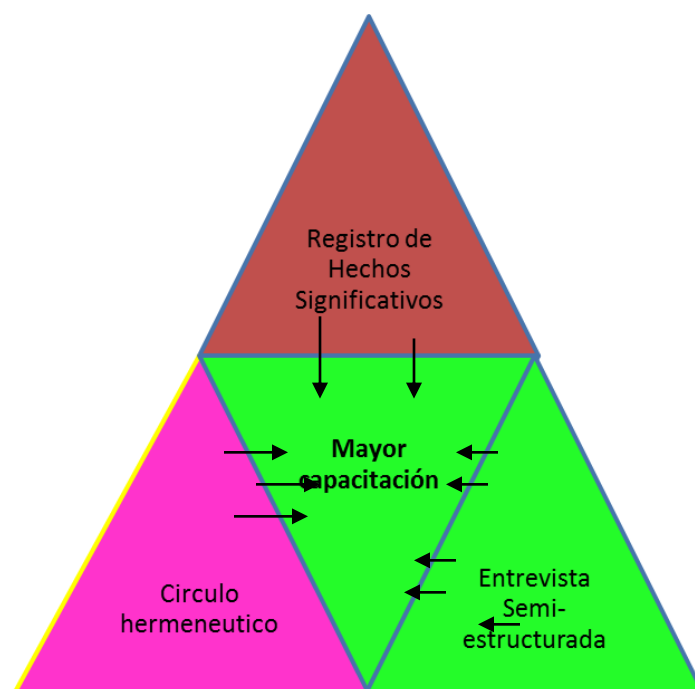
Categoría: **Mayor capacitación**



La poca participación de los estudiantes en actividades físicas deportivas por parte de los estudiantes es un hecho que está causando preocupación entre los entrevistados, según la gráfica se muestra que fue recurrente en el discurso este aspecto lo que refleja debilidad que existe a la hora de planificar actividades que capten el interés de los estudiantes.

## Gráfico número: 9

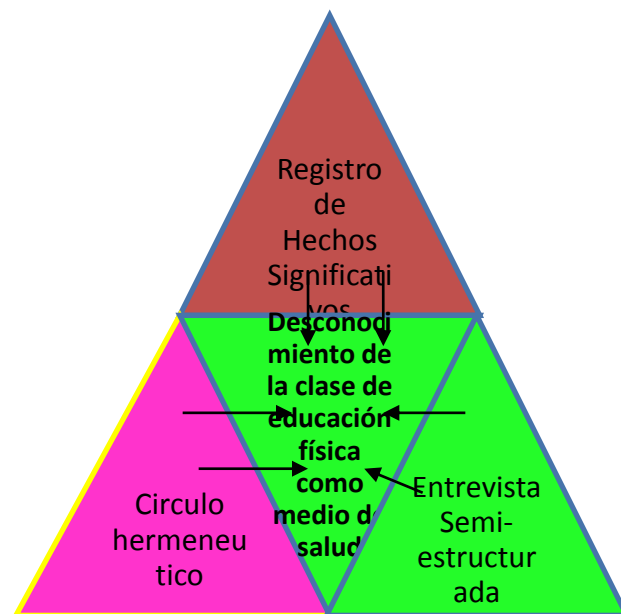
Categoría: **Desconocimiento de la clase de educación física como medio de salud**



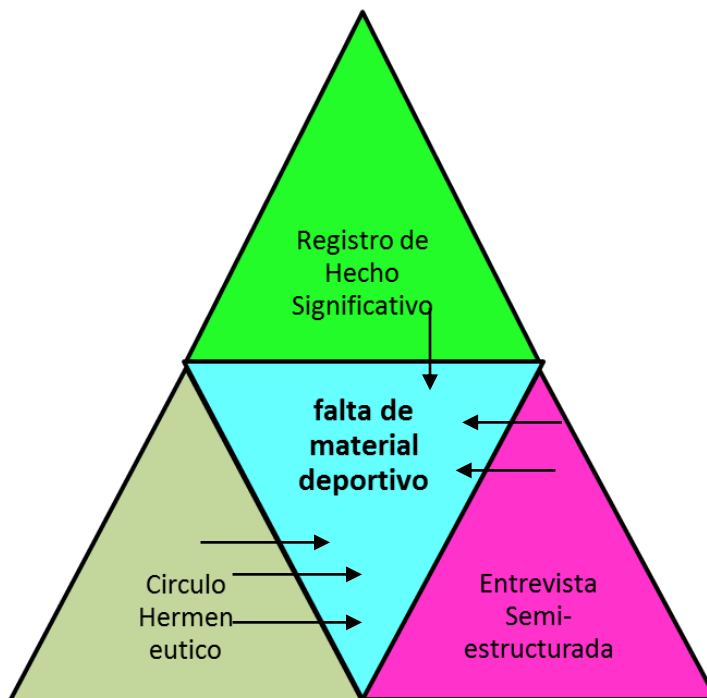
Luego de realizar cada una de las técnicas para proceder a la triangulación entre los tres momentos, pude constatar que esta categoría “mayor capacitación a los docentes” fue bastante reiterativa entre los actores sociales en su discurso, haciendo énfasis la ausencia de actividades dentro de la comunidad educativa que permitan actualizar los conocimientos de los docentes en nuevas tendencias más recreativas y significativas para el desarrollo de los contenidos.

