

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



LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA

**VICERRECTORADO
DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
ESTADO PORTUGUESA**

**COORDINACIÓN
ÁREA DE POSTGRADO**

**RECREACION COMO MEDIO SOCIALIZADOR PARA FORTALECER
LA APTITUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES**

**Autor(a): Prof. Héctor Manuel Sánchez Pérez
Tutor: Dr. Yusmar Alfonzo Rodríguez**

GUANARE, DICIEMBRE 2018



La Universidad que Siembra

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
ÁREA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**RECREACION COMO MEDIO SOCIALIZADOR PARA FORTALECER
LA APTITUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES
Trabajo de Grado para Optar al Título de Magister Scientiarum en Ciencias de
la Educación Mención Educación Física**

Autor(a): Prof. Héctor Manuel Sánchez Pérez

Tutor: Dr. Yusmar Alfonzo Rodríguez

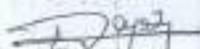
GUANARE, DICIEMBRE 2018

Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Simón Bolívar"
UNELLEZ
Vicerrectorado de Producción Agrícola

ACTA DE DEFENSA PÚBLICA DE TRABAJO DE GRADO

En la sede del Vicerrectorado de Producción Agrícola de la UNELLEZ-Guanare, a las 9:30 a.m. del día martes 11 de diciembre de dos mil dieciocho, se reunieron los profesores: Yuesmar Alfonso Rodríguez Mendoza (UPEL-Acarigua), Tutor, Rafael Reyes, (UNELLEZ-VPA), Miembro Principal Interno-Coordinador, Luis Nacar (UNELLEZ-VPA), Miembro Principal Interno, miembros del Jurado Evaluador designado por la Comisión Técnica de Estudios de Postgrado del Vice-Rectorado de Producción Agrícola, según Resolución N° CTEP 110/2017, de fecha 31-05-2017, Acta N° 006/2017, Ordinaria Punto N° 34, para proceder a emitir el veredicto sobre la defensa pública del Trabajo de Grado intitulado: "RECREACIÓN COMO MEDIO SOCIALIZADOR PARA FORTALECER LA APTITUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES", desarrollado por el Licenciado Héctor Manuel Sánchez Pérez, titular de la cédula de identidad V-16.751.936, como requisito parcial para optar al grado académico de MAGISTER SCIENTIARUM EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

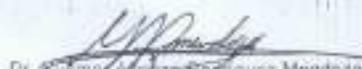
Cumplido el acto de presentación pública, el cual finalizó a las 10:10 a.m., los miembros del Jurado Evaluador resolvieron APROBAR el trabajo en su forma y contenido.



M.Sc. Rafael Reyes
C.I. V- 10.723.667
UNELLEZ-VPA
Miembro Principal Interno
Coordinador



M.Sc. Luis Nacar
C.I. V- 18.107.654
UNELLEZ-VPA
Miembro Principal Interno



Dr. Yuesmar Alfonso Rodríguez Mendoza
C.I. V-10.841.655
UPEL-Acarigua
Tutor



La Universidad que Siembra

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
ÁREA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCION PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Yusmar Alfonzo Rodríguez Mendoza, Cedula de Identidad N°. 10.641.655; en mi carácter de Tutor del Trabajo de Grado titulado RECREACION COMO MEDIO SOCIALIZADOR PARA FORTALECER LA APTITUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES Presentado por la ciudadano Héctor Manuel Sánchez Pérez, para optar al título de Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Mención Pedagogía de la Educación Física por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Guanare, a los 11 días del mes de Diciembre del año 2018.

Nombre y Apellido: Yusmar Alfonzo Rodríguez

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yusmar Alfonzo Rodríguez', written over a horizontal line.

Firma de Aprobación del tutor

Fecha de entrega: Diciembre 2018

AGRADECIMIENTO

A **Dios**, por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia y ser la fortaleza en aquellos momentos de dificultades.

A mis **padres** por su amor, trabajo y sacrificios en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí.

A mi compañera de vida **ROCSANI ORTEGA**, gracias por su apoyo incondicional en mi vida, por su amor, respaldo y consejos; me ayudan alcanzar mis objetivos.

A esta casa de estudios **UNELLEZ**, por ser sede de todo el conocimiento adquirido en estos años. Además, darme la confianza y oportunidad de alcanzar mis metas en ella,

A mis profesores Dr. **YUSMAR ALFONZO RODRIGUEZ**, Tutor de mi trabajo de grado por su gran apoyo, motivación consejos para la culminación de mis estudios profesionales; A la Profesora **CHILE PETIT** por la paciencia que tuvo con todo el grupo durante toda la carrera.

A la señora **Doraima**, por estar pendiente de mí en todo el trayecto de la carrera, orientándome y ayudándome en las asesorías de mis inquietudes y de los subproyectos.

A mi compañeros de estudios en especial **JULIO GONZALEZ, FRANKLIN ESCOBAR, JHADDIER PEREZ Y EMILIANA AREVALO**, Que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos.

Mil gracias por confiar en mí.

DEDICATORIA

A **Dios**, por haberme permitido llegar alcanzar esta meta y darme mucha salud y sabiduría para cumplir con mis objetivos.

A mi **MADRE HILDA PEREZ**, por apoyarme en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante para seguir adelante y hacer de mí una persona de bien, pero más que nada por darme tanto amor.

A mi **PADRE HECTOR SANCHEZ**, por los ejemplos de perseverancia y constancia y sobre todo por el valor mostrado para seguir adelante.

A mis **HIJOS SOFIA ALEJANDRA Y HECTOR MANUEL**, por ser el impulso y motor para lograr esta meta y que esto le sirva de ejemplo y motivación.

A todos aquellos **amigos, familiares** que de una u otra manera son parte de esta nueva meta alcanzada.

ÍNDICE GENERAL

	pp
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iv
INDICE GENERAL.....	vii
LISTA DE CUADROS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
 CONTEXTO I DESCRIPCION DEL PROBLEMA	 3
Descripción del problema.....	3
Objetivos.....	9
General.....	9
Específicos.....	9
Importancia de la Investigación.....	10
Líneas de Investigación.....	11
 CONTEXTO II MARCO TEÓRICO	 12
Antecedentes.....	12
Bases Teóricas.....	19
Bases Legales.....	36
 CONTEXTO III METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	 38
Paradigma de la Investigación.....	38
Diseño de la Investigación.....	38
Sujetos de Estudio.....	41
Técnica e instrumento de recolección de datos.....	42
Técnica de Análisis de la Información.....	43
Validez y Confiabilidad.....	44

CONTEXTO IV DIAGNÓSTICO SOBRE LAS DEBILIDADES QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO REFERENTE A LA APTITUD FÍSICA	45
Análisis e Interpretación de los hallazgos.....	45
CONTEXTO V PROPUESTA	59
CONTEXTO VI REFLEXIONES Y CONSIDERACIONES	87
Reflexiones.....	87
Consideraciones.....	87
BIBLIOGRAFICAS.....	89
ANEXOS.....	92
Instrumento entrevista aplicada.....	93
Validación del plan.....	94

LISTA DE CUADROS

CUADRO		pp
1	Sujetos de Estudio.	41
2	Nivel alcanzado en el desarrollo de la rapidez (velocidad) en relación al percentil 70	47
3	Nivel alcanzado en el desarrollo de la flexibilidad y su ubicación en el percentil 70	48
4	Salto vertical, nivel alcanzado en el desarrollo de la fuerza miembros inferiores y su ubicación con el percentil 70	49
5	Lanzamiento del balón medicinal: nivel alcanzado en la fuerza miembros superiores y su ubicación en el percentil 70	50
6	Nivel alcanzado en el desarrollo de la resistencia y su ubicación en el percentil 70	51
7	Resumen del desarrollo presentado en la aptitud física considerando ambos sexos (capacidades condicionales y la flexibilidad) respecto al percentil 70.	52

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		pp
1	Nivel alcanzado en el desarrollo de la rapidez (velocidad)	47
2	Nivel alcanzado en el desarrollo de la flexibilidad	48
3	Salto vertical, nivel alcanzado en el desarrollo de la fuerza miembros inferiores	49
4	nivel alcanzado en la fuerza miembros superiores	50
5	Nivel alcanzado en el desarrollo de la resistencia	51
6	Necesidad general del desarrollo presentado en la aptitud física	53



La Universidad que Siembra

**VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
ÁREA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
GUANARE ESTADO PORTUGUESA**

**RECREACION COMO MEDIO SOCIALIZADOR PARA FORTALECER
LA APTITUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES**

**Autor: Prof. Héctor Manuel Sánchez
Tutor: Dr. Yusmar Alfonso Rodríguez
Año: Diciembre 2018**

RESUMEN

La investigación consistió en Diseñar un plan de actividades recreativas como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa. Este estudio se ubica en el campo de la educación dentro del área recreación enmarcado sobre la línea de la recreación como estrategia para la expresión física. La misma, se enfocó en el paradigma socio crítico, ya que los docentes y estudiantes participantes en este estudio, donde proporcionaron la mayor información para el desarrollo de la investigación, generando así las condiciones que posee cada uno de ellos, lo que permitió utilizar el método de la investigación acción. El instrumento que se empleó para recabar los datos de la investigación fue la entrevista estructurada o formal y prueba práctica. Técnica de Análisis de la Información, fue ubicada en matices elaboradas para el análisis y expresadas en porcentajes; En el caso de esta investigación el orden metodológico llevado y los resultados reportados por si solo dan cuenta de la “validez” de los mismos. La información final fue realizada a través de la triangulación producto de los aportes de los informantes. Como resultados de los instrumentos utilizados demuestra que los estudiantes reportan deficiencias significativas en la aptitud física, además corrobora las opiniones dadas por los docentes y las observaciones hechas en los espacios pedagógicos en el área de Educación Física, El producto final floreció del diseño del plan enfocado en la elaboración de actividades recreativas, ya que se tiene como finalidad facilitar herramientas como acción social y que ofrezcan alternativas para mejorar la aptitud física (capacidades físicas condicionales); y así poder aprovechar dichas capacidades.

DESCRITORES: Recreación, Medio Socializador, Aptitud Física



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
VICERRECTORADO DE PRODUCCION AGRICOLA.
COORDINACION DE ÁREA DE POSTGRADO.
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN PEDAGOGIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

**RECREATION AS A SOCIALIZING MEANS TO STRENGTHEN
PHYSICAL SUITABILITY IN STUDENTS**

**Tutor: Prof. Héctor Manuel Sánchez
Tutor: Dr. Yusmar Alfonzo Rodríguez
Año: Diciembre 2018**

SUMMARY

The research consisted in Designing a plan of recreational activities as a socializing means to strengthen physical fitness in the 5th grade students of the U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón of the Esteller Municipality of Portuguesa State. This study is located in the field of education within the recreation area framed on the line of recreation as a strategy for physical expression. It focused on the socio-critical paradigm, since the teachers and students participating in this study, where they provided the most information for the development of the research, thus generating the conditions that each of them possesses, which allowed using the action research method. The instrument that was used to collect the data of the investigation was structured or formal interview and practical test. Information Analysis Technique, was located in nuances elaborated for the analysis and expressed in percentages; In the case of this research, the methodological order taken and the results reported by themselves only account for the "validity" of the same. The final information was made through the triangulation product of the contributions of the informants. As a result of the instruments used, it shows that students report significant deficiencies in physical fitness, besides corroborating the opinions given by the teachers and the observations made in the pedagogical spaces in the area of Physical Education. The final product flourished from the design of the focused plan in the elaboration of recreational activities, since its purpose is to facilitate tools as a social action and to offer alternatives to improve physical fitness (conditional physical abilities); and thus be able to take advantage of these capabilities.

DESCRIPTORS: Recreation, Socializing Medium, Physical Fitness

INTRODUCCION

En Venezuela resulta inevitable e ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, en función de la promoción de la aptitud física en las instituciones con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida de los estudiantes.

La Recreación espontáneamente bajo una dirección especializada, en el tiempo libre o en el tiempo profesional está dirigida a la formación y desarrollo de hábitos, habilidades de movimientos corporales de variado nivel técnico y al desarrollo de capacidades físicas, que contribuyen a un crecimiento físicamente armónico, a la formación integral, la satisfacción espiritual y a la salud de las personas que lo realizan. Esto ha devenido en un fenómeno social históricamente determinado.

Con este trabajo se presenta la recreación como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado, a través de estrategias y actividades recreativas, que contribuya con clases o entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los diferentes deportes y la formación de un buen esquema motor, teniendo en cuenta que cada individuo posee diferentes ritmos de aprendizaje, por lo que se deben reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales.

Considerando, toda la sustentación teórica antes señalada, la tesis está estructurada en seis (6) contexto.

Contexto I: Descripción del Problema, el cual contiene el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, la justificación y línea de investigación.

Contexto II: Marco Teórico: se reflejan los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas, las bases legales.

El Contexto III: se describe la metodología, distribuido de la siguiente manera diseño de la investigación, sujetos de investigación, fases del diseño de la investigación,

técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento y las técnicas para el análisis e interpretación de la información.

El Contexto IV: se evidencia la presentación, diagnóstico sobre las debilidades que tienen los estudiantes de quinto grado referente a la aptitud física (Capacidades Físicas Condicionales), que se inicia con la Jornada de discusión, además el diagnóstico y resumen del nivel de desarrollo de la aptitud física de los estudiantes de quinto (5to) grado de educación primaria. Asimismo, contiene una entrevista tipo conversatorio con el personal de educación física (informantes) de la Institución y por último, la triangulación de los resultados.

El Contexto V: Se ubica el diseño del plan de actividades recreativas para mejorar la aptitud física (las capacidades físicas condicionales) en los estudiantes de quinto grado, la evaluación final de la aplicación de la propuesta y la valoración por criterio de evaluadores externos.

El Contexto VI: se presenta las reflexiones y consideraciones y por último, se muestran las referencias bibliográficas que se utilizaron como sustento del estudio y los anexos.

CONTEXTO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La recreación es una actividad elegida libremente para que el hombre participe en hacer lo que le guste, ya que ésta es parte importante de la vida de cada persona y todos tienen derecho a participar en actividades recreativas. Esta, es tan antigua como la existencia de la humanidad. Desde las primeras épocas, el ser humano ha propiciado formas de goce, entretenimiento, formas de expresar y canalizar sus deseos a través de actividades que contribuyan a su desarrollo social, cultural y económico.

Es por ello que, la recreación favorece el desarrollo humano y debe ser utilizada como un proceso que fortalezca la existencia humana, desde la familia, la calle, la escuela y la sociedad. Es necesario, tratar de construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo y la competitividad.

Es de hacer notar, que de acuerdo al contexto donde se ubique la recreación el significado de su conceptualización será diferente, ya que hasta hace poco tenía un sentido eminentemente bio-médico y sanitario del término, actualmente dicho concepto ha sido renovado por el de bienestar psicosocial, entendiéndose como un recurso para vivir más años y cada año con mayor calidad de vida. Este nuevo concepto, se encuentra referido a la instauración de hábitos saludables, así como a un adecuado estilo de vida y práctica sistemática de actividades recreativas.