Gráfico número 10:

Categoría: **falta de material deportivo**



Pude verificar que el aspecto de “desconocimiento de la clase de educación como medio de salud” fue bastante comentado entre los discursantes, haciendo énfasis en que existía cierto elemento que está indicando que los entre los estudiantes y comunidad educativa no toman en cuenta las bondades de esta asignatura dentro de la vida diaria.

**Gráfico número: 11:**Categoría: **Falta de material deportivo**

En los discursos de los actores sociales el aspecto de “falta de material deportivo” la concurrencia es notable, se hace reiterativa, haciendo observaciones sobre este hecho que es muy influyente en el desarrollo de la asignatura de Educación física siendo una gran debilidad en la comunidad educativa.



### **Hallazgos del diagnóstico:**

Luego de culminar el proceso de recolección de información sobre el hecho socioeducativo investigado en el cual se aplicaron tres técnicas: la primera registro de hechos significativos donde durante dos meses y con mi experiencia anterior registré aquellos acontecimientos que estuviesen relacionados a aspectos de la clase de Educación física, deportes y recreación en el 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas, desde esta técnica surgieron las primeras categorías de arranque que configuraron más destacadas en cada uno de los hechos que develaban la situación de apatía que estaban presentando los estudiantes frente a la clase de Educación Física.

Seguidamente al tener las categorías de arranque se procedió a realizar entrevistas semi-estructuradas a informantes claves dentro del estudiantado para conocer a mayor profundidad la situación a estudiar, allí siguieron afirmándose las categorías y surgieron otras y por último se organizó como última técnica el círculo hermenéutico el cual fue una conversación grupal y simultánea con dos docentes de Educación Física y la coordinadora pedagógica del Liceo Nacional Bello Monte para finalmente realizar la triangulación de las tres técnicas y conocer a detalles desde la interpretación de los actores cual era el significado y configurar el diagnóstico de cuál era la situación problemática de la asignatura de Educación Física, Deportes y recreación que estaba generando elementos de apatía, mal comportamiento, aburrimiento y bajo rendimiento de gran parte de los estudiantes en esta materia a continuación se presentan dichos hallazgos:

Un aspecto que fue identificado por los actores sociales en relación a las características de las clases de Educación Física es que son muy repetitivas las propuestas de actividades, en especial se hace énfasis en trotar

y jugar fútbol, apreciándose aburridas y rutinarias lo que evidencia debilidades de innovación y creatividad dentro de la clase para que sea atractiva, dinámica y significativa en el colectivo escolar.

Existe la tendencia de convertir la clase de Educación Física solo en una práctica de un deporte, obviando los elementos como la aptitud física y la recreación, esto afecta a la mayoría de los estudiantes que no son atletas y sus condiciones y conocimientos hacia los deportes es muy mínima. Además del interés no es importante en relación al deporte como tal, en la observación y las entrevistas realizadas esta situación fue ampliamente señalada por los actores quienes ven con preocupación la deportivización de la clase de Educación física donde predomina sobre todo contenidos de fútbol, en todos los años y secciones notándose la poca relación de los contenidos que se seleccionan con los intereses y motivaciones de los estudiantes.

Lo anterior descrito está muy relacionado con la ausencia de estrategias llamativas y creativas un aspecto que los entrevistados refirieron en sus discursos con respecto los elementos más débiles de la clase de deporte que traía como consecuencia la baja participación e interés que mostraban los estudiantes, allí se identificaba que si se quería mayor entusiasmo entre los estudiantes era necesario que se pusieran en práctica estrategias que tuvieran el poder de entusiasmar a los estudiantes que fueran recreativas, divertidas, integrativas, especiales, acorde a los niveles e intereses de los estudiantes.

Otro elemento es los espacios donde se imparte la clase de Educación física y deporte los hechos develaron que a pesar de que la institución educativa se encuentra ubicada en una zona campestre y existe muchos sitios al aire libre y bosques atractivos, los docentes no hacen uso de estos

espacios porque generalmente solo dan clase en el espacio abierto de la institución.

Los docentes entrevistados expresaron que su praxis pedagógica era limitada en cuanto a las nuevas tendencias, por la falta de capacitación actualizada pues no realizaban ni charlas ni talleres para incrementar sus conocimientos y que sus sueldos no les alcanzaba para realizar de manera privada dicha formación.

Otro factor es la falta de material deportivo la institución cuenta con escasos recursos para la clase de Educación Física Deporte y Recreación en este sentido se observó que solo se cuenta con 2 balones de fútbol y 1 balón de voleibol, situación que es preocupante para el personal docente ya que les impide atender adecuadamente al alumnado, situación que genera debilidad en las estrategias y actividades que se planifican para impartir la clase y evidencia desconocimiento del uso y diseño de recursos alternativos así como de técnicas y estrategias novedosas que permiten desarrollar los objetivos y contenidos de la clase de Educación Física.

## **MOMENTO V**

### **PROGRAMA SOCIOEMERGENTE**

#### **FASE II: Planificación del programa socio emergente**

Luego de la fase de diagnóstico se da apertura a la planificación de una propuesta realizada de manera conjunta, tomando en cuenta los hallazgos producto del diagnóstico, en esta fase se ideó el conjunto de elementos que hicieron posible propiciar la transformación social a través de acciones socio emergentes desde la educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte

La planificación consideró cada aspecto o necesidad que refirieron los actores sociales mediante una asamblea de ciudadanos, donde de manera conjunta en primer lugar se sensibilizó de los hallazgos del diagnóstico para luego de forma mancomunada asumiendo las sugerencias de la comunidad se seleccionaría el conjunto de actividades acordes a la realidad social que se ajustaban a desarrollar un proceso de transformación para mejora la situación existente

### Programa Socio Emergente

Actividad	Estrategia	Lugar	Fecha	Recursos	Responsables
Aprender a socorrer a mis compañero	Se dictaran talleres sobre los primeros auxilios con el fin que los estudiantes, conozcan las atenciones primarias que se deben prestar a una persona accidentada	biblioteca de la institución	19 de enero 2017	<b>Materiales:</b> Video beam Sonido Computadora Material biblograficos Cuadernos Lápiz <b>Humano:</b> Docentes Representantes Estudiantes ( 2do año)	Docente de educación física Taimar Moreno Representante ( Enfermero) Neptali Gómez Bibliotecaria profesora Marisle Santiago
Dramatizaciones (simulado situaciones de incidente durante la actividad física)	Los estudiantes conformaran equipos y realizara dramatización de situaciones de emergencia para poner en práctica los primeros auxilias	Patio trasero de la institución	26 de enero del 2017	<b>Materiales:</b> Vendas Alcohol Pintura al fría Maderas Gorras Entre otros	Docente de educación física Taimar Moreno Estudiantes del 2do año sección "U"

				<b>Humano:</b> Docentes Representantes Estudiantes ( 2do año)	
Bailoterapia (Bailando por la Vida)	Se realizara una bailoterapia dirigida por especialista en baile en un espacio comunitario donde se involucre la participación de la triada	Comunidad	01 de febrero del 2017	<b>Material:</b> Sonido Computadora Micrófono Silbato Termo <b>Humano:</b> Docentes Representantes Estudiantes (toda la institución y comunidad)	Docente de educación física Taimar Moreno Instructor de bailoterapia (Yobaski Samon)
Ejercicios funcionales (por medio de los ejercicios funcionales)	Se ejecutaran una serie de ejercicios funcionales con el fin de que los estudiantes conozca la importancia de ejercitarse y los	Patio de atrás de la Institución	23 de febrero del 2017	<b>Material:</b> Silbato Cronometro Cajones de	Docente de educación física Taimar Moreno Instructor de ejercicios funcionales y

me ejército y logro una vida activa)	beneficios que traen para la vida y salud y puedan visualizar que su propio cuerpo es un instrumento para realizar ejercicios			madera (box) Mecates Palos de escobas Entre otros <b>Humano:</b> Docentes Representantes Estudiantes (2do año)	Sensei de kickboxing Anher Sánchez
Jornada de artes marciales (mostrar las artes marciales como medio innovador las instituciones para la salud )	se realizara una jornada de kickboxing con los estudiantes que forman parte de grupo estable del mismo con el fin de mostrarle al resto de la institución la importancia de realizar cualquier actividad física y su beneficios	Espacio en la comunidad	09 de marzo del 2017	<b>Material:</b> Cronometro Guantes de boxeos zapatillas Silbato Termo <b>Humano:</b> Docentes Representantes Estudiantes (grupo estable)	Docente de educación física Taimar Moreno Instructor de ejercicios funcionales y Sensei de kickboxing Anher Sánchez
Caminatas	Se realizara una caminata hacia el	Cerro de la	14 de marzo	<b>Material:</b>	Docente de educación física

ecológicas (Paseando disfruto, conozco y mejoro mi capacidad aeróbica).	cerro de la comunidad donde los estudiante se ejercite de una manera aeróbica y a las vez puedan percibir la importancia de cuidar nutro medio ambiente	comunidad	o del 2017	Silbato Cronometro Botiquín de primeros auxilios Entre otros <b>Humano:</b> Docentes Estudiantes (1er año)	Taimar Moreno Estudiantes del 4to año
Carreras de orientación (me recreo y mejoro mi condición física así como me ubico en el medio que me rodea)	los estudiante de 3er año conjunto con la docente de educación física organizaron una actividad física denominada carrera de orientación donde se pondrá en práctica la capacidad aeróbica de una forma distinta y también se evidenciara la capacidad de retención y ubicación de los participantes	Calles de la comunidad	31 de marzo del 2017	<b>Material:</b> Silbato Cronometro Mapas de ubicación (croquis) colores <b>Humano:</b> Docentes Estudiantes	Docente de educación física Taimar Moreno Estudiantes del 4to año
Excursiones (saliendo de lo rutinario paseando los	se realizara una excursión en el cerro el cacao con la finalidad de que los estudiantes tenga un contacto	Municipio Bolívar Cerro cacao	04 de abril del 2017	<b>Material:</b> Silbato Refrigerios Indumentaria	Docente de educación física Taimar Moreno Docentes Leidy Ramírez,