En este orden de ideas, Fernández. (1999), manifiesta que;

No se puede afirmar la existencia de una teoría del ocio o de la Recreación, ya que se encuentra con un conjunto de hipótesis muchas de ellas teñidas de subjetividad, aún desordenadas y no jerarquizadas. Otras veces la parcialidad del observador y del participante. (pag.28)

En este sentido, en Venezuela se han dado cambios y transformaciones verdaderamente significativos en relación a una nueva educación, cuyo objetivo es capacitar los recursos humanos para la concepción, programación e implementación de

las diversas actividades educativas, las cuales tenderán a la diversificación y especialización, con una sólida base humanista y apoyada en la investigación científica, donde está incluida la recreación con una visión holística con la firme decisión social de incorporar las actividades de la recreación para el desarrollo integral del individuo.

Es así, como podemos observar que hoy en día los seres humanos se encuentran sumergidos en diversas actividades laborales que ameritan gran partes de su tiempo, ocasionando en muchas oportunidades cansancio, estrés e incluso enfermedades como la tensión, jaquecas o migraña; de allí surge la necesidad de buscar las maneras de recrearlos, de realizar actividades que enriquezcan el espíritu y así poder ofrecer un rendimiento en el trabajo o en el hogar.

Pues al sentirse bien con ellos mismos, sin duda se podrá brindar un mayor esfuerzo; de esta forma lo establece la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000), en el artículo 111 cuando señala: “Todas las personas tienen derecho al deporte y la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva...”(pag.32).

Es decir, todo individuo tiene la necesidad del esparcimiento para poder gozar de una buena salud integral, lo que influirá notablemente en la cotidianidad, bien sea en las instituciones educativas, en el trabajo, en la casa, con sus familiares o compañeros, en fin existen diferentes formas de recreación que nos permitirán salir de una rutina diaria la cual se tiene que afrontar cada día y mejorar de esa manera el estilo de existencia en la cual está inmersa la humanidad.

Ahora bien, en Venezuela el Estado a través de sus políticas en los últimos años ha venido tomando en cuenta la recreación dirigida a ofrecer una mejor calidad de vida a los niños, niñas, jóvenes e inclusive a las personas adultas por medio de la diversión, goce y disfruta, de quienes la practican generando un gran impacto, coadyuvante del desarrollo humano, para la formación, socialización e integración contemplado en las leyes creadas para tal fin.

Por lo que, la Universidad Experimental Pedagógica Libertador (1990), expresa:

La recreación ha sido tomada en cuenta desde la antigüedad hasta nuestros días como una actividad del que hacer del hombre. Por ello todo país desarrollado, o que se encuentra en proceso, debe darle importancia a la necesidad de recrearse que siente el hombre. En el mundo actual, dispone cada vez más de tiempo libre; y se debe orientar a las sociedades sobre la importancia de la recreación como medio para ocupar ese tiempo libre (pag.43).

Es por ello, que en la actualidad la sociedad exige cada día más, que la recreación se haga participe activo en los distintos escenarios de los seres humanos, y que las comunidades desarrollen actividades a fin de ocupar el tiempo libre a través de planes y programas destinados y adaptados a las exigencias de las nuevas generaciones, para de esta manera convertirse en fuente inagotable de experiencias enriquecedoras, y que puedan brindar salud, bienestar físico, emocional y psicológico en el desarrollo.

En tal sentido, la recreación comienza proyectándose en los niños a temprana edad y va más a lo lúdico, a facilitar que los individuos y grupos tengan la posibilidad de vivir una experiencia que le descansa, divierta, le apoye en su socialización y sobre todo optimizando la calidad de vida de quien la práctica.

Visto así, la recreación tradicionalmente se ha considerado ligera y pasiva, como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencia disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptable, una vida rica, libre y abundante desarrollada durante el tiempo de ocio, ya sea individual o colectivamente, en la cual el participante se involucra voluntariamente, participa por una motivación intrínseca, con actitudes libres y naturales y de la cual se deriva una satisfacción inmediata.

En este mismo sentido, la recreación produce experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva una línea de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo, la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa. Hoy en día, la recreación se involucra tanto en las escuelas, como en comunidades e inclusive

en los trabajos como factor para mejorar la calidad de vida y esencial para el bienestar individual y colectivo del ser humano siendo que cada actividad se debe de vivir lo más integradamente.

En la actualidad, la educación física está conformada por un conjunto de disciplinas corporales destinadas al mantenimiento y mejora de las cualidades físicas del ser humano, de ahí que esta se imparte en las escuelas como una materia más, por este motivo la educación física y el deporte en general se imponen cada día, como una medida preventiva básica para configurar un tejido dinámico y equilibrado, la sociedad reconoce la importancia que tiene la educación física y la contribución que esta aporta a niños, niñas, jóvenes y adolescentes tanto en la escuela como en las comunidades.

En el estado Portuguesa, ha ido evolucionando el tema de la recreación y se está logrando dar un porqué a la educación física, el deporte y la recreación para mejorar la calidad de vida de los individuos. Según, Reyes y otros (2006), plantea que la Educación Física;

Forma parte del proceso educativo y utiliza la actividad física para lograr que un hombre sea sano, apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve. La educación física se encarga del desarrollo de tu cuerpo, tanto del nivel muscular y esquelético, como a nivel del funcionamiento de tus órganos y aparatos internos (pág. 9).

Es evidente, que la educación física colabore en la formación integral de los educandos y procure el desarrollo psicomotor, físico mental, emocional; además, de fomentar una mejor la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva que le permite al profesor desarrollar en los estudiantes, desde temprana edad las capacidades perceptivas, coordinativas y habilidades que reconozcan un mayor grado de integración tanto dentro de la escuela como fuera de ella.

También es necesario resaltar, que en la educación física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos

a conseguir con el mismo, se habla de diferentes manifestaciones de movimiento, presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, entre otras.

Por lo que es importante, tener en cuenta que la consideración y estudio del movimiento puede ser efectuada desde perspectivas muy variadas, según sean los objetivos a determinar. Por tanto, la completa comprensión del movimiento humano exige una visión global del fenómeno desde las aportaciones de diversos campos científicos.

En este amplio aspecto, que tiene como base y soporte común al movimiento, se puede encontrar con la actividad física, en la cual el movimiento adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, en los cuales, la participación del plano físico o corporal es fundamental. Como lo señala Sánchez (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (pag.27).

Este autor, señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad y por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Por tanto, la actividad física como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, entre otros.

En otro orden de ideas, una sociedad que cada día cambia y exige transformaciones, requiere que la escuela sea el lugar donde la acción de todos los que participan en el quehacer educativo, generen los cambios que el país demanda. De igual forma, la recreación en el papel que corresponde al proceso de formación de la personalidad de niños, niñas y adolescentes, por su importancia social, recibe atención particular dentro

del proceso curricular, paralelamente a la clase de educación física.

Por ello, su tratamiento pedagógico debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con los educandos se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer del personal que atiende la preparación del mismo, para la práctica de la recreación, ya sea del profesor de educación física.

Por tal motivo, en la transformación educativa, específicamente en el área de aprendizaje de educación física, no puede estar a espaldas de estos cambios la Unidad Educativa Nacional Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller estado Portuguesa, que utilizando la técnica de observación, se pudo encontrar una serie de situaciones tales como; los docentes de educación física no están aplicando la recreación en función del desarrollo integral de los estudiantes, puesto que ellos, no están ejecutando actividades recreativas en la praxis pedagógica.

Además, se hace ver en los docentes de educación física, que la recreación no constituye un aspecto fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje, sino por el contrario, las actividades de carácter recreativas siempre las han tenido relegadas por la actividad física y deportiva de carácter competitivo y monótono, no buscando desprenderse de los esquemas tradicionales de enseñanza.

Dichas situaciones, ha influido en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, donde no se sienten en disposición y ánimos para realizar las actividades o ejercicios en función de cumplir con los objetivos o contenidos de la aptitud física como parte del programa de educación física, y cuando lo hacen se observan aburridos, desmotivado y expresa que solo hacen es correr y correr. Dicha realidad, no contribuye a mejorar las cualidades físicas de los estudiantes, ya que esto, se reflejó por actividades realizadas en festival de atletismo escolar, donde se detectaron insuficiencias en la resistencia, velocidad, flexibilidad entre otros, de los participantes.

Observando dicha problemática, se hace necesario aprovechar la recreación como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado, a través de estrategias y actividades recreativas, que contribuya con clases o entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los

diferentes deportes y la formación de un buen esquema motor, teniendo en cuenta que cada individuo posee diferentes ritmos de aprendizaje, por lo que se deben reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales.

En relación a lo anterior, se formula las siguientes preguntas.

¿Las actividades de recreación impartida por los docentes de educación física ayudarán a fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa?

¿Qué actividades recreativas contribuirán a fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa?

¿Cuáles serían las ventajas de implementar un plan recreativo para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Diseñar un plan de actividades recreativas como medio socializador para fortalecer la aptitud física (capacidades físicas condicionales) en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar la situación actual que poseen los docentes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa con respecto a la recreación como medio socializador para fortalecer la aptitud física.
2. Planificar las actividades recreativas que pueda utilizar el docente para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

3. Ejecutar el plan de actividades fundamentadas en la recreación como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.
4. Evaluar el plan de actividades recreativas para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

Justificación de la Investigación

La investigación, se fundamentará en los diferentes aportes que se generarán a raíz de la misma: en primer lugar a partir del plan de acción basado en la recreación como medio socializador, se contribuirá de una manera lúdica y amena para fortalecer la aptitud física de la muestra seleccionada. Al respecto Ramos (2006) plantea la recreación, “como el campo de desarrollo humano que integra todos los valores deseados de cualquier actividad de juego o diversión, tiende a aprovechar todas las actividades que mejor benefician la de su propia existencia.” (pag.15)

Sumado a los aportes anteriormente expuestos, está el hecho de contribuir desde la recreación con un mejor desempeño en la aptitud física, pues permite a los estudiantes tener un piso o soporte que les permitirá lograr el aprendizaje de destrezas motrices fundamentales en los deportes colectivos. Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistida y fuerza- velocidad.

Además, tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en niños y adolescentes, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

En este orden de ideas, con la implementación por parte de los docentes de educación física de un plan de actividades recreativas se estaría brindando la

oportunidad a todos los niños y niñas de dicha institución de fortalecer la aptitud física, lo que los llevaría a hacer una transferencia positiva para el logro de destrezas propias en los deportes. Por otro lado, la presente investigación puede servir de referencia para otros estudios relacionados con la temática y puede ser utilizado por otras instituciones escolares del municipio, del estado y del país.

Líneas de Investigación

Se hace necesario plasmar las líneas de investigación que permitan realizar estudios en total correspondencia con los problemas específicos en los diferentes campos de acción. Las mismas, constituyen subsistemas estratégicos organizativos donde se vinculan los intereses y las necesidades del investigador bajo el contexto social donde se generan las necesidades de conocimiento que contribuyan a la toma de decisiones y a la búsqueda de solución de problemas.

En razón, esta investigación se ubica en el Campo de la Educación dentro del Área Recreación enmarcado sobre la Línea de la Recreación como estrategia para la expresión física. Debido a que busca generar programas recreativos que sirvan como estrategia para la aplicación de la recreación como herramienta pedagógica y promotora de la salud, además considerando a la recreación como estrategia instruccionales para la clase de educación física, el deporte y la aptitud física. A través de diseñar un plan de actividades recreativas como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

CONTEXTO II

MARCO TEORICO

El marco teórico permite integrar la teórica con la investigación y establecer sus interrelaciones. Representa un sistema coordinado coherente, de conceptos y propósitos para abordar el problema. Por otra, ofrece una panorámica de las tendencias actuales sobre la recreación y los aportes que pueda dar a la aptitud física a partir de las investigaciones realizadas en el campo educativo, relacionadas con la recreación y sus resultados.

Antecedentes Internacionales

A continuación, se presentan los siguientes antecedentes que guardan relación con el tema en desarrollo.

Macías. M (2013) realizó una investigación sobre “Análisis del Desarrollo de la Resistencia Aeróbica y su Incidencia en la Condición Física de las Estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato del Colegio Nacional Ibarra”. Cuya finalidad es determinar el nivel de desarrollo de la resistencia aeróbica, y su incidencia en la condición física y dar una propuesta alternativa. El tipo de investigación está orientada dentro de las características de la investigación descriptiva, la misma permitió describir el nivel de resistencia física de cada una de las señoritas estudiantes.

Con respecto a las técnicas e instrumentos que se utilizó para la recopilación de la información en el campo práctico, fue el Test de Cooper y el de kilómetro y los resultados del primer test aplicados a las señoritas estudiantes, se pudo visualizar que ellas mantienen mayor capacidad aeróbica, a pesar de que es una prueba de más duración. Sin embargo, en el test del kilómetro por ser una prueba más corta y más rápida, su resistencia aeróbica es deficiente.

En lo referente a los resultados del instrumento encuesta que se obtuvieron expresan que las señoritas estudiantes no practican deporte, ya que solo en las clases de educación física practican algún tipo de actividad físico-deportiva; pero sin embargo si

les gustaría someterse a programas deportivos que les ayuden a mejorar la capacidad aeróbica, y son conscientes que la práctica constante de actividades físicas es beneficiosa para la salud. En relación a la propuesta alternativa que se elaboró, fue una guía con ejercicios adecuados y actividades físico deportivas con fundamentación teórica que servirá para ayudar a las señoritas estudiantes a desarrollar la capacidad de la resistencia aeróbica y evitar el sedentarismo.

Con esta investigación se pretenderá solucionar un problema evidente en el Colegio Nacional Ibarra, en forma especial en las señoritas estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato, con la finalidad de concientizar a las mencionadas estudiantes hacia la práctica permanente de actividades deportivas, dentro y fuera de su institución educativa, ya sea como utilidad estética y como un modo de mejor vida, manteniendo una buen y excelentes salud física y mental.

El mencionado estudio, aunque se haya realizado en otro nivel, servirá de referencia documental para nuestro estudio, ya que su propósito es motivar a las estudiantes a que valoren los beneficios que se adquiere al realizar actividad física fuera y dentro de las clases, teniendo en la institución y en la ciudad, sitios aptos para la prácticas deportivas que permitan desarrollar todas las capacidades físicas y específicamente la resistencia aeróbica.

Lo anterior, permitirá en nuestra propuesta establecer criterio teórico hacia la práctica constante y permanente de la aptitud física, desde el punto de vista del deporte, de la educación física y como actividades recreativas, ya sea en forma individual o colectiva, de acuerdo a su grupo social, siendo imprescindible la práctica deportiva, utilizando la diversidad de la naturaleza, sus paisajes y beneficiándose de la vida al aire libre.

En cuanto a Portilla, (2012). Elaboro un Plan de Actividades físico recreativas para los niños y niñas entre 10 y 12 años en su tiempo libre de la Circunscripción 14 en el Consejo Rocafort del municipio San Miguel del Padrón. Con el objetivo de satisfacer las necesidades físico recreativas de los mismos en su tiempo libre para el sano disfrute. Después de realizarles un diagnóstico sobre sus gustos y preferencias se proponen

actividades como: juegos predeportivos (juegos con pelota), juegos de mesa y juegos tradicionales para mejorar tanto el nivel de salud como el mental, rescatar y formar valores en los niños y niñas. Dirigido, además, a la consolidación de habilidades motrices básicas adquiridas en edades anteriores.

Como metodología, se utilizó el método empírico utilizando la observación para valorar las potencialidades de los niños y niñas, el nivel de participación y el grado de motivación de los mismos, a través de las actividades físico recreativas. Como instrumento, se empleó la encuesta para valorar las inquietudes, los gustos y las preferencias niños y niñas en las mismas. Además, se realizó la entrevista a los factores de la comunidad para conocer las opciones físico-recreativas que se brinda en la circunscripción y con qué frecuencia. La población que se trabajo fue de 42 niños y niñas, se tomó coincidiendo con muestra, los 42 en las edades comprendidas entre 10 y 12 años (19 hembras y 23 varones).

En relación al análisis de los resultados, permitieron que el estudio de los fundamentos teóricos posibilitara profundizar en la temática relacionada con las actividades físico-recreativas, para los niños y niñas. También, las necesidades recreativas reales se evidenciaron, las cuales tienen que ver con los gustos y preferencias, que en este caso se comportó como de mayor interés los juegos tradicionales. La investigación concluye con la selección de las actividades físico recreativas atendiendo a los gustos y preferencias de los niños y niñas, por lo que se elaboró el plan teniendo en cuenta los juegos de mesa, los juegos predeportivos y sobre todo los juegos tradicionales que son de mayor aceptación.

La contribución que puede realizar a la investigación en desarrollo, es el plan de actividades y la metodología utilizada en su confección, ya ofrece un apoyo al docente de educación física, deporte y recreación para solucionar problemas en las actividades físicas que se realiza en las instituciones educativas, asimismo se puede lograr una mayor incorporación de los niños y niñas a nuestra propuesta considerando esta metodología.

Antecedentes Nacionales

Petit, J (2012) Realizó su trabajo sobre el Rol Mediador del Docente de Educación Física, Deporte Y Recreación en la Formación Integral del Educando. Cuyo objetivo es conocer su desempeño en la formación integral del educando y orientar el aprendizaje de forma integral en lo físico e intelectual, procurando que los niños aprendan haciendo y reflexionen sobre lo aprendido. Esto implica estimular la creatividad de cada acción o movimiento que se presente en el desarrollo de la clase, tomarlo como punto de ubicación para analizar qué valores se ponen de manifiesto, consolidar valores de humanismo, responsabilidad, autoestima, disciplina, compañerismo, entre otros.

En cuanto a la metodología a emplear fue la investigación cualitativa bajo un enfoque fenomenológico, por la comprensión de la relación docente-alumno, ya que se estudió la construcción de significado que hacen los personajes que se encuentran involucrados en el estudio. El diseño utilizado es campo, se entiende que es el momento en que se planifica las actuaciones con respecto a que o quien va ser estudiado, elección del método, técnicas y herramientas, para la recolección de data y los procedimientos de consentimiento y aprobación además de los análisis de datos.

Como técnica para recoger la información, la entrevista, la cual pone el énfasis sobre el hecho de obtener de alguien la información deseada, como herramienta de esta se ha utilizado un guion de preguntas y la lista de cotejo para la observación no participante. El procedimiento de análisis de los hallazgos se realizó para entender en forma sistemática y coherente la información que emerge de la data. Como población participante de este estudio se eligieron cuatro Licenciados en Educación Física, Deporte y Recreación, insertados en el campo laboral del Municipio Dr Jesús Enrique Lossada; La Concepción de acuerdo con un procedimiento de criterio de selección, con la ayuda del Coordinador de Deporte Municipal, quien seleccionó a los entrevistados tomando en cuenta su desempeño y participación laboral.

Sobre la fase analítica de los resultados, los alumnos demuestran debilidades en la enseñanza, los cuatro informantes coinciden en la planificación para atacar estas debilidades, primero que se haga un monitoreo, luego actividades que sean civilizadoras, y por último diagnóstico y diálogo. Esta investigación concluye que el docente mediador debe orientar la enseñanza aprendizaje de la educación física deporte y recreación de acuerdo a conceptos básicos, destrezas motrices, actividades de ejercitación, competencia, condición física y salud. Además, que anima, dirija el proceso de enseñanza-aprendizaje de una forma de dinamización en las actividades recreativas de clase.

Asimismo, en las clases participativas debe explicar los ejercicios y contenidos valiéndose de estrategias metodológicas como formaciones grupales y juegos recreativos donde se reflejen la socialización y cooperación entre los niños y niñas. Y por último, debe actualizarse pedagógicamente en su día a día con el fin de buscar un mejor desempeño docente.

Con relación al aporte que realiza a nuestra investigación, es en base a la propuesta que plantea unos lineamientos teórico-prácticos orientadores en el ejercicio del rol mediador del docente de educación física deporte y recreación en la formación integral del educando en educación primaria. Estos servirá como punto de apoyo para sustentar el desempeño que debe realizar el docente en el área de recreación y sus estrategias, ejercicios a seguir para mejorar la aptitud física de los estudiante en educación primaria.

Leal, A (2011). El juego recreativo como herramienta para mejorar la motricidad gruesa y fina en niños y niñas con impedimento motor. La presente investigación tiene como objetivo general determinar los efectos que produce sobre la motricidad gruesa y fina, la aplicación de los Juegos Recreativos en niños y niñas. La investigación estuvo basada en un diseño de campo de tipo descriptivo, con una muestra conformada por seis niños, para los cuales se diseñó una serie de actividades agrupadas en circuitos, tomando como base el Juego Recreativo.

Por otro lado, los resultados más resaltantes de la investigación fueron, el progreso en muchas de las áreas de motricidad fina y gruesa, como equilibrio dinámico,

coordinación viso manual, integración bilateral, entre otros, igualmente en el área socio emocional se lograron cambios en lo referente a las relaciones interpersonales, ya que se fueron formando lazos afectivos entre los equipos. Se concluyó que en función del desempeño que tuvieron los escolares, el Juego Recreativo constituye una herramienta adecuada para ayudar a mejorar la motricidad fina y gruesa, como también para fomentar la integración y mejorar las capacidades física y respiratoria de los escolares con Impedimento Motor.

El aporte que hará esta investigación al estudio que se está realizando, es que utiliza el juego como una actividad para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa y normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación a nuestra propuesta.

Por supuesto, en nuestra investigación las orientaciones que se le dará a los juegos recreativos es en función al desarrollo físico del individuo, porque diversas actividades que se ejecutarán mediante la realización del juego como caminar, correr, saltar, flexionar y extender brazos o piernas, contribuyen en el desarrollo del cuerpo y en particular influyen sobre la función cardiovascular y consecuentemente en la respiración por la conexión de los centros reguladores de ambos sistemas.

Prieto, (2010) realizó su trabajo sobre Actividades Recreativas para un Aprendizaje Significativo en las Escuelas Básicas. El objetivo fundamental de esta investigación se orienta a determinar cómo las actividades recreativas desarrollan saberes, las cuales contribuyen a estimular la creatividad de los niños y niñas en la escuela básica María Andrade, de esta forma hacer más placentero los momentos de enseñanza para llegar a un aprendizaje significativo. Esta investigación se basa en un estudio descriptivo de campo, porque busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de las personas, grupos o comunidades, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Además, las estrategias en la recolección de la información se realizan directamente de la realidad donde se presentan los hechos y los criterios correlacionados por el investigador. Asimismo, el presente trabajo se cataloga como una investigación transversal, ya que se realizan sin manipular deliberadamente las variables y los fenómenos se observan tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

La población seleccionada para esta investigación la conforman 93 sujetos: 43 de sexo masculino y 50 de sexo femenino, siendo de ellos 90 alumnos distribuidos en tres secciones de sexto grado y tres (3) docentes que laboran en la Escuela Básica María Andrade, de la Parroquia La Concepción, municipio Jesús Enrique Lossada del Municipio Maracaibo, Estado Zulia. Para efectos de esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento para la recolección de los datos fue el cuestionario, El mismo está conformado por 36 ítems, usando las alternativas de respuesta: Siempre (S), Casi siempre (CS), A veces (AV) y Nunca (N).

Con respecto al análisis de los resultados se estableció la descripción de las variables Actividades Recreativas y Aprendizaje Significativo en las Escuelas Básicas, y se decidió utilizar como criterio de análisis la descripción de cada una de las variables participantes en el estudio, mediante la presentación de los resultados obtenidos en los respectivos instrumentos de investigación empleados y que se recogieron según las opiniones de los sujetos encuestados, para lo cual se empleó el Programa SSPS.

Según la conclusión que arrojó fue, que las actividades recreativas representan una alternativa de aprendizaje de la educación ambiental, ya que el estudiante se interrelaciona con el contexto mediante paseos, excursiones, exploraciones, intereses de los niños y en función de su desarrollo evolutivo, pero no se estaban logrando a cabalidad tal como se detectó en el presente estudio, donde los indicadores de la creatividad dieron medianamente positivo, aunado a esto que algunas veces se aplican los tipos de juegos creativos.

El aporte ofrecido por la investigación radica en la importancia de introducir en la educación básica técnicas y estrategias para facilitar y mejorar la forma de impartir

conocimientos por parte del docente, teniendo en cuenta las diferentes maneras de aprender del ser humano, los procesos de pensamiento y las distintas inteligencias mostradas por el hombre. Además, los docentes tendrán la oportunidad de experimentar las estrategias utilizadas para la realización de actividades recreativas, para perfilar una dinámica facilitadora de los procesos educativos en cuanto al plan de actividades recreativas como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes.

Así mismo, el diseño del instrumento permitirá conocer las habilidades afectivas, psicomotoras y cognitivas del alumno, reconociendo el potencial de cada uno, consiguiendo así la mejor manera de impartir los conocimientos y aumentar el rendimiento escolar de los mismos; el docente introducirá nuevas ideas, las cuales ofrecerán información y una enseñanza adecuada a las necesidades formativas de sus alumnos y llegar así, a fortalecer la aptitud física.

Bases Teóricas

Teoría del Desarrollo Evolutivo de Jean Piaget (1990)

El desarrollo intelectual se basa en la actividad constructiva del individuo en su relación con el ambiente y en la necesidad del sujeto de adaptarse a los desequilibrios que encuentra en dicho ambiente. Así, y desde los primeros días de vida, el sujeto encuentra en el complejo medio que le rodea situaciones y problemas que no conoce o domina y ante los cuales intenta encontrar respuesta de cara a funcionar de forma adaptativa y equilibrada en su relación con dicho medio. El equilibrio y la adaptación se lograrían cuando el individuo logra construir una respuesta que le permite asimilar una nueva capacidad o conocimiento y, con ella, ampliar y diversificar su repertorio de habilidades para relacionarse con su ambiente.

En este sentido, el autor antes mencionado, también define una serie de periodos que están establecidos en la teoría del desarrollo evolutivo, entre ellos tenemos: Periodo sensorio-motor, estadio preoperatorio, estadio de las operaciones concretas y estadio de operaciones formales.

Es importante mencionar, que en esta investigación se considerará los que establecen los periodo sensorio-motor y estadio preoperatorio como aporte, pero se hará reflexiones y énfasis en los estadios de las operaciones concretas y estadio de operaciones formales, ya que el primero está dentro de la población en estudio y la otra por las futuras orientaciones a considerar en este estadio para mejorar la aptitud física.

Estadio de las Operaciones Concretas Piaget (1990) establece que este estadio va de los 7 a 11 años de edad. Cuando se habla aquí de operaciones se hace referencia a las opresiones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño en esta fase o estadio ya no solo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas.

Estadio de Operaciones Formales, va desde los 12 hasta la vida adulta. El sujeto que se encuentra en el estadio de las operaciones concretas tiene dificultad en aplicar sus capacidades a situaciones abstractas. Es desde los 12 años en adelante cuando el cerebro humano esta potencialmente capacitado desde la expresión de los genes, para formular pensamientos realmente abstractos, o un pensamiento de tipo hipotético deductivo.

En conclusión, esta teoría del desarrollo evolutivo es de mucha importancia para el estudio en cuestión, ya que nos permite hacer referencia sobre las distintas etapas que tiene el niño en su desarrollo hasta ser adulto, así como también saber que actividades físicas, deportivas y recreativas puede realizar el niño dependiendo de sus posibilidades y en cuanto al estadio que se esté desarrollando en eso momento de su vida.

Educación Física

En cuanto a la definición que hacen algunos autores sobre la educación física en este trabajo se va a referir a los conocimientos que plantea Ramírez (2009) quien afirma que,

La educación física se diferencia particularmente de otros tipos de educación, debido a que esta se rige en conformidad con las leyes para garantizar la ordenada formación y perfeccionamiento de las destrezas y hábitos motrices de la persona.

Así como también optimizar el desarrollo de aquellas cualidades motrices que se encargan de determinar las capacidades físicas del individuo. (p.202).

Al respecto, en el Sistema Educativo Bolivariano (2007),

La educación física abarca aspectos como el trabajo consciente, organizado, pedagógico, didáctico, físico, deportivo y recreativo, en todo el territorio nacional. Así como también la práctica de actividades autóctonas y el desarrollo de deportes básicos en las instituciones. El desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación les da la capacidad a los niños y niñas a realizar primero un análisis mental de alguna tarea que se le proponga para luego dar respuesta a estas, a través de acciones motrices, todo esto como resultado de un proceso reflexivo.(p.97)

Tanto las ideas de Ramírez, como el planteamiento que hace el Sistema Educativo Bolivariano acerca de la educación física nos hacen referencia al propósito que cumple ésta al garantizar el buen desarrollo de las cualidades físicas de los niños y niñas, así como también el desenvolvimiento que adquieren para resolver tareas o acciones motrices. La educación física también se desempeña en la formación de los niños (as), ya que ésta los enseña a conocer su cuerpo y las posibilidades que tiene cada individuo de realizar cualquier tipo de actividad deportiva o recreativa y así en un futuro puedan desenvolverse en el área que más les sea conveniente, mejorando a su vez su calidad de vida.

Recreación

Existen diversidades de criterios en cuanto a definir la recreación; Bustamante (1991), por ejemplo la define como “Actividad que permite al ser humano liberarse de las presiones sociales que la comprimen, ejerciendo la participación libre, el crecimiento en grupo sin deficiencias sociales y el desarrollo de la salud física y mental del individuo” (p.75); Visto así, la recreación es el medio de equilibrar la atención del agotamiento físico o mental, después de una jornada ardua de esfuerzo.

Así mismo, Gómez (1993), expresa que “La recreación representa la mejor oportunidad al ser humano en cualquier etapa de la vida para compartir experiencias en grupos, ganar amigos, conocerse a sí mismo, satisfacer necesidades sociales” (p.20).

Esta concepción visualiza la recreación como medio más cercano a socialización entre los seres humanos, donde su función es unir grupos entre sí.

Igualmente Carrillo (1992), propone que: “La recreación es el desarrollo de actividades, valores, hábitos y costumbres, encaminados a la tarea de utilización del tiempo libre en prácticas voluntarias que implican satisfacción personal y desarrollo de valores humanos que enriquezcan más a la persona y al grupo al cual pertenece” (p.59). Este autor concibe la recreación como la práctica del tiempo libre para fomentar los valores entre los grupos de personas que comparte una actividad de satisfacción recreativa.

Por otra parte, Vera (1994), expresa que: “La recreación es necesaria en todas las edades y las actividades a realizar deben proporcionar libertad, equilibrio físico mental permitiendo la socialización entre los seres humanos haciendo énfasis en los niños, ya que estos necesitan recrearse para su desarrollo psicosocial (p.64).