senderos )	directo con la naturaleza y la importancia de su conservación			adecuada Morrall Botiquín de primeros auxilios <b>Humano:</b> Docentes Estudiantes	Marisle Santiago y Carlos Toros
Campamentos ( convivir a través de campamento con mis compañeros de clase y mis profesores)	Se realizaran un campamento dentro de la institución sin pernotar con el fin de convivir docentes y estudiantes en un ambiente distinto al de la aulas de clases	Comunidad Sector agua clara	07 de abril del 2017	<b>Material:</b> Silbato Refrigerios Indumentaria adecuada Morrall Botiquín de primeros auxilios <b>Humano:</b> Docentes Estudiantes	Docente de educación física Taimar Moreno  Estudiantes del 1 er año
Expresión corporal (expresando con el cuerpo las emociones y pensamient	Los estudiantes del 2do año con ayuda de la docente de educación física realizaran mimos usando canciones de su preferencia	Escenario de la institución	11 de abril del 2017	<b>Material:</b> Radio Pendray Pinturas al frio Vestuarios	Docente de educación física

os)				<b>Humano:</b> Docentes Estudiantes del 3er año	
Fresbee Conociendo nuevos deportes activo mis cualidades física	Se realizara una clínica practica de los criterios básicos del fresbee	Patio trasero de la institución	25 de abril del 2017	<b>Material:</b> Silbato cronometro disco de fresbee <b>Humano:</b> Docente Estudiantes del 3er año	Docente de educación física
Mejorando mi habilidad motriz con la gimnasia	Realizar ejercicios básico de la gimnasia usando música	Casa de la pradera	12 de mayo del 2017	<b>Material:</b> Silbato cronometro colchoneta reproductor de música <b>Humano:</b> Docente Estudiantes del 2do año	Docente de educación física
Yoga Me concentro y mejoro mi	Se realizara 20 minutos de yoga por medio de 4 posiciones básicas para desarrollar	Espacio abierto de la comunidad	16 de mayo del 2017	<b>Material:</b> Colchoneta o paños reproductor de	Docente de educación física

flexibilidad	importantes habilidades motrices y sociales.			música <b>Humano:</b> Docente Estudiantes del 1er año	
Crossfit Activo fuerza, agilidad y potencia por medio del entrenamiento cruzado	Aplicación de ejercicios básico del crossfit como saltos box, peso muerto, levantamiento de caucho entre otros	Casa de la pradera	26 de mayo del 2017	<b>Material:</b> Silbato cronometro cauchos cajones de madera barra de hierro mecate reproductor de música <b>Humano:</b> Docente Estudiantes del 2do año	Docente de educación física
Circuitos De forma muy completa ejercito todo mi cuerpo	Realización de un circuito a tiempo fijo de 6 estaciones	Patio central de la institución	8 de junio del 2017	<b>Material:</b> Silbato cronometro <b>Humano:</b> Docente Estudiantes del	Docente de educación física

				3do año	
Charla al personal docente sobre Creatividad en la clase de Educación Física	Actualizar los conocimientos en cuanto al diseño y uso de estrategias docentes innovadoras para mejorar la praxis en el área de Educación Física Deportes y recreación	Institución y áreas verdes aledañas	15 de Junio de 2017	Video Beam Pelotas hechas con material reciclable Equipo de sonido	Docentes de Educación Física

### **FASE III: EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ACCIÓN SOCIO EMERGENTE**

Esta fase es la más trascendental para los procesos de transformación, ya que aquí es donde se da el acto reflexivo por parte de los actores sociales, es la aplicación de la gama de actividades planificadas por la comunidad educativa conjuntamente con la autora de esta investigación para cumplir con el propósito de la misma como lo fue la transformación social para mejorar las condiciones actuales de la praxis pedagógica y participación de los estudiantes en la clase de Educación física deporte y recreación en el liceo Bello Monte en Tierra blanca de Barinas desde una construcción compartida entre los estudiantes y docentes

A continuación se muestra un recorrido fotográfico que permite visualizar el desarrollo de la fase de ejecución donde se realiza el acto de transformación social producto de la reflexión amparada en la metodología seleccionada, es decir la investigación acción participante transformadora

## CICLO DE ACTIVIDADES

### **Actividad 1:** Aprender a socorrer a mis compañero

**OBJETIVO:** fortalecer la capacidad de los y las estudiantes para realizar acciones y adoptar medidas en situaciones de riesgo, así como, para preparar y responder ante eventos desfavorable a fin de salvaguardar la vida de la población estudiantil y los bienes del centro educativo.

**LUGAR:** Biblioteca de la institución.

**DESCRIPCIÓN:** Se dictó un taller sobre los primeros auxilios con el fin que los estudiantes, conocieran las atenciones primarias que se deben prestar a una persona accidentada.



**Actividad 2:** Dramatizaciones (simulado situaciones de incidente durante la actividad física).

**OBJETIVO:** Establecer equipos de trabajo para la ejecución de dramatizaciones que den a conocer cómo actuar en el momento de algún accidente durante la ejecución de alguna actividad física.

**LUGAR:** Patio trasero de la institución.

**DESCRIPCIÓN:** Los estudiantes conformaron equipos y realizaron dramatización de situaciones de emergencia para poner en práctica los primeros auxilios



**Actividad 3:** Bailoterapia (Bailando por la Vida)

**OBJETIVO:** Motivar a la práctica de bailoterapia para contrarrestar el sedentarismo en la triada de una forma divertida y dinámica

**LUGAR:** Comunidad casa de la Pradera

**DESCRIPCIÓN:** Se realizó una bailoterapia dirigida por especialista en baile en un espacio comunitario donde se involucre la participación y entusiasmo





**Actividad 4:** Ejercicios funcionales (por medio del ejercicio funcional me ejército y logro una vida activa)

**OBJETIVO:** Mejorar la funcionalidad del organismo para lograr una estructura corporal eficaz y eficiente en la vida cotidiana.