Esta acotaciones indican que la recreación es una actividad socializada en todas las etapas de la vida, pues permite el descanso físico – mental de la persona luego de realizadas las actividades rutinarias. Si a los estudiantes se les enseña a concebir la recreación como el medio social, se determinará que la recreación es el canal para mejorar la aptitud física.

En síntesis la recreación es la fuente que permite socializar el entorno escolar y comunitario de la población que conforma el entorno socio cultural de una determinada comunidad que conlleva al afianzamiento de valores y principio; Sobre todo el estudiante que será en mediano tiempo la generación del relevo.

La Recreación Como Medio Socializador

En uno de sus trabajos realizados sobre la recreación Belisario, (2008) afirma que:

La actividad recreativa, tiene como objetivo el crecimiento de la capacidad autónoma del niño, tomando en cuenta que el ambiente social que la recreación proporcione, debe ser el de la participación y nunca el de la obediencia. Esta por lo tanto debe proveer instrumentos útiles a su inserción social, colaborando en la formación social del mismo, teniendo

en cuenta el desarrollo equilibrado de los valores individuales y colectivos.
(pág. 173)

También, se considerará el planteamiento hecho por Ramírez (2009) quien sostiene que:

La recreación es un proceso vital que incluye infinidad de formas de experiencias complementarias a los marcos laboral y escolar... La recreación le brinda al ser humano no solo la posibilidad de canalizar la descarga emocional, utilizando adecuadamente el tiempo libre, sino de adquirir nociones, destrezas y hábitos para el desarrollo integral y armónico de la personalidad de manera divertida y entretenida. (pág. 23)

Es así, como las actividades recreativas están inmersas en diferentes ámbitos de nuestra vida diaria, proporcionándoles a las personas que la ponen en práctica una mejoría significativa en aspectos de su vida, logrando así contribuir en el desarrollo integral del individuo.

En este sentido, Ramírez (2009) define diferentes tipos de actividades recreativas, atendiendo grupos básicos como: actividades recreativas según el grado de participación, según el ámbito de aplicación y según las áreas en que se realizan (p.60). Para el autor antes mencionado, las actividades recreativas según el grado de participación, pueden ser de trazo “activas” o “pasivas”. Estas actividades, cuando se haga referencia acerca de la recreación como fuente y parte del componente físico-corporalidad, se estará refiriendo a la parte activa de esta (como entrenamiento con el cuerpo para el bienestar físico y, por ende mental) y no a la pasiva (como entrenamiento y mental y espiritual).

Existen diferentes actividades recreativas, según las áreas en donde se realizan; es decir, en el campo social, físico-deportivo y cultural. Al respecto, la recreación física es aquella empleada para dirigir determinadas formas de ejercicios físicos, diferente a los que exigen la actividad de costumbre con el objeto de restablecerse del cansancio y agotamiento que produce los esfuerzos físicos y la misma monotonía de esas actividades concretas; en el área de motricidad humana es llamada también el “descanso activo”.
(ob. cit.)

Por otro lado, las diferentes tendencias de la Recreación, la ubican en las diferentes épocas de la historia de la humanidad, así surgen una cantidad de modelos, según el momento, donde tomaremos en cuenta una de ellas, y es la tendencia pragmática de la recreación, donde se vive la misma como un medio práctico de realizar actividades que generan en el hombre cierto grado de placer, satisfacción y felicidad.

La experiencia que vive el hombre en la tendencia pragmática observa a la recreación, como motivadora de la acción, voluntariamente aceptada, encontrando utilidad práctica, valiosa y fomentadora de vida. Según el pragmatismo “la voluntad humana es libre” por tanto, se puede optar por cualquier actividad recreativa siempre y cuando ésta resulte provechosa para la vida humana y en particular para ocupar el tiempo libre.

En este sentido, la persona observa las cualidades que necesita el quehacer recreativo y luego decide tomar determinada actividad con el propósito de hacerla recreativa entendiendo que logrará beneficios en la medida en que la haga suya. Asumiendo esta actitud, se puede decir que el pragmático encuentra alegría, felicidad y placer cuando hace actividades y esta sensación de placer es determinada por el tiempo que dure la actividad, de ahí, que toda experiencia práctica es para él placentera.

Por lo tanto, el juego, el deporte, la danza, la música, la poesía, el arte y demás actividades creadas por el hombre y vivenciadas por él, son más productivas, placenteras y provechosas cuando se ha participado activamente de ellas independientemente del resultado final. De las actividades mencionadas, tomaremos el juego como elemento y medio fundamental de la recreación, para utilizarlo de manera lúdica, sobre el cual estarán basadas todas las actividades del plan de acción que llevaremos a cabo dentro de nuestra investigación, todo esto con el objetivo de mejorar la aptitud física primordial para el inicio de la práctica de los deportes.

Como se puede apreciar la recreación está relacionada con las actividades del ser humano, esta le permite al individuo enriquecer y fortalecer sus vivencias. Además a través de la recreación, la educación puede fluir de forma sencilla, rápida y eficaz lo cual genera experiencias significativas que perduran en el aprendizaje de la persona.

En este sentido, Manzano (1998). Menciona el juego como actividad recreativa está presente en diferentes metodologías de enseñanza. Este se evidencia en las clases de educación física, en las dinámicas de grupo que utilizan los maestros para motivar a sus estudiantes, en los festivales escolares recreativos que van desde los encuentros de juegos tradicionales y populares hasta las competiciones deportivas. (p.132)

Entonces a través del juego, el estudiante puede obtener una mejor disposición y actitud hacia las actividades que realiza en la escuela; lo que conducirá a desarrollar su aprendizaje. Así lo refiere Fernández (1995) en lo siguiente:

El juego ayuda a los alumnos a desarrollar las capacidades físicas y las habilidades y destrezas básicas, el juego es un elemento imprescindible para el desarrollo de aprendizaje significativo, el juego en el propio alumno le aporta soluciones a los problemas planteados tiene su carácter creativo lleno de imaginaciones y fantasías, mediante el acto recreativo se desarrolla la conducta humana tanto motora, social, afectiva y cognitiva. (p.41)

Las ideas que plantean tanto Sajón, como Manzano y Fernández, sirven de argumento para establecer la relación que existe entre la recreación y el aprendizaje que puede obtener el individuo a través de ésta.

Por su parte, Acosta (2010) afirma que la recreación “está asociada también con el factor intelectual, educativo, deportivo y laboral... Investigaciones han demostrado que los niños se motivan y aprenden mucho más en ambientes divertidos”. (p.34). Esto quiere decir que la recreación a través de actividades deportivas, es fundamental para el desarrollo físico, mental y social de los niños y niñas. Además, la recreación le proporciona al niño (a) experiencias divertidas que contribuyen con su aprendizaje.

Es por ello que en los currículos que desarrolla el sistema educativo bolivariano se señalan puntos determinados y favorables para la recreación y el deporte en el área de educación física, ya que estos permiten a los niños y niñas tener un mejor desenvolvimiento en el espacio deportivo. Dentro de este contexto el Currículo Nacional Bolivariano (CNB, 2007) establece que:

El desarrollo de la actividad física, el deporte y la recreación posee un carácter consciente que permite a los niños y niñas crearse en un primer

momento una representación en el plano mental de las acciones motrices que debe ejecutar, para luego, mediante un proceso de análisis, manifestar a través de respuestas motoras el resultado de dicho proceso reflexivo. Dentro de la didáctica de la educación física y el logro de la reflexión, lo lúdico es el elemento fundamental que permite la integración, asistencia y cooperación dentro de la clase, fomentando y fortaleciendo la participación de los niños y niñas en las diversas actividades que se desarrollan. (p.23)

Así mismo, el Subsistema de Educación Primaria (SEB, 2007) establece el área de educación física, deporte y recreación, como medios principales para el desarrollo perceptivo, físico y socio-motriz de los niños (as), así como también como medios para el disfrute y el desarrollo de la personalidad de dichos niños (as) (p.85).

Aptitud Física

La aptitud física no está dada, sino que se desarrolla a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no sólo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo. El objetivo fundamental, es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Colmenarez (2011) distingue estas cualidades físicas en:

- Capacidad Aeróbica
- Resistencia general
- Potencial anaeróbico
- Resistencia muscular
- Potencia muscular
- Fuerza muscular
- Velocidad
- Flexibilidad
- Movilidad articular

- Elongación muscular

Para mejorar la aptitud física, es necesario desarrollar estas cualidades. Es muy fácil distinguir al individuo que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes se encuentra personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tiene un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseña.

Ahora bien, dentro del currículo de educación física se plasma cuatro bloques de contenidos para incluirla en la planificación y una de ella es la aptitud física y según el Currículo Básico Nacional (1997) la define como la condición natural o innata que tiene un individuo para realizar actividades físicas en forma eficiente; está determinada por la capacidad motora, relacionada con habilidades y destrezas generales (atrapar, lanzar, saltar, trepar, girar, rodar, reptar, escalar, trotar, correr, ...) y específicas (dribles, lanzamientos, voleos, manchetas, saques, apoyos invertidos, volteretas, .).

Conjuntamente, las capacidades físicas, relacionadas con las valencias físicas o cualidades fisiológicas, como la resistencia aeróbica (resistencia, general), la resistencia anaeróbica o potencia anaeróbica (resistencia muscular, potencia muscular, fuerza muscular y velocidad) y la flexibilidad (movilidad articular y elongación muscular).

Una buena aptitud física, por una parte, permite mejorar mediante el desarrollo de la capacidad motora, la eficiencia mecánica corporal general y, a la vez, fortalecer la base de los procesos cognitivos aplicables en la solución de problemas planteados en las demás áreas académicas y transferibles a la cotidianidad y, por otra, se constituye en el más importante medio de conservación y mejoramiento de la salud integral, conjuntamente con los hábitos de higiene y alimentación.

En esta etapa se persigue afianzar y profundizar en las destrezas básicas motoras e iniciar al alumno en las destrezas deportivas, a la vez continuar con el desarrollo de sus cualidades físicas.

Este bloque está conformado por los contenidos siguientes:

- Destrezas básicas motrices.
- Destrezas deportivas.

- Capacidades físicas:
 - Flexibilidad.
 - Capacidad aeróbica.
 - Capacidad anaeróbica.

Este último contenido, es donde el autor de este trabajo va a realizar su investigación y de ahora en adelante la va a denominar capacidades físicas condicionales y para mejorar esta capacidades van a estar intrínsecamente ligada con la recreación como medio social.

Capacidades físicas condicionales y flexibilidad

En el desarrollo histórico social del deporte y su metodología se puede constatar el uso de diversos términos referentes a las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad del hombre y la forma de agruparlas o definir las para su estudio. Respecto al término de referencia, se coincide con Forteza (2000), cuando considera que existe gran dispersión de términos para agrupar las capacidades físicas. Derivado de ello, se aprecia una variedad de conceptos siendo los más utilizados los siguientes (p.104):

- Capacidades físicas.
- Capacidades motrices.
- Cualidades físicas.
- Cualidades motrices.
- Valencias físicas.
- Capacidades biomotoras.

Según Cornejo y Manteiga (2003), las capacidades físicas, son aptitudes biopsíquicas del ser humano, las cuales se expresan en diversas formas en que el hombre interactúa con el medio en que vive, en el campo del deporte y la Educación Física, donde se observa el potencial físico que demuestra un individuo en las diferentes modalidades deportivas existentes (p.142).

Por su parte, Gundlanch (1967), citado por, Aguilera (2000), introduce el término de capacidades biomotoras, agrupándolas en capacidades condicionales, mixtas, coordinativas y la flexibilidad, refiriendo que las condicionales dependen del factor

energético, identificando dentro de ellas la fuerza, la rapidez, la resistencia y en las mixtas incluye a las capacidades que integren características de otros grupos; por ejemplo, agilidad de fuerza (p.120).

Más recientemente, Forteza (2000), en su libro “Ciencia e Innovación Tecnológica en el Entrenamiento Deportivo” en el capítulo referente a las direcciones del entrenamiento deportivo, utiliza el concepto de capacidades físicas condicionales y en ella incluye la fuerza, la rapidez y la resistencia con las manifestaciones de cada una de ellas. Capacidades estas, consideradas por Gundlach (1967, citado por Aguilera 2000), cuando define las capacidades físicas como capacidades biomotoras condicionales. Por lo tanto, se puede asumir que es válido hacer referencia a las capacidades físicas condicionales.

En tal sentido, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, la flexibilidad y las capacidades coordinativas, constituyen la base fundamental para la preparación deportiva. Cuando un atleta alcanza un desarrollo adecuado de éstas (entiéndase por ello, un nivel acorde con las exigencias para el cual se prepara en correspondencia con la edad) entonces, mayores serán las posibilidades de asimilar las cargas técnicas, tácticas, psicológicas y teóricas, aspectos estos que sin dudas permiten alcanzar formas superiores en la educación física, el deporte y el rendimiento deportivo.

Al respecto, Manno (1994), señala: "Las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo interno que permiten el funcionamiento de las posibilidades motoras"(p.97), Es decir son un conjunto de predisposiciones o el potencial motriz fundamental en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas.

En el presente estudio, se definen las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad, de la siguiente manera:

Fuerza muscular

Forteza, A. (2000), considera que el concepto sobre fuerza definido por Zatsiorski, (1989), es el que refleja la integridad de su contenido. El autor referido, la define como

“la capacidad de superar resistencias externas y/o resistirlas a través de esfuerzos musculares”. Para García, Navarro y Ruiz (1996), desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, la fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano, viene dada como resultado de la contracción muscular.

Por su parte, González (1987), refiere que el concepto fisiológico de fuerza en la educación física y entrenamiento deportivo, no varía de un autor a otro. Todos reconocen la contracción muscular como generador de dicha fuerza, mediante la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma, de ejercer tensión contra una resistencia, de superar o contrarrestar resistencias, de vencer una resistencia u oponerse a esta o de producir tensión.

Considerando las definiciones anteriores, se percibe la esencia del término fuerza, como una capacidad condicional, entendiéndose que desde la óptica de la física, la fuerza existe gracias a la existencia de más de dos cuerpo o materias en el mundo interactivo; sin embargo, la fuerza como una capacidad del ser humano, es una expresión del trabajo muscular y por ende, se manifiesta constantemente en las actividades físico deportivas y recreativa. Por lo que se asume para el presente estudio el concepto expresado por Zatsiorski, (1989).

Resistencia

La capacidad de resistencia, permite al hombre crear las condiciones básicas para realizar actividades físico-deportivas y recreativas mientras mayores posibilidades tenga un organismo para intercambiar el oxígeno a nivel intracelular, entonces mayor será el tiempo del cual dispondrá para continuar ejercitando sus músculos; por ende, más se tardará la aparición y presencia del cansancio o fatiga muscular.

Así mismo, cuando se realizan ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia se eleva considerablemente la eficacia de sistemas y órganos, en los cuales bioquímicamente se incrementan las reservas mitocondriales, lo que trae como resultados, mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor

capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados, aspecto este sumamente importante en el mundo de la educación física y el deporte escolar.