**LUGAR:** casa de la pradera

**DESCRIPCIÓN:** Se ejecutó una serie de ejercicios funcionales con el fin de que los estudiantes conocieran la importancia de ejercitarse y los beneficios que traen para la vida y salud y puedan visualizar que su propio cuerpo es un instrumento para realizar ejercicios.





**Actividad 5: Jornada de artes marciales**

**OBJETIVO:** Mostrar las artes marciales como medio innovador en las instituciones para la salud

**LUGAR:** Comunidad (Casa de la Pradera)

**DESCRIPCIÓN:** Se realizó una jornada de kickboxing con los estudiantes que forman parte de grupo estable del mismo con el fin de mostrarle al resto de la institución la importancia de realizar cualquier actividad física y sus beneficios



**Actividad 6:** Caminatas ecológicas (Paseando disfruto, conozco y mejoro mi capacidad aeróbica).

**OBJETIVO:** Brindar a los y las estudiantes la oportunidad de compartir, medir sus condiciones físicas y su capacidad de relacionarse con el ambiente durante el desarrollo de la caminata.

**LUGAR:** Cerro Bello Monte comunidad

**DESCRIPCIÓN:** Se realizó una caminata hacia el cerro de la comunidad donde los estudiante se ejercite de una manera aeróbica y a las vez puedan percibir la importancia de cuidar nutro medio ambiente



**Actividad 7:** Carreras de orientación (me recreo y mejoro mi condición física así como me ubico en el medio que me rodea)

**OBJETIVO:** Realizar carreras de orientación en espacios naturales como recurso para mejorar en los y las estudiantes capacidad de retención y capacidad física, de manera divertida e innovadora.

**LUGAR:** Comunidad Bello Monte

**DESCRIPCIÓN:** Los estudiantes de 3er año conjunto con la docente de educación física organizaron una actividad física denominada carrera de orientación donde se pondrá en práctica la capacidad aeróbica de una forma distinta y también se evidenciara la capacidad de retención y ubicación de los participantes





**Actividad 8:** Excursiones (saliendo de lo rutinario paseando los senderos)

**OBJETIVO:** Conocer senderos así como el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.

**LUGAR:** Municipio Bolívar Cerro el cacao

**DESCRIPCIÓN:** se realizó una excursión por el cerro el cacao con la finalidad de que los estudiantes tengan un contacto directo con la naturaleza y la importancia de su conservación.



**Actividad 9:** Campamentos (convivir a través de campamento con mis compañeros de clase y mis profesores.

**OBJETIVO:** fomentar en los y las estudiantes valores de amistad, compañerismo, el respeto, la independencia y el sentido de responsabilidad personal y en grupo, en un marco de actividades de campamentos sin pernocta, la creatividad, la sociabilidad y la convivencia.

**LUGAR:** Patio de la institución

**DESCRIPCIÓN:** Se realizó un campamento dentro de la institución sin pernoctar con el fin de convivir docentes y estudiantes en un ambiente distinto al de las aulas de clases



**Actividad 10:** Expresión corporal (expresando con el cuerpo las emociones y pensamientos) .

**OBJETIVO:** conocer y desarrollar las cualidades expresivas del cuerpo, para mejorar las relaciones sociales.

**LUGAR:** Escenario de la institución y otros espacios.

**DESCRIPCIÓN:** Los estudiantes del 2do año con ayuda de la docente de educación física realizaran mimos usando canciones de su preferencia.





**Actividad 10:** Fresbee Conociendo nuevos deportes activo mis cualidades físicas

**OBJETIVO:** Experimentar movimientos básicos que contribuyan al aprendizaje de fresbee a través de actividades lúdicas individuales y en grupo y así iniciarse en la práctica de deportes alternativos

**LUGAR:** Patio trasero de la institución

**DESCRIPCIÓN:** Se realizó una clínica práctica de los criterios básicos del fresbee.



**Actividad 11: Mejorando mi habilidad motriz con la gimnasia**

**OBJETIVO:** lograr que los y las estudiantes adquieran coordinación, precisión, ritmo y fuerza de una manera fácil, por medio de la música.

**LUGAR:** Institución

**DESCRIPCIÓN:** Realizaron ejercicios básico de la gimnasia usando música de la preferencia de los estudiante para crear un clima ameno y satisfactorio.





**Actividad 12: Yoga Me concentro y mejoro mi flexibilidad**

**OBJETIVO:** Aprovechar los espacios de la comunidad y el tiempo libre de los y las estudiante aprenda a aprovechar el tiempo después de jornadas lagar de trabajo tomando pocos minutos para estirar el cuerpo y relajar la mente.

**LUGAR:** casa de la pradera

**DESCRIPCIÓN:** Se realizó 20 minutos de yoga por medio de 4 posiciones básicas para desarrollar importantes habilidades motrices y sociales.



**Actividad 13:** Crossfit Activo fuerza, agilidad y potencia por medio del entrenamiento cruzado.

**OBJETIVO:** implementar técnica de entrenamiento, encadenando diferentes ejercicios físicos de forma intensa, preparándolos no solo para lo conocido sino para lo desconocido también.

**LUGAR:**

**DESCRIPCIÓN:** se aplicaran de ejercicios básico del crossfit como saltos box, peso muerto, levantamiento de caucho entre otros.