De igual manera, la resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas condicionales. En términos de la propia naturaleza del hombre, esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir; tanto es así, que es la última que se pierde. Su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo; sin embargo, al comenzar cualquier tipo de actividad se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

Ahora bien, es necesario abordar algunas definiciones expuestas por varios autores, acerca del concepto que tienen de resistencia. En este contexto, Forteza, (2000), señala que es la posibilidad de realizar un trabajo con efectividad. Del mismo modo, Manno (1994), afirma que es la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración. Al mismo tiempo, Collazo (2002), la describe como la capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físicas deportivas de prolongada duración y que está condicionada por factores externos e internos a él.

En este sentido, Yáñez (Citado por Cornejo y Manteiga 2003), la define como "la posibilidad de continuar aplicando la óptima fuerza y rapidez a la técnica y la táctica durante todo el tiempo que dure la actividad". El mismo llega a la conclusión que la resistencia es la lucha contra la fatiga.

Según el análisis de los autores antes citados, se puede observar que existe una estrecha relación entre los aspectos que constituyen factores comunes de la capacidad de resistencia: Fatiga o cansancio, rendimiento, recuperación, reservas energéticas del organismo y esfuerzos volitivos.

A criterio del investigador, la resistencia en el organismo humano es una capacidad condicional que se desarrolla con el trabajo sistemáticamente dosificado y con carácter progresivo en el tiempo, que se sustenta en determinadas condiciones hereditarias, manifestándose en actividades físicas recreativas del atleta, como la posibilidad de

demorar la aparición de la fatiga o cansancio y una vez disminuido el rendimiento, lograr una rápida recuperación, donde es imprescindible poseer las reservas energéticas y los esfuerzos volitivos que exigen las actividades que caracterizan este tipo de capacidad en la educación física y deporte escolar.

Rapidez

Ozolin (1983), plantea que la rapidez en los deportes abarca la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de reacción motora. Asimismo, Manno (1994), refiere que por rapidez se entiende un conjunto heterogéneo de componentes como; el tiempo de la reacción motora, la rapidez de cada uno de los movimientos y el ritmo de los movimientos. Al mismo tiempo, García y colectivo (1996), señalan que la rapidez representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

De igual manera, Verjoshanski (1990, citado por Forteza, 2000), menciona la rapidez, como una característica propia de las posibilidades motrices del hombre, que tiene un nivel predeterminado genéticamente. Las posibilidades de mejorarlas con la clase de educación física, deporte y la recreación están definidas por los límites de este nivel.

En la literatura consultada, se observan criterios contrarios en cuanto a los términos velocidad y rapidez; no obstante, en la práctica del entrenamiento y también; algunos autores, lo utilizan como sinónimos tanto en el deporte, como en la Educación Física. Al respecto, Hahn (1988), expone que la velocidad, es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y que no se presente cansancio.

Posteriormente, Verjoshanski (1991), entiende la velocidad de los movimientos o de los desplazamientos en el espacio, como una función de la rapidez, de la fuerza y de la resistencia, también de la capacidad del atleta de coordinar racionalmente sus movimientos según las condiciones externas en las que se desarrollan las tareas

motoras, a diferencia de la rapidez, las posibilidades de mejora de la velocidad de movimiento son ilimitadas”.

Para profundizar sobre estos términos, la Física, aporta un buen punto de partida para el estudio de esta cualidad, al definir la velocidad como, el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo. A modo de resumen, se coincide con Forteza y Ranzola (1983), quienes definen la rapidez como la posibilidad de realizar una acción o reaccionar a un estímulo en el menor tiempo posible.

Flexibilidad

Es indudable la relación que existe entre la movilidad, la flexibilidad y la elasticidad. Se considera, primeramente que estos términos han sido utilizados en diferentes momentos para denominar y referirse a un mismo fenómeno, por ejemplo, las bibliografías existentes hasta la década del 60, hacen referencia a la elasticidad, posteriormente se empieza a utilizar el término flexibilidad y actualmente se encuentra, que aunque muchos continúan hablando de flexibilidad, algunos de los autores cuando se refieren a dicha capacidad utilizan frecuentemente el vocablo movilidad, por considerarlo más genérico.

Sin embargo, Fleitas y colaboradores (1990) y Fleitas (2012), consideran la capacidad flexibilidad más genéricamente, como posibilidad del organismo, condicionada por los niveles de movilidad que se alcance en cada articulación. En segundo lugar, se opina que, la mayoría de las bibliografías primarias donde se hacía alusión a este tema, provenían fundamentalmente del idioma ruso y alemán, así las traducciones efectuadas al español, pudieron en cierta medida transpolar dichas confusiones.

Para mayor comprensión se enumeran los términos asumidos por autores como lo definen: Mirella, (2006) refiere la movilidad articular, como la capacidad de realizar movimientos con todo el cuerpo o con una parte del mismo con la máxima amplitud de recorrido que sean capaces de alcanzar las estructuras anatómicas que forman las

articulaciones involucradas en ese movimiento o en cualquier caso, que actúan sobre éstas, con el fin de obtener un resultado lo más favorable posible.

Igualmente, para Hahn (1988), la flexibilidad se entiende como la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimientos de las articulaciones lo más óptimamente posible dependiendo del tipo de articulación, de la longitud y la elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación.

Así mismo, la flexibilidad según Fleitas y col. (1990), consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, así como la posibilidad de cierre-abertura para el trabajo cinérgico. La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre abertura articular admitida por la estructura articular. La misma se mide por la amplitud máxima de los movimientos. Por su parte, Lambert (1993), la señala como la amplitud de los movimientos articulares del deportista.

También, Dick (1993), expresa que la flexibilidad; es una capacidad para ejecutar acciones con las articulaciones a lo largo de un amplio radio de movimiento. De igual forma Manno. R (1994) dice que la movilidad es una capacidad de realizar gestos usando la capacidad articular más amplia posible, tanto de forma activa como pasiva.

Considerando lo expuesto anteriormente, se respetan los conceptos mencionados y se comparten con el término de Fleitas y col. (1990) de la flexibilidad, como la capacidad que posee un organismo de realizar grandes amplitudes de movimientos articulares. Sin el desarrollo de ésta, se limita considerablemente la buena coordinación intramuscular. Cuando un individuo posee buena flexibilidad, entonces condiciona mejor su sistema neuromuscular para asimilar todas las demás cargas de entrenamiento, incluso para evitar lesiones osteomioarticulares.

La valoración del desarrollo de las capacidades físicas en el contexto de la Educación Física

Durante la sesión de Educación Física más específicamente en la de recreación, muchas veces se evalúa sin aplicar ningún test, se puede realizar simplemente por la

expresión facial momentánea, el tono de voz, la forma de la postura, entre otros. Estos pueden ser considerados como una evaluación informal o no planeada; a diferencia de una evaluación sistemática ya sea de tipo diagnóstica, formativa y sumativa.

Se sugiere, que la persona dedicada a la actividad física recreativa, debe ser evaluada en su totalidad, ya sea en los aspectos bio-fisiológicos, psíquicos, sociales u otros. Para determinar si los objetivos están siendo alcanzados o no, deben ser utilizadas diferentes estrategias metodológica acompañada con sus técnicas e instrumentos para poder medir y evaluar a los estudiantes como un todo, puesto que los resultados permitirían dosificar mejor la carga de trabajo, respetándose el principio de la individualidad biológica. Por ello, el problema para el docente de Educación Física o para aquel que desee evaluar probablemente sea procesar los datos, analizar la información y describir cualitativa y cuantitativamente.

No obstante, considerando específicamente la evaluación de las capacidades físicas de los escolares en la Educación Física, Recreación y Deporte Escolar, como base de la preparación física general, debe tenerse en cuenta que, es a través de test o pruebas físico-motrices que se puede, de manera objetiva, llegar a una valoración de este proceso y del nivel alcanzado por el estudiante.

Algunas orientaciones al docente de educación física

- Las capacidades físicas de las personas están genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas a través del ejercicio físico.
- El desarrollo de la resistencia, La rapidez, la fuerza, la flexibilidad..., como elementos de la capacidad física, aseguran en el individuo) una condición funcional orgánica que influye directamente en su bienestar Integral.
- Utilice actividades motivantes y placenteras para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas de sus alumnas o alumnos. Evite la utilización de métodos rígidos de entrenamiento físico.
- El grado y tipo de ejercitación que servirá de estímulo para el desarrollo de los diferentes elementos de las capacidades físicas deberá responder cuidadosamente al

estado evolutivo en el cual se encuentre el educando: es decir, a sus condiciones de maduración orgánica, ósea, hormonal, músculo-esquelética, inclusive la psicológica. La estimulación a destiempo y no dosificado en las cargas, puede impedir el desarrollo armonioso y óptimo de las capacidades físicas y podría ser causa de daños morfofuncionales irreversibles en el ser humano.

- Para la planificación de actividades relacionadas con este componente, tome en consideración los aspectos detectados en la evaluación explorativa, tales como rendimiento inicial de cada uno de sus alumnos o alumnas, su somatotipo (características morfológicas del cuerpo), su desarrollo psicofísico, sus experiencias previas, su motivación hacia la actividad física.
- Evite trabajar teniendo como eje los patrones de rendimiento físico, pues existe el riesgo de desatender a la persona como tal, lo que ocasionaría que la función del docente se limite y no trascienda hacia aspectos de desarrollo humano; se quedaría el trabajo docente sin garantía de cumplir con su razón de ser: ¡Educar!

Bases Legales

La presente investigación se sustenta en los siguientes textos normativos.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) la cual en su artículo (Art.) 111 establece:

“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva... 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 la educación pública y privada...La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan... desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.”

Por su parte, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) establece en su Art. 8:

“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... favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar... el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de drogas, la violencia social y la delincuencia”.

Ahora bien, la Ley Orgánica de Educación (2009) establece en su Art. 16 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 se dicten.”

Y por último, la Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente en su Artículo. 63: “todos los niños (as) tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego”. Así mismo en dicho artículo en su párrafo segundo “el Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes...”

Las leyes con sus respectivos artículos que se establecen anteriormente, deja muy claro el derecho que se tiene en recrearnos, en el aprovechamiento de la educación física y deporte para el favoreciendo pleno del desarrollo físico y mental como seres humanos que vivimos en sociedades. Asimismo, el deber del estado de impulsar políticas publicas para el tratamiento de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, previsto en las legislaciones del estado que se dicten.

CONTEXTO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Desde el ámbito de la investigación, un paradigma es un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y procedimientos que definen cómo hay que hacer ciencia; son los modelos de acción para la búsqueda del conocimiento. Los paradigmas de hecho se convierten en patrones, modelos o reglas a seguir por los investigadores de un campo de acción determinado (Martínez, 2004).

La investigación, se enfocará en el paradigma socio crítico de acuerdo con Arnal (1992) adopta la idea de que “la teoría crítica 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.” (pag.98). En lo que respecta a este estudio, la perspectiva del investigador puede ser definida a la vez como «objetiva» o "subjetiva", ya que él se rige a sí mismo y a los investigados como sujetos y objetos dentro de un proceso de reflexión crítica y autoreflexiva.

De lo antes señalados, se da por aclarado que el investigador está en contacto directo y permanente con los sujetos investigados, es decir, con los docentes y estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa, quienes proporcionarán la mayor información para el desarrollo de la investigación, generando así lograr las condiciones que posee cada uno de ellos.

Diseño Metodológico

La presente investigación está enfocada en el método de la Investigación Acción (IA). Así mismo la IA la define Campos y Espinoza, (s/f) como un “proceso de aprendizaje en el que las personas involucradas toman decisiones referidas a la búsqueda, análisis e interpretación de la información relacionada con las acciones

destinadas a transformar una situación problemática en el contexto donde viven o actúan.” (pág. 15).

Para Díaz (2011) este método tiene como idea central:

Lograr un espiral permanente de acción, reflexión y aprendizaje comunitario que pasando por la interpretación y la comprensión crítica y consensuada del grupo de investigación, se accione y reflexione sobre la realidad problemática dentro de una visión emancipadora de todos, incluyendo la apropiación del conocimiento que se genere dentro de la acción investigativa para siguientes cambios y mejoras. (p. 125)

En el caso de la presente investigación, el método de la Investigación Acción (IA) se orientará en diseñar un plan de actividades recreativas como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa. El diseño de investigación se refiere a la estrategia que adopta el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio. (Balestrini, 2006)

El diseño de la Investigación Acción Participante se presenta en un proceso de cuatro fases: diagnóstico, planificación, implementación y valoración. Para Díaz (2011) este proceso es concebido como una espiral o bucles permanentes dentro de un ciclo metodológico.

En este sentido, las fases antes mencionadas fueron utilizadas en el presente estudio y las cuales se describen de la siguiente manera:

1. Fase Diagnóstica: Para comprender la realidad del problema se efectuó el diagnóstico, el cual se llevó a cabo a través de la observación directa a los sujetos de estudio y la aplicación de un instrumento, cuyos datos fueron analizados por el investigador y los sujetos objeto de estudio con la finalidad de reflexionar críticamente la realidad para comprenderla y poder transformarla. Al respecto, Woods (1997), define “como el medio de llegar profundamente a la comprensión y explicación de la realidad por la cual el investigador participa de la situación que quiere observar, es decir, penetra en la experiencia de los otros, dentro de un grupo o institución” (p. 50).

Esta técnica permitió prestar atención a los estudiantes investigados detalladamente, de forma tal, que se puntualizaron los escenarios e instantes, para justificarla aplicación de plan de actividades recreativas para mejorar la aptitud física en los estudiantes. Además, participó informantes claves, que según Tamayo (2004), lo define como “la totalidad del fenómeno a estudiar con características comunes a investigar” (p. 23). Para esta investigación los informantes claves quedó conformado por cuatro docentes de educación física de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

2. Fase Planificación: En esta fase el investigador conjuntamente con los sujetos de estudios diseñaron el plan de acción. De acuerdo al análisis del diagnóstico se determinaron las actividades que requieren los docentes para fortalecer la aptitud física en los estudiantes. Cabe señalar que se les presentó a los docentes una serie de juegos y ejercicios con respecto a las capacidades físicas condicionales como la resistencia, rapidez, la fuerza y la flexibilidad con diversos métodos disponibles para el diseño del plan de actividades, explicándoles su lógica, eficacia y limitaciones, ellos lo valoraron y eligieron en base a los recursos humanos y materiales disponibles.

Lo antes descrito, es sustentado por Guzmán y otros (1994), la información es recogida, y luego sistematizada y analizada, por la propia comunidad, siendo el papel del investigador de mero facilitador. Así mismo, la acción participativa implica, transmitir la información obtenida al resto de la comunidad u otras organizaciones, mediante reuniones, representaciones teatrales u otras técnicas, y, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad.

3. Fase de Implementación: En esta fase se llevó a la práctica el plan de actividades donde se observaron las vivencias que experimentaron los docentes en el progreso de éste. La acción participativa implicó, primero, transmitir la información obtenida al resto de los actores sociales, y, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad. En este momento, se realizan los juegos y ejercicios establecidos en el plan de actividades, donde cada estudiante participa en los

juegos y ejercicios con la asesoría del docente basado en los principios científicos del entrenamiento.

4. Fase de Valoración: En esta fase el investigador junto con los participantes reflexionaron sobre la acción vivida a través del diálogo abierto. Es decir se examinaron la información recolectada y opinó acerca de sus vivencias a lo largo de todo el proceso, esto permitió la optimización de las reflexiones, principalmente aquellas que faciliten el intercambio de opiniones y divergencias en los diferentes puntos de vistas.