**Actividad 14: Circuitos innovadores**

**OBJETIVO:** Estimular a los y las estudiantes para crear hábitos, mejorar las técnicas de los ejercicios, fortalecimiento general y mejora la salud en general.

**LUGAR:** Casa de la pradera

**DESCRIPCIÓN:** Realizo un circuito a tiempo fijo de 6 estaciones, en un espacio abierto de la comunidad.



Actividad 15: **Charla al personal docente sobre Creatividad en la Educación Física**

**Objetivo:** Actualizar los conocimientos en cuanto al diseño y uso de estrategias docentes innovadoras para mejorar la praxis en el área de Educación Física Deportes y recreación.

**Lugar:** Escenario de la institución

**DESCRIPCIÓN:** Realizo una charla para los docentes de educación física donde se le presentaron algunas estrategias innovadoras para mejorar las estrategias a aplicar en la clases de educación física



**MOMENTO VI**  
**VALORACIÓN DE PROCESO DE TRANSFORMACIÓN**  
**SOCIOEDUCATIVA**

**Fase IV: Valoración**

En esta fase realice una valoración del proceso desarrollado en la presente investigación acción participativa transformadora, en este espacio se consideraron los diversos elementos que permitieron destacar las características de la situación socioeducativa que se transformó mediante el desarrollo emergente del programa de actividades que permitió la transformación social a través de acciones socio emergentes de educación física y recreación para la vida, como construcción social alternativa desde la cosmovisión de los estudiantes de 1º, 2º, y 3º, año del Liceo Nacional Bello Monte, ubicado en Tierra Blanca, estado Barinas

Una vez cumplidas las fases de diagnóstico, planificación y ejecución del programa, se procedió a una valoración de los cambios apreciados luego de la realización de las actividades propuestas, para tal efecto se realizó una nueva observación de la realidad haciendo registros y entrevista a los participantes, lo que permitió conocer lo siguiente:

- 1 ¿Cómo te sentiste como participante en el programa de actividades recreativas, para mejorar la calidad de vida a través de la clase de Educación Física?

*Actor 1. Me sentí más activa, me gustó mucho realizar actividades creativas con recursos elaborados por nosotros mismos en la clase de educación física.*

*Actor 2. Todo muy bien y lindo, donde todos compartimos entre compañeros de clases nos unimos más porque realizamos caminatas al aire libre, hicimos mucha recreación nos divertimos y aprendimos, espero que no se vuelva a dar clases aburridas.*

*Actor 3. Bien, fueron muy amenas las diversas actividades, se evidencio la participación del colectivo, los docentes nos ayudaron mucho y sus estrategias son nuevas y muy activa la incorporación de música estuvo muy bien me agrado bastante todo lo nuevo que se hizo*

4. ¿Con cuál actividad de las ejecutadas te identificas?

*Actor 1. Todas las actividades me gustaron porque comparto con todos y me distraigo.*

*Actor 2. Me gusto la charla de primeros auxilios y el campamento hubo mucho entusiasmo y la participación de la gente y la alegría de todos. Realmente puedo decir que me identifico mucho con esta creatividad*

*Actor 3. En todas las actividades me sentí identificada, ya que lo que se buscaba como objetivo se logró.*

5. Luego del paseo realizado dentro del programa de recreación, propuesto por ustedes, ¿cómo fue tu experiencia y cómo la calificas?

*Actor 1. El campamento y el paseo fue bueno para mí, porque compartimos la mayoría, aprendimos a montar carpas y nos divertimos mucho trabajamos en equipo fue una experiencia significativa.*

*Actor 2. Muy bien mi experiencia fue muy agradable. Hubo mucho que compartir.*

*Actor 3. Fue muy motivador el compartir con las diferentes personas, en el paseo me relaje mucho y pude aprender que podemos realizar muchas actividades diferentes para entrenarnos y al mismo tiempo divertir y compartir con nuestros compañeros de clase.*

6. ¿Cuáles fueron los aprendizajes más significativos que tuviste?

*Actor 1. Lo importante que es ser creativo e innovador al momento de dar clase, hay que tomar en cuenta las necesidades e intereses de todos, y que para incentivar el primer motivado debe ser el docente.*

*Actor 2. Que la educación física no es solo una materia más es un complemento vital para nuestras vidas, es un espacio que nos permite mejorar nuestra salud y estilo de vida*

*Actor 3. Hacer ejercicios de diferentes formas tendencias nuevas con materiales deportivos elaborados con reciclaje*

7 ¿De qué forma aprecias la escuela predeportiva formada dentro del programa recreativo?

*Actor 1. Aprecio mucho la escuela predeportiva, ya que mi hija participa, se divierte y yo comparto con los demás padres.*

*Actor 2. Es buena porque los niños tienen conocimiento del deporte y se entretienen.*

*Actor 3. Es algo positivo tanto para la comunidad así como para los participantes directos, ya que con esto pueden aprovechar mejor el tiempo que tienen libre.*

8 ¿Cómo describes ahora la interrelación entre los estudiantes y docentes?