Es importante aclarar, que la capacidad reflexiva de los seres humanos les permite interpretar los conceptos adquiridos a través de los procesos cognitivos manifestados, en la interrelación de las personas con su entorno. En ese sentido, vale destacar, los términos reflexión y reflexionar que de acuerdo con Castilla del Pino (citado por Guanipa, 2008), “son procesos mentales en la que interviene el reflejo de la realidad para lo cual se requiere de la memoria” (pag.103).

Sujetos de Estudio

En una Investigación Acción Participante los sujetos objeto de estudio deben seleccionarse de acuerdo a ciertos criterios que permitan su fácil manejo por parte de los investigadores (Boggino y Rosekrans, 2004)

Por ello, Rodríguez y García (1996), señalan que lo importante es que los sujetos de estudio estén relacionados con el contexto físico natural y el fenómeno a estudiar debido a que son ellos los encargados de suministrar la información solicitada para desarrollar la investigación.(pag.85)

Para efectos de la presente investigación, los sujetos en estudio estuvo representada por los docentes de educación física de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón, fue de tipo censal, por la posibilidad de trabajar con el total de la población. Los estudiantes de 5to grado también formaron parte de la Población (muestra) a quienes se les aplicó el plan; siendo estos de la institución antes mencionada.

Población: Estudiantes de 5to grado. Turno: Mañana y Tarde

Cuadro: 1

5to Grado	Cantidad de Varones	Cantidad de Hembras	Total
A	12	12	24
B	11	12	23
C	12	13	25
D	11	13	24
E	11	11	22
Totales	57	61	118

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

Las técnicas de recolección de datos son definidas por Sabino (2000) como “cualquier recurso de que se pueda valer el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información” (pag.101).

Se realiza un diagnóstico que incluye el nivel de la aptitud física (desarrollo de las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad) de los estudiantes de 5to grado, utilizando la medición, con la aplicación de pruebas físicas, Se tomó en consideración el manual de pruebas eficiencia física, elaborado por el Instituto Nacional de Deportes (2004), máximo organismo que dirige el deporte en la República Bolivariana de Venezuela, para seleccionar la batería de pruebas a aplicar. Se asume la metodología de las pruebas que en este manual se expone, que son aplicadas a todos los estudiantes de Venezuela para saber en qué percentil se encuentran referente a su preparación física

general. Los resultados arrojados por la aplicación de cada una de las pruebas físicas son comparados con la tabla percentilar, con la finalidad de conocer el nivel en que se ubica el estudiante por prueba.

Por otra parte, se utilizó la entrevista. Según Arias (2012) esta técnica esta “basada en un diálogo o conversación ‘cara a cara’, entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida” (pag.73).

En este caso, el instrumento que se empleó para recabar los datos de la investigación fue la entrevista estructurada o formal. Para el autor antes mencionado, este instrumento consta de una guía prediseñada que contiene las preguntas que serán formuladas al entrevistado. (ob. cit.)

Al respecto la entrevista tipo conversatorio se realizó con el personal de educación física (informantes) de la Institución. Se inició con los resultados arrojados en las pruebas físicas aplicada a los estudiantes de quinto grado, con la actuación de todos los estudiantes en estudio, en la aptitud física (capacidades físicas condicionales y la flexibilidad), evidenciándose deficiencias notables en la misma. Asimismo reconocieron algunas debilidades que tienen en el proceso de enseñanza aprendizaje de esta área de la educación física como lo es la aptitud física. Por otra parte, a los informantes (docentes) se les aplicó una entrevista con preguntas que generaron respuesta en función de mejorar dichas debilidades y en pro de la investigación y en atención a los objetivos específicos planteados.

Técnica de Análisis de la Información

Parafraseando a Guzmán y otros (1994), la información es recogida, y luego sistematizada y analizada, por los participantes en la investigación, siendo el papel del investigador de mero facilitador. Así mismo, la acción participativa implica, transmitir la información obtenida al resto de la comunidad u otras organizaciones, mediante reuniones, representaciones teatrales u otras técnicas, y, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad (pág. 98). Esta información, fue ubicada y

elaboradas para el análisis tanto para los estudiantes y docentes participantes en la investigación y expresadas en el capítulo siguiente para luego, efectuar la interpretación correspondiente. Seguidamente, se procedió a determinar las conclusiones y recomendaciones que emergen como elementos fundamentales para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

Validez y Confiabilidad

Estos términos están relacionados con el grado de coherencia metodológica como se recaba la información a partir de diferentes actores. La guía de entrevista utilizada se trata de un instrumento flexible no susceptible de determinación de validez y confiabilidad, como se establece en el enfoque positivista, desde la perspectiva de la teoría crítica la validez de la investigación acción está relacionada con el valor de la verdad o credibilidad de los resultados encontrados.

Tal como los señalan; Sandin, (2003) habla de criterios de rigor científico y señala la validez interna como credibilidad y la validez externa como transferibilidad (Pág. 187). Igualmente Martínez, (2002) señala que la validez en este tipo de estudio está definida por el grado o nivel en el cual los resultados de la investigación reflejan una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada (Pág. 182).

En el caso de esta investigación el orden metodológico llevado y los resultados reportados por si solo dan cuenta de la “validez” de los mismos. La información final es producto de los aportes de los participantes, confirmados por ellos mismos cumpliendo el rigor metodológico y confiabilidad requerida para considerar esta investigación “válida y confiable”.

CONTEXTO IV.

Diagnóstico Sobre las Debilidades que tienen los Estudiantes de Quinto Grado referente a la Aptitud Física (Capacidades Físicas Condicionales)

En el presente capítulo, parte de las opiniones recopiladas en la jornada de discusión donde participaron todos los docentes de educación física de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa. En la misma se hizo mención sobre algunas inquietudes y debilidades sobre la formación y mejoramientos de los objetivos y contenidos del área en educación primaria, se explora los momentos de diversos aspectos que fueron reconocidos como causas de este comportamiento en los estudiantes de educación primaria específicamente en 5to grado.

Se presentan resultados sobre el estado de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, en cuanto al potencial de docentes de Educación Física de la institución, las experiencias sobre el proceso desarrollo de las capacidades físicas.

Diseñar un plan de actividades recreativas como medio socializador para fortalecer la aptitud física en los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

Jornada de discusión

En la jornada de discusión realizada en el mes de febrero de 2016 en la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa. sobre la debilidades e inquietudes referente a la formación y mejoras sobre el proceso de enseñanza aprendizajes de algunos contenidos del área de educación física, se realizaron análisis y discusiones con especialistas del área, sobre las posibles causas que se presentan en estos estudiantes, dicha jornada se inició con un dialogo abierto, donde cada docente de Educación Física (08 docentes, 1 coordinador de educación física municipal, todos responsables de dirigir la Educación Física y el Deporte Escolar

en la institución) expuso su criterio sobre el tema en discusión, llegando al siguiente consenso de opiniones:

- a) En la institución y en el municipio, no existe un proyecto específico que atienda a los estudiantes, en mejorar su aptitud física (capacidades físicas condicionales). Inclusive en su preparación deportiva.
- b) Los docentes de Educación Física dedican el mayor tiempo de sus horas de clases a los contenidos de la enseñanza de un determinado deporte, subordinando los contenidos que van dirigidos al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad, que requieren un tiempo del que no se dispone en la clases de educación física y no existe una metodología motivacional hacia los alumnos para su aprendizaje.
- c) Los docentes responsables de llevar a cabo las clases de educación física, imparten los contenidos académicos curriculares que se presentan en el programa de educación física, y no lo aprovechan en la recreación, ya que no cuentan con suficiente experiencia profesional para adaptar estos contenidos en esta área, o porque carecen de un plan dirigido a algunos bloques más específicamente en el de la aptitud física (Capacidades físicas condicionales).

Luego de obtener la información antes mencionada, el investigador jerarquiza los criterios manifestados por ellos, sobre las causas que pudieran influir en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en educación primaria y se inclina por mejorar la aptitud física (capacidades física condicionales) en la recreación, ya que la misma se hace participe activo en los distintos escenarios de los seres humanos, y que las instituciones desarrollen actividades a fin de ocupar el tiempo libre a través de planes y programas destinados y adaptados a las exigencias de las nuevas generaciones, para de esta manera convertirse en fuente inagotable de experiencias enriquecedoras, y que puedan brindar salud, bienestar físico, emocional y psicológico en el desarrollo.

Diagnóstico del nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad de los estudiantes de quinto (5to) grado de educación primaria.

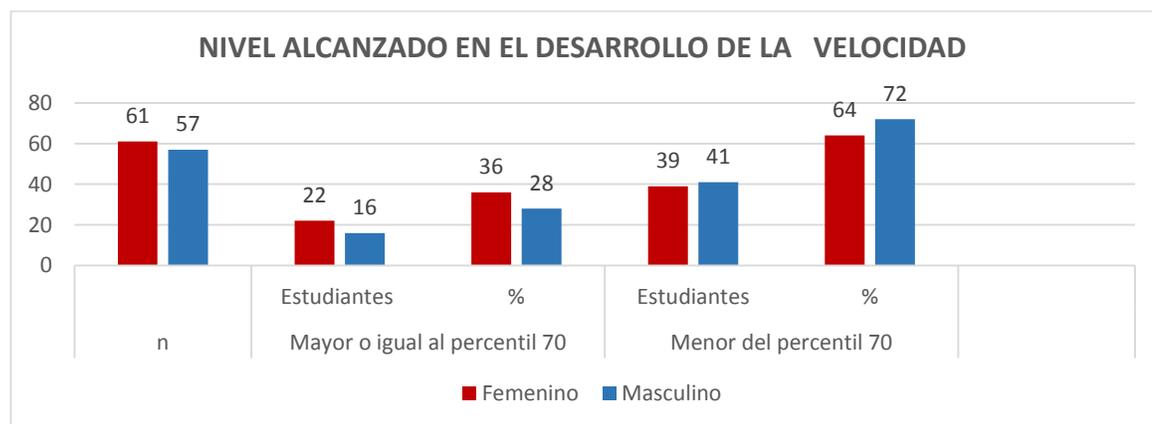
A continuación se analiza cada prueba física aplicada a los estudiantes de quinto grado en esta investigación, utilizando la cuadro percentilar recomendada por la Coordinación Regional de Educación Física de la Zona Educativa del estado Portuguesa, diferenciando y comparando ambos sexos.

Cuadro 2. Nivel alcanzado en el desarrollo de la rapidez (velocidad) en relación al percentil 70

Sexo	N	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
		Estudiantes	%	Estudiantes	%
Femenino	61	22	36,0	39	64,00
Masculino	57	16	28,0	41	72,00

Fuente: Sánchez (2016)

Grafico.1



Fuente: Sánchez (2016)

En la cuadro 2, se visualiza el comportamiento de los estudiantes con respecto a la prueba aplicada en la velocidad, de 61 estudiantes del sexo femenino, 22 se encuentran por encima del percentil 70, lo que representa un 36%; esto quiere decir, que están

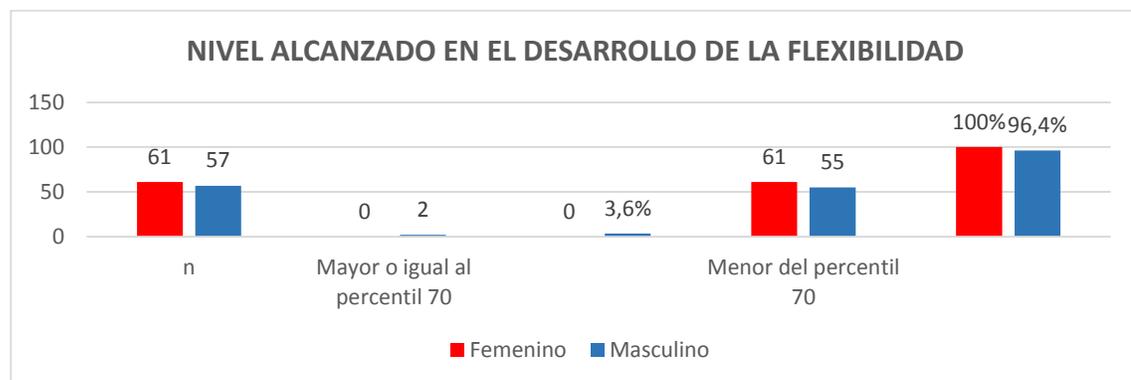
aptos en la capacidad física velocidad. Así mismo, 39 estudiantes se ubican por debajo del percentil 70, lo que significa que un 63,93 %, están deficientes en esta capacidad. De igual modo, en relación al sexo masculino, de 57 estudiantes, 16 están por encima del percentil 70 lo que representa un 28 %, es decir que están aptos en la capacidad física velocidad; del mismo modo 41 estudiantes se encuentran por debajo del percentil 70, representando un 72 %, lo que significa que tienen deficiencia en la capacidad física velocidad. A los efectos de comparar los resultados de ambos sexos se puede decir que los datos obtenidos no reflejan una gran diferencia en esta capacidad.

Cuadro 3. Nivel alcanzado en el desarrollo de la flexibilidad y su ubicación en el percentil 70.

Sexo	N	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
		Estudiantes	%	Estudiantes	%
Femenino	61	0	0	61	100
Masculino	57	2	3,6	55	96,4

Fuente: Sánchez (2016)

Grafico 2



Fuente: Sánchez (2016)

En la cuadro 3, se pueden observar 57 estudiantes del sexo femenino, las 61 estudiantes de la muestra tomada, se ubican por debajo del percentil 70, notándose una deficiencia considerable en la capacidad que se estudia. Con respecto, al sexo masculino de la muestra, 2 de ellos están por encima del percentil 70, lo que representa un 3,6 %; que están bien en la flexibilidad y 55 estudiantes, se encuentran por debajo del percentil 70, lo cual representan un 96,4 %, que tienen deficiencias en la flexibilidad.

De esta manera, comparando ambos sexos se puede expresar que, no existe una diferencia notable en los datos arrojados en la prueba de flexibilidad.

Cuadro 4. Salto vertical, nivel alcanzado en el desarrollo de la fuerza miembros inferiores y su ubicación con el percentil 70

Sexo	N	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
		Estudiantes	%	Estudiantes	%
Femenino	61	3	4,9	58	95,1
Masculino	57	7	12,2	50	87,8

Fuente: Sánchez (2016)

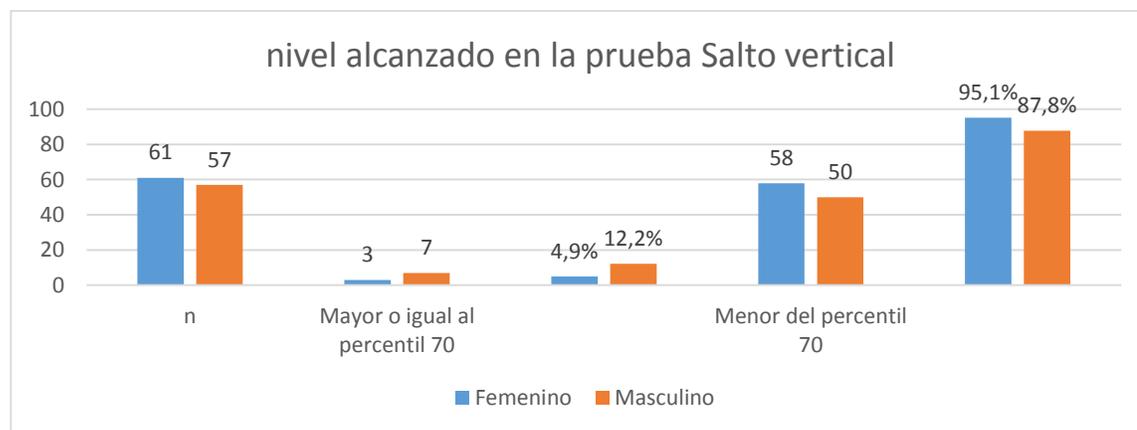


Gráfico 3

En la cuadro 4, se observa el comportamiento de los estudiantes con respecto a la prueba aplicada de salto vertical. De 61 estudiantes del sexo femenino, 3 de ellas se

encuentran por encima del percentil 70, lo que representa un 4,9%; así como, 58 estudiantes se ubican por debajo del percentil 70, lo que significa que un 95.1% están deficientes en esta prueba.

En relación al sexo masculino, de 57 estudiantes de la muestra, 7 de ellos están por encima del percentil 70, lo que representan un 12,2%; que están bien en la prueba de salto vertical; del mismo modo, 50 estudiantes se encuentran por debajo del percentil 70 y representan un 87,8 %, lo que apunta hacia deficiencias en la prueba de salto vertical. De esta manera, comparando los dos sexos se deduce, que no existe una diferencia notable en los datos arrojados en la prueba aplicada (salto vertical).

Cuadro 5. Lanzamiento del balón medicinal: nivel alcanzado en la fuerza miembros superiores y su ubicación en el percentil 70

Sexo	N	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
		Estudiantes	%	Estudiantes	%
Femenino	61	20	32,7	41	67,3
Masculino	57	9	15,7	48	84,3

Fuente: Sánchez (2016)

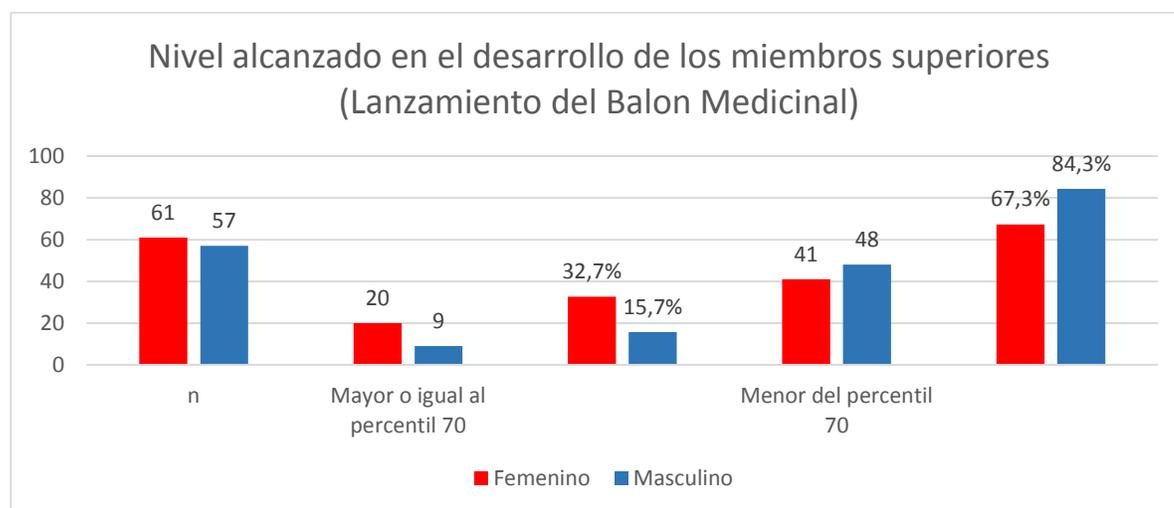


Grafico 4

En la cuadro 5, se observa el comportamiento de los estudiantes en la prueba aplicada de lanzamiento del balón medicinal. De 61 estudiantes del sexo femenino, 20 se encuentran por encima del percentil 70, que representan un 32,7%; así mismo, 41 estudiantes se ubican por debajo del percentil 70, lo que significa que un 67,3% están deficientes en la prueba de lanzamiento del balón medicinal.

En el sexo masculino, de 57 estudiantes de la muestra, 9 de ellos se ubican por encima del percentil 70, que representan un 15,7%; es decir, que están satisfactoriamente ubicados en la prueba de lanzamiento del balón medicinal; del mismo modo, 48 estudiantes de la muestra se encuentran por debajo del percentil 70 y representan un 84,3%, lo que significa que tienen deficiencias notables en esta prueba. Comparando ambos sexos se considera que, existe una diferencia significativa en los datos arrojados en la prueba aplicada.

Cuadro 6. Nivel alcanzado en el desarrollo de la resistencia y su ubicación en el percentil 70

Sexo	N	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
		Estudiantes	%	Estudiantes	%
Femenino	61	12	19,6	49	80,4
Masculino	57	12	21,0	45	79,0

Fuente: Sánchez (2016)

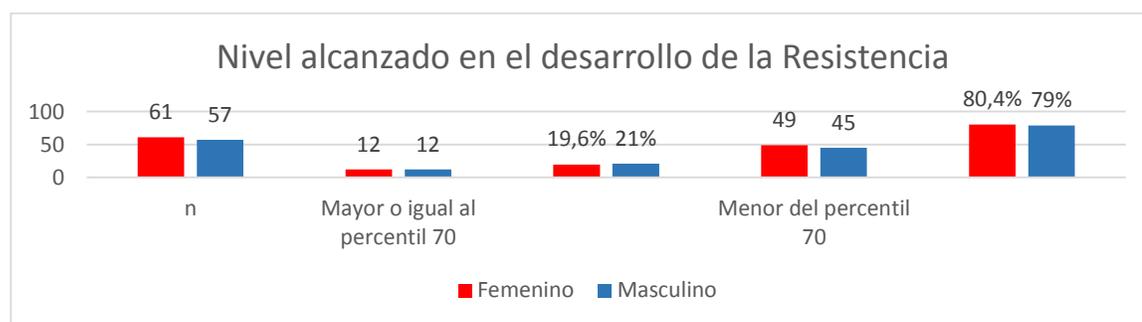


Gráfico 5

En la cuadro 6, se muestra el comportamiento de los estudiantes con respecto a la prueba aplicada de resistencia. De 61 estudiantes del sexo femenino, 12 de ellas se localizan por encima del percentil 70, lo que representa un 19,6% que están bien ubicadas en la prueba de resistencia; así mismo 49 estudiantes se ubican por debajo del percentil 70, lo que significa que un 80,4% presentan deficiencias considerables en relación a esta prueba.

Por otro lado, en el sexo masculino, de 57 en la muestra, 12 estudiantes están por encima del percentil 70, lo que representan un 21%, y 45 estudiantes, se encuentran por debajo del percentil 70 y representan un 79%, lo que significa que tienen deficiencias en la prueba de resistencia. De esta manera, comparando los dos sexos resulta que, no existe una diferencia notable entre ambos sexos.

Resumen del diagnóstico del nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad de los estudiantes de quinto (5to) grado de educación primaria.

A continuación se presenta un resumen del diagnóstico realizado.

Cuadro 7. Resumen del desarrollo presentado en la aptitud física considerando ambos sexos (capacidades condicionales y la flexibilidad) respecto al percentil 70.

Pruebas	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
	Estudiantes	%	Estudiantes	%
Velocidad	38	32	80	68
Flexibilidad	02	2	116	98
Salto Vertical	10	8	108	92
Lanzamiento del balón medicinal	29	25	89	75
Resistencia	24	20	94	80

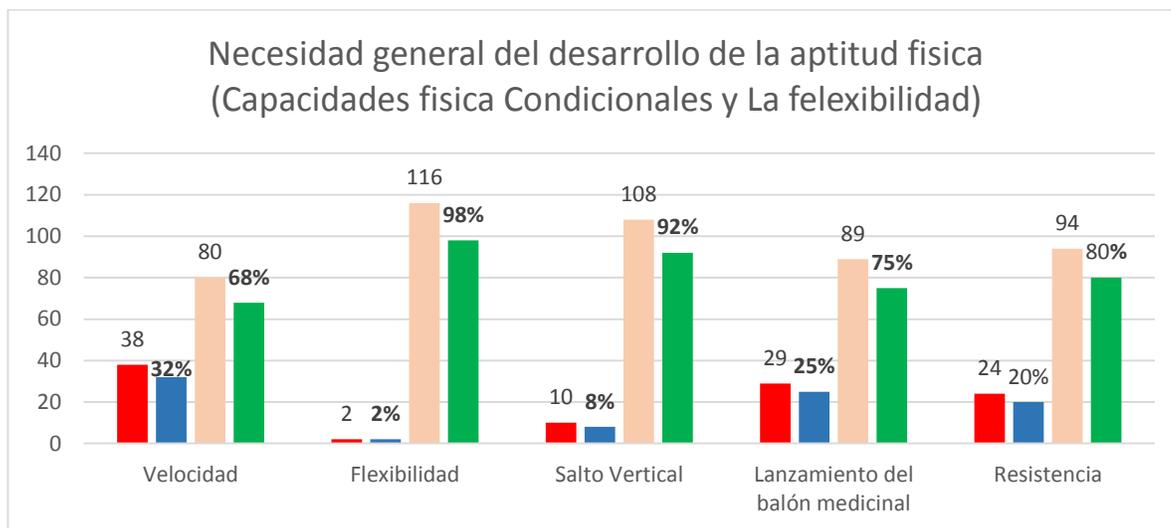


Grafico 6

En la cuadro 7, se observa el comportamiento de todos estudiantes en estudio, en la Aptitud Física (capacidades físicas condicionales y la flexibilidad), evidenciándose deficiencias notables en la aptitud física. En el grafico se puede observar que en la prueba de flexibilidad es la que resalta más con debilidad ya que de los 118 estudiantes, 116 de ellos, que representa el 98 % se ubican por debajo del percentil 70 y solo 02 de ellos se encuentra por encima de este percentil de referencia. Considerando esto, es importante mencionar que la flexibilidad debe ser mejorada a edades temprana, es decir en esta etapa de estudio. Asimismo, se evidencia que la prueba de salto vertical 108 estudiantes que representa el 92 % se ubican por debajo del percentil de referencia y 10 estudiantes de la muestra se encuentran por encima de este percentil. Luego, está la prueba de resistencia (1000mts) donde se muestra que 94 estudiantes estos representa el 80% del estudio se ubican por debajo del percentil 70 y 24 estudiantes está por encima de esta referencia percentilar. Y seguidamente la prueba del lanzamiento del balón medicinal donde se observa que 89 estudiantes de la muestra se ubica por debajo del percentil 70, esto representa el 75 % de la muestra y por último la prueba de velocidad donde se evidencia que 80 estudiantes es decir el 68% de la muestra se ubica por debajo del percentil de referencia. En síntesis, se considera que los estudiantes

investigados, presentan deficiencias en las pruebas aplicadas, debido a que la población en estudio su nivel de desarrollo se ubica entre 68 % y 98% de debilidades en las pruebas aplicada, por lo tanto se ubican por debajo del percentil 70.

Entrevista tipo conversatorio con el personal docente de educación física (informantes) de la Institución.

Se inició con los resultados arrojados en las pruebas físicas aplicada a los estudiantes de quinto grado, con la actuación de todos los estudiantes en estudio, en la aptitud física (capacidades físicas condicionales y la flexibilidad), evidenciándose deficiencias notables en la misma. Asimismo reconocieron algunas debilidades que tienen en el proceso de enseñanza aprendizaje de esta área de la educación física como lo es la aptitud física. Por otra parte, a los informantes (docentes) se le aplicó una entrevista con preguntas que generen respuesta en función de mejorar dichas debilidades y en pro de la investigación en desarrollo tal como se indican a continuación:

¿Considera importante realizar el diagnóstico de la aptitud física en los estudiantes?

Al preguntar a los informantes si consideran importante realizar el diagnóstico sobre la aptitud física (capacidades físicas condicionales y la flexibilidad) de sus alumnos, se pudo constatar que un 87,5% se ubicó en el criterio que si es necesario, y el 7,5 % en el criterio que no. El resultado es favorable por cuanto los docentes otorgan importancia al diagnóstico, el cual permite conocer la situación de sus alumnos en los diferentes indicadores de la aptitud física. El resultado coincide con los planteamientos teóricos de Ausubel y Sullivan (1983) quienes afirman que existen cuatro razones para el estudio del desarrollo humano: 1.- Favorecer una mayor comprensión de los procesos evolutivos e involutivos. 2.- Generalizar con precauciones los hallazgos para su posterior aplicación. 3.- Evaluar la conducta humana de manera más efectiva. 4.- Dotar de orientaciones teóricas-prácticas a los diversos profesionales para promover futuras investigaciones.

¿Conoce alguna metodología recreativa (juegos) para el mejoramiento de la aptitud física?

Con respecto a esta pregunta se determinó que un 75% se ubicó en el criterio que no, que solo conocen las sugerida por la coordinación regional de educación física, en la realización de las pruebas de eficiencia física, que se basan en puro ejercicios rutinario; Mientras un 25 % indico que si conocen además las sugerida por el ente rector. El resultado refleja un porcentaje significativo de docentes que consideran que es necesario diseñar metodología enfocada en la elaboración de actividades recreativas, que tenga como intención facilitar herramientas como acción social y que ofrezcan alternativas para mejorar las capacidades físicas condicionales; y así poder aprovechar dichas capacidades. .En este sentido, Mc Clenaghan y Gallahue (1985) afirman que los docentes de Educación Física deberían familiarizarse con programas que permitan evaluar el desarrollo progresivo de los patrones motores elementales durante la niñez temprana y así poder identificar aquellos estudiantes de la clase que se encuentran demorados en su desarrollo motor.

¿El Currículo del Sistema Educativo Bolivariano de Primaria le ofrece instrucciones para evaluar el mejoramiento de la aptitud física?

Al consultar a los informantes seleccionados para la investigación, se pudo determinar que el 100% de los mismos ubicaron sus respuestas en el criterio que no les ofrece instrucciones. El resultado obtenido refleja debilidades en la estructuración del currículo del subsistema de educación primaria sobre el aspecto señalado. El documento curricular es un documento con una gran profundidad epistemológica, no obstante se observa debilidades sobre esta temática, el cual facilite el proceso pedagógico. Esto en palabras de López (2003), es relacionado con la función docente al plantearle a los alumnos situaciones problemáticas para que exploren, observen y reforzar los contenidos curriculares en función de una reflexión individual y colectiva.

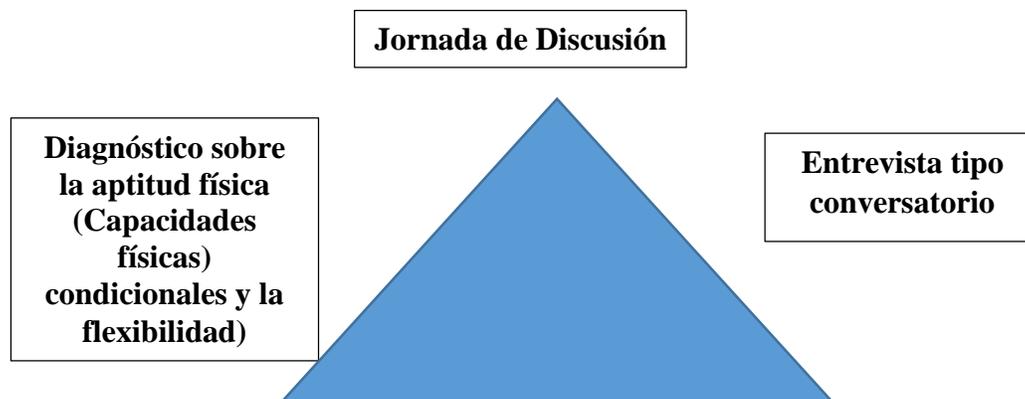
¿Está dispuesto a apoyar en la elaboración de un plan de actividades recreativas que responde a las necesidades de los estudiantes sobre el mejoramiento de la aptitud física?

Al consultar a los informantes sobre esta pregunta el 100% respondieron afirmativo. Del resultado se deduce que existen disposición y voluntad en los docentes sobre las formas de optimizar la calidad de las clases de Educación Física. Esto en palabras del López (2003), constituye una fortaleza para lograr una orientación del aprendizaje significativo y constructivo, a través de actividades que propicien la integración de los saberes.

Los informantes coinciden en la planificación para atacar estas debilidades, primero que se haga un monitoreo, luego actividades que sean civilizadoras, y por ultimo diagnosis y dialogo. Además, que el docente mediador debe orientar la enseñanza aprendizaje de la educación física deporte y recreación de acuerdo a conceptos básicos, destrezas motrices, actividades de ejercitación, competencia, condición física y salud. Igualmente, que anima, dirija el proceso de enseñanza-aprendizaje de una forma de dinamización en las actividades recreativas de clase.

De esta forma, en las clases debe explicar los ejercicios y contenidos valiéndose de estrategias metodológicas como formaciones grupales y juegos recreativos donde se reflejen la socialización y cooperación entre los niños y niñas. Y por último, debe actualizarse pedagógicamente en su día a día con el fin de buscar un mejor desempeño docente.

Triangulación de los resultados.



Una vez obtenidos los resultados se aplicó la técnica de la triangulación, considerando para ello: (a) Jornada de discusión (b); Diagnóstico sobre la aptitud física (capacidades físicas condicionales y la flexibilidad) de los estudiantes de quinto (5to) grado de educación primaria; (c) Entrevista tipo conversatorio sobre el resultado del diagnóstico y la necesidad de un plan de actividades.

En lo que se refiere a los resultados de la jornada de discusión muestran que es fundamental en el momento de planificar y ejecutar una clase de Educación Física se realice con mayor calidad y maestría el proceso metodológico, surgido a partir de las opiniones de los docentes, que supone algunos componentes relacionados primeramente con la necesidad de elaborar un plan de actividades que permiten valorar el mejoramiento de la aptitud física en que éstos se encuentran y las orientaciones pedagógicas necesarias para maximizar el rendimiento escolar del niño/a.

Con base a lo anterior, se puede realizar algunas aproximaciones a un plan de actividades recreativas que permita orientar la praxis docente hacia aspectos de gran importancia del estudio, el cual constituye un fenómeno de alta complejidad, donde están implicados tanto elementos del proceso de aprendizaje como de enseñanza; éstos interactúan dialécticamente configurando de manera particular y única en el plan de actividades recreativas para mejorar la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad en los estudiantes de quinto grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

En efecto, durante la entrevista tipo conversatorio los docentes expresaron que en un buen diagnóstico sobre la aptitud física "Es necesario la utilización de actividades vinculadas con este componente del desarrollo capacidades físicas condicionales y la flexibilidad para propiciar un mayor desarrollo en los distintos aprendizajes requeridos por el niños en esta fase escolar para que sea transferido a situaciones nuevas".

Se percibe respecto a lo observado en el sitio de trabajo de los docentes especialistas de Educación Física, no están realizando actividades recreativas sobre la aptitud física de sus estudiantes, esto resulta una divergencia en las opiniones a favor de la evaluación

sistemática de las dimensiones del desarrollo de las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad.

En el análisis de las pruebas físicas, demuestra que los estudiantes reportan deficiencias significativas en la aptitud física en relación a las opiniones dadas por los docentes y las observaciones hechas en los espacios pedagógicos en el área de Educación Física, mostrando insuficiencia en el conocimiento y la aplicación de metodologías que permitan mejorar la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad en los estudiantes de quinto grado, tan importantes en esta primera fase de formación del niño. Es meritorio resaltar la transformación curricular que tiene la Educación Física en Venezuela que si se proyecta y aplica según sus lineamientos podrá contribuir con el desarrollo de esta investigación.

CONTEXTO V

DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN

En este punto se revelará la organización de la planificación de cada una de las acciones a efectuar, además se mostrará el plan que accederá al investigador en suministrar información sobre la necesidad o hallazgo focalizada en el quinto grado investigado y lograr proyectar las actividades de acuerdo al grado de la necesidad detectada, al respecto se hace necesario dar repuesta, que se emprenderá por medio de actividades recreativas como medio social donde los estudiantes podrán mejorar sus capacidades física condicionales.

Justificación

Cabe destacar, la importancia del diseño del plan enfocado en la elaboración de actividades recreativas, ya que se tiene como intención facilitar herramientas como acción social y que ofrezcan alternativas para mejorar las capacidades físicas condicionales; y así poder aprovechar dichas capacidades. Asimismo lograr cambios y transformaciones verdaderamente significativos en relación a una nueva educación, cuyo objetivo es capacitar los recursos humanos para la concepción, programación e implementación de las diversas actividades educativas, las cuales tenderán a la diversificación y especialización, con una sólida base humanista y apoyada en la investigación científica, donde está incluida la recreación con una visión holística con la firme decisión social de incorporar las actividades de la recreación para el desarrollo integral del individuo.

En tal sentido, la recreación debe proyectarse en los niños a temprana edad y va más a lo lúdico, a facilitar que los individuos y grupos tengan la posibilidad de vivir una experiencia que le descansa, divierta, le apoye en su socialización y sobre todo optimizando las capacidades físicas condicionales contribuyendo a la calidad de vida de quien la práctica.

Ubicación del Estudio

Referente la presente estudio el plan de actividades será realizado por docentes del área de educación física y aplicado a los estudiantes de 5to grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa, en donde se realizaron los estudios correspondientes, arrojando resultados no favorable los cuales deben ser tratados lo antes posibles para así solucionar la necesidad existente, teniendo como finalidad la mejora de las capacidades condicionales en los estudiantes antes mencionados. Dicho plan será ejecutado en un lapso de 3 meses (Unidad de Aprendizaje).

Orientaciones Metodología en el Proceso de enseñanza Aprendizaje.

(Idea planteada por los docentes involucrados en el estudio)

El plan está concebido con el objetivo de mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales como contenido que potencie la influencia de las actividades de los programas de Educación Física vigentes en la educación primaria con vista a elevar la calidad de vida y esencial para el bienestar individual y colectivo del ser humano siendo que cada actividad se debe de vivir lo más integradamente.

Inicio: el docente de educación física deporte y recreación debe iniciar con un sondeo en la clase, realizar juegos recreativos, acondicionamiento físico de trotes y ejercicios, flexibilidad y elongación muscular.

Desarrollo: Demostración de los ejercicios, ejecución y juegos con sus diferentes variantes.

Cierre: ejercicio de relajación, vuelta a la calma, en círculo los alumnos y el docente comentar lo acontecido en la clase, interacción y reflexión por medio de un mensaje significativo.

Formas de organización de los aprendizajes:

La clase: es una forma de organización de los procesos de aprendizaje en la que interactúan docentes y estudiantes, tomando en cuenta los siguientes momentos:

- **Inicio:** es el momento donde se exploran los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores previos que poseen los estudiantes, permitiendo activar en estos la disposición afectiva y actitudinal hacia las actividades a realizar. Las experiencias a utilizar en este momento deben estar relacionadas con la edad, características de los estudiantes y de los componentes a desarrollar, pudiéndose utilizar: clasificación de los objetivos, uso de analogías, lluvias de ideas, canciones, cuentos, palabras de reflexiones, entre otros.

- **Desarrollo:** durante este momento se puede utilizar diferentes tipos de estrategias y situaciones de aprendizajes que permitan potenciar las zonas de desarrollo próximo y las reales. Se deben utilizar experiencias que permitan la integración de los aprendizajes, la formación en valores, la reflexión crítica, la identidad venezolana, la creatividad y el trabajo liberador. Se recomienda al docente variar la pauta de instrucción, desarrollar actividades prácticas y en ambiente naturales, usar el humor para hacer el proceso ameno.

- **Cierre:** es el momento en el cual el docente aprovechan para conocer los logros alcanzados en función del objetivo establecido, potenciar valores, virtudes y actitudes hacia el aprendizaje.

En relación con esta forma de organización del aprendizaje, resulta importante destacar la clase participativa, en la cual se logra potenciar el desarrollo de la personalidad de los educando, en una interacción dinámica de los actores del proceso educativo.

Algunas consideraciones sobre las características psicopedagógicas del estudiante de quinto grado

A partir del quinto grado, según distintos autores, se inicia la etapa de la adolescencia al situarla entre los 10 y 12 años. En ocasiones también se le llama pre-adolescencia. En el desarrollo intelectual, se puede apreciar que si con anterioridad se

han ido creando las condiciones necesarias para un aprendizaje reflexivo, en estas edades este alcanzan niveles superiores ya que el estudiantes tiene todas las potencialidades para la asimilación consciente de los conceptos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, cuyos procesos lógicos (comparación, clasificación, análisis, síntesis y generalización, entre otros) deben alcanzar niveles superiores con logros más significativos en el plano teórico.

Ya en estas edades los estudiantes no tienen como exigencia esencial trabajar los conceptos ligados al plano concreto o su materialización como en los quintos grados, sino que pueden operar con abstracciones. Lo antes planteado, permite al adolescente la realización de reflexiones basadas en conceptos o en relaciones y propiedades conocidas, la posibilidad de plantearse hipótesis como juicios enunciados verbalmente o por escrito, los cuales puede argumentar o demostrar mediante un proceso deductivo que parte de lo general a lo particular, lo que no ocurría con anterioridad en que primaba la inducción.

Puede también hacer algunas consideraciones de carácter deductivo (inferencias que tienen solo cierta posibilidad de ocurrir), que aunque las conclusiones no son tan seguras como las que obtiene mediante un proceso deductivo, son muy importantes en la búsqueda de soluciones a los problemas que se le plantean. Todas las cuestiones anteriormente planteadas, constituyen premisas indispensables para el desarrollo del pensamiento lógico de los estudiantes.

Estas características deben tenerse en cuenta al organizar y dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, de modo que sea cada vez más independiente, que se puedan potenciar esas posibilidades de fundamentar sus juicios, de exponer sus ideas correctamente en cuanto a su forma y en cuanto a su contenido, de llegar a generalizaciones y ser crítico con relación a lo que analiza y a su propia actividad y comportamiento. También resulta de valor en esta etapa, aunque se inicie con anterioridad, el trabajo dirigido al desarrollo de la creatividad. Es de destacar, que estas características de un pensamiento lógico y reflexivo que operan a escala teórica, tienen

sus antecedentes desde los quintos grados y su desarrollo continúa durante toda la etapa de la adolescencia.

Al terminar el quinto grado, los estudiantes deben ser portadores, en su desempeño intelectual, de un conjunto de procedimientos y estrategias generales y específicas para actuar de forma independiente en actividades de aprendizaje, en las que se exija, entre otras cosas, observar, comparar, describir, clasificar, caracterizar, definir y realizar el control valorativo de su actividad. Debe apreciarse ante la solución de diferentes ejercicios y problemas, un comportamiento de análisis reflexivo de las condiciones de las tareas, de los procedimientos para su solución, de vías de autorregulación (acciones de control y valoración) para la realización de los reajustes requeridos.

A partir del quinto grado, la aprobación del docente comienza a ser sustituida por la aprobación del grupo, se plantea incluso que una de las necesidades y aspiraciones fundamentales en la adolescencia es encontrar un lugar en el grupo de iguales. Gradualmente, a partir del quinto grado, el bienestar emocional del adolescente se relaciona con la aceptación del grupo.

En este momento, las adquisiciones del niño desde el punto de vista cognoscitivo, del desarrollo intelectual y afectivo-motivacional, expresadas en formas superiores de independencia, de regulación, tanto en su comportamiento como en su accionar en el proceso de aprendizaje, así como el desarrollo de su pensamiento que es en esta etapa más flexible y reflexivo, deben alcanzar un nivel de consolidación y estabilidad que le permitan enfrentar exigencias superiores.

En estas edades, tanto los educadores, deberá aprovechar al máximo las potencialidades de los estudiantes para elevar su protagonismo, tanto en las actividades de aprendizaje, como en las extra clases. Además se debe evidenciarse una mayor estabilidad en estas adquisiciones, tanto en el comportamiento (regulación, orientaciones valorativas y normas de comportamiento, entre otras), como en el conjunto de estrategias y procedimientos intelectuales. De igual modo, las actividades de aprendizaje tales como las habilidades para la observación, comparación, clasificación, y argumentación, así como habilidades para la orientación, planificación,

control y valoración del aprendizaje, deben constituir logros importantes para la edad de 11 a 12 años.

Este momento de educación primaria requiere, igual que los precedentes, atención pedagógica como sistema, donde la articulación con el quinto grado, se vea como una sola etapa que debe dar respuesta a los logros a obtener en el niño al término de sus competencias en este nivel.

Plan de Actividades

Título: Plan de actividades recreativas para mejorar la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad en los estudiantes de quinto grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

Sustentación teórica

El plan de actividades que se ponen a su consideración está basados en diferentes referentes teóricos, que servirán de soporte para fundamentar el plan, elaborado para contribuir a la solución de la necesidad enunciada en la investigación.

En el plan de actividades recreativas es importante reconocer el papel de la relación del propio sujeto consigo mismo, las potencialidades de la propia relación grupal y los vínculos afectivos en el desarrollo y perfeccionamiento del estudiante, para que pueda llevarse a cabo de forma exitosa el aprendizaje. Lo anterior exige tener en cuenta la actividad orientadora del docente, así como la actuación interactiva de los involucrados en el proceso por el carácter complejo, dinámico y contradictorio de la educación de la personalidad atendiendo a la influencia de los diversos contextos educativos y la multiplicidad de influencias que recibe el estudiante en el proceso formativo a través de las capacidades físicas condicionales.

Desde el punto de vista psicológico, el plan de actividades recreativas pone al estudiante en el centro del proceso, posibilita que aprenda a aprender, moviliza los diferentes componentes del proceso y permite que se rebasen los marcos de la

enseñanza tradicional, exige una constante preparación del docente y de los estudiantes. Asume elementos importantes del enfoque histórico cultural de Vygotski (1984).

Desde el punto de vista pedagógico se asume lo planteado por Ruiz (1985) que el proceso constituye un conjunto dinámico y complejo de actividades íntimamente relacionadas interdependientes