*Actor 1. El cambio se nota, ya que se han motivado más para participar en las diferentes actividades que se han realizado.*

*Actor 2. Ha mejorado mucho*

*Actor 3. Se nota el cambio en gran parte de los estudiantes y docentes, pero se debe seguir el impulso de estas actividades.*

9 Los programas recreativos dentro de una comunidad educativa ¿qué importancia le das?

*Actor 1. Es una manera organizada de realizar un conjunto de actividades para mejorar, son realmente necesarias e importantes*

*Actor 2. Para mi resulta muy importante, porque a través de él se rescata la cultura, deporte y se evitan los malos vicios.*

*Actor 3. Mucha importancia, ya que a través de estos programas se puede lograr jóvenes activos, jóvenes que no tomen un mal camino lleno de destrucción, entre otras cosas.*

10 ¿Qué actividades has realizado en los últimos días en tu tiempo libre?

Actor 1. Hago caminatas salto la cuerda en casa y bailo.

*Actor 2. Me gustó mucho lo de crossfit y estoy haciéndolo en mi comunidad*

*Actor 3. Trato de ser activa lo más que pueda*

11 ¿Cómo calificas el programa de recreación ejecutado?

*Actor 1. Muy bueno, me gustaría que se integraran todos los docentes para que aprendan a realizar estrategias significativas para los estudiantes*

*Actor 2. Buenísimo pero sería a un mayor si se sigue realizando las actividades para divertirnos y compartir.*

*Actor 3. Podría decir que es muy bueno, ya que ayudo a que las personas se integraran más y compartieran y los docentes ahora nos ayudan y han mejorado mucho y ayuda a mejorar nosotros.*



## REFERENCIAS

- Aguayo, I., Castro, J. (2013). *La actividad física como elemento de participación y calidad de vida en las personas mayores*. En Revista escritos de psicología. Vol.6. 13-19.
- Álvarez, I. (2005), *Como hacer una tesis en bachillerato*. Caracas: CEC, editores.
- Angulo, L. y León, A. (2004), *Perspectiva crítica de Paulo Freire y su contribución a la teoría del currículo*. En Revista Educere. Vol.9. 159-164.
- Balestrini, M. (2003), *Como elaborar un proyecto de investigación*. BL consultares asociado, servicio Editorial.
- Bavaresco, A. (2006) *Proceso metodológico en la investigación (Cómo hacer un Diseño de Investigación)*. Maracaibo, Venezuela: Editorial de la Universidad del Zulia.
- Bernal, J. (2014), *Para mejorar tu calidad de vida*. EEUU. Editorial Palibrio.
- Biondi, R. (2007), *La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabitación a las drogas*. En Revista Argentina de clínica neuropsiquiátrica. Vol.14. 82-89.
- Boronat, J. .2005., *Análisis de contenido posibilidades en la investigación educativa*. En Revista Interuniversitaria de formación del profesorado, 19.157-174.
- Calderon, A., y Frideres, J. (2009), *importancia y beneficios de la práctica de la actividad física y el deporte. Analsis del problema en países occidentales*. En Revista Digital Efdeportes. Vol.139. 1-10.
- Chaves, L. (2001), *Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Lev Vigotsky*. En Revista de la Universidad de Costa Rica. Vol. 25:59-65.

- Casimiro, A.J. (2002). *Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses*. Servicio de publicaciones Universidad de Almería.
- Castillo, E., y Lopez, P. (2007), *Hábitos relacionados con la práctica de la actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de las historias de vida*. Vol.11. 1-18.
- Crespo, M., y Salamanca, A. (2007), *La muestra en la investigación cualitativa*. En Revista Nure investigación. Vol.27. 1-4.
- Cortes, G. (1997), *Confiabilidad y validez de los estudios cualitativos*. En Revista Educación y ciencia. Vol.1. 77-82
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). *Gaceta oficial de la República Bolivariana de Venezuela*, 5453, marzo 3,2000.
- Cuenca, M. (2000), *Ideas prácticas para la educación del ocio: fiestas y clubes*. Universidad de Deusto, Bilbao.
- Driessnack, M. y Sousa, V. (2007), *Revisión de diseños relevantes para enfermería*. En Revista Latino-am Enfermagen. Vol.14.
- Fernández, J. (2009), *La importancia de la educación física en la escuela*. En Revista Digital Efdeportes. Vol.130. 1-4.
- Fernández, F. (2002). *El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación*. En Revista Ciencias sociales, 96.35-53.
- Give, L. (2008). *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. USA: SAGE Publications.
- Gómez, M., y Sánchez, M. (2015), *Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones*. Revista Educasport. Vol. 1.49-62

- Guerrero, G. (2010), *Programa de actividad física dirigido a la comunidad upelista del instituto pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara". Maracay estado Aragua*. Trabajo de grado de maestría publicado. IPMAR-Venezuela.
- Guerrero, O. (2008), *Educación matemática crítica: influencias teóricas y aportes*. En Revista Evaluación e investigación. Vol. 1. 63-78.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Quinta edición. Mc graw hill editores. Ciudad de México: México.
- Hernández, N., y Morales, M. (2013), *ejercicios biosaludables para la promoción de la calidad de vida en la comunidad de Naguanagua estado Carabobo*. En Revista electrónica actividad física y ciencias. Vol.2. 1-16.
- Hurtado de Barrera, J. (2010), *Metodología de la investigación: guía para la comprensión holística d la ciencia*. Bogota: Quirón Ediciones.
- Kvale, S. (1996). *Interviews: An introduction to qualitive research interviewing*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Leal, E.,y Aparicio, D. (2009), *Actividad física y enfermedad cardiovascular*. En Revista Latinoamericana de hipertensión. Vol.4. 2-16.
- Ley Orgánica de Educación. Gaceta Oficial No. 5.829. 15Dias Del Mes de Agosto de 2009. Caracas- Venezuela.
- Ley Orgánica de deporte, actividad física y educación física. Gaceta Oficial No. 39741. 23 Dias Del Mes de Agosto de 2011. Caracas- Venezuela.
- Ley para la protección del niño, niña y adolescente (2007) Gaceta Oficial No. 38. 529 del 25 de Agosto de 2007. Caracas- Venezuela

- Mateos, M. (2010), *La recreación deportiva en el ámbito escolar*. Revista Ef Deportes. Vol. 15.1-1-18
- Martínez, J., y Calvo, A. (2014), *Calidad de vida percibida y su relación con la práctica física en el ámbito laboral*. En Revista retos. Vol.25. 53-57.
- Martínez, M. (2011), *Taller de valores de educación primaria. Propuesta didáctica*. Madrid: colecciones Educación al día.
- Moral, J. (2010), *Actividad física y composición corporal en los escolares andaluces de 13-16 años. Análisis de la calidad de vida y motivos que inducen a la práctica de actividades físico-deportivas en la Universidad de Jaén*. Trabajo de grado doctoral publicado. Universidad de Jaén. España.
- Moreno (2008), *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O, realizada en la universidad de Granada*. Trabajo de grado doctoral no publicado. Universidad de Granada.
- Nigrini, G., y Flores, Ulices. (2009), *Las ciencias sociales y políticas públicas*. En Revista mexicana de sociología. Vol. 71. 1-20.
- Ozols, M. (2007), *Actividad física y discapacidad*. En Revista en Ciencias del movimiento y salud. Vol.4. 1-16.
- Pérez, A. (2009), *Guía metodológica para anteproyectos de investigación..* Caracas: Venezuela. FEDEUPEL.
- Rippe, J. (2008), *Su plan para una vida sana*. EEUU. Tomas Nelson editores.
- Rizzo, M. (2016), *investigación-acción-participativa y comunicación intercultural. Relato de una experiencia de investigación con estudiantes de dos universidades de la ciudad de México*. Revista razón y palabra. Vol. 65. 7-12

- Rodríguez, M. (2011), *La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable en la escuela actual*. Vol. 3. 29-50.
- Rodríguez, J.(2013), *La educación física y su importancia para la vida*. Revista Corporeizando. Vol.11.205-215
- Ruiz, C. (2011), *La investigación cualitativa en educación: crítica y prospectiva*. En Revista REDHECS. Vol.11. 28-50
- Salgado, A.. (2007), *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y restos*. En Revista Liberabit. Vol. 13. 71-78.
- Salvador, A.; y Suay, F. (1995). *Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes*. En Revista de Psicología General y Aplicada. Vol. 48. 125-137.
- Sanz, A. (2006), *Calidad de vida, educación física y salud*. En Revista española de pedagogía. Vol. 235. 453-464.
- Solana, A. (2003), *La participación de los alumnos en las clases de Educación Física: una perspectiva cualitativa de sus comportamientos*. En Revista Digital Efdportes. Vol.67. 1-8.
- Tepaa, S. (2008), *Desarrollo del aprendizaje creativo y el pensamiento crítico a través de la investigación-acción participativa y el “contacto con la comunidad*. IV jornadas de investigación e innovación.
- Toscano, W., y Vega, L. (2008), *Actividad física y calidad de vida*. Revista Hologramática. Vol. 1. 3-17
- Torrealba, M.A. (2005). *El deporte como medio de inclusión social*. Universidad de Huelva: Servicio de Publicaciones.

- Vallejo, R., y Finol, M. (2009), *La triangulación como procedimiento de análisis para investigaciones educativas*. En *Revistas REDHECS*. Vol.7. 117-133.
- Varisco, C., y Castelucc, D. (2015). *La extensión universitaria como forma de implementar la investigación-acción participativa*. *Revista CONDET*. Vol. 3.2-15
- Vargas, P., y Orozco, R. (2003), *La importancia de la educación física en el currículo escolar*. En *Revista Intersedes*. Vol.4. 119-130.
- Vidarte, J., y Velez, C. (2011), *Actividad física: estrategias para la promoción de la salud*. En *Revista Scielo*. Vol.16. 202-208.
- Valencia, T., y Salazar, C. (2012), *La recreación en el curriculum de los profesionales de educación física y deporte en México*. *Revista latinoamericana de recreación*. Vol. 1.1-17
- Villas, E., y García, N. (2013), *La triangulación múltiple como estrategia metodológica*. En *Revista REICE*. Vol. 11.1-20.
- Yugcha (2015), *La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo 10 de Agosto, de la parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga: Ecuador*. Trabajo de Maestría de la Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Yuni, J. y Urbano, C. (2006), *Investigación etnográfica: Investigación acción*. [Libro en Línea]: Editorial: Brujas. Disponible: <http://books.google.es>. [Consulta: Enero 21].

Zamora, J. (2011), *Importancia de la actividad física, el ejercicio y la recreación en la salud laboral de los trabajadores*. En Revista S.E.S.L.A.P. Vol.2. 23-27.

, Zamarripa, J. (2010), *Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento la actividad físico deportiva en la universidad de Murcia de Monterey –México*. Trabajo de grado doctoral. Universidad de Murcia. España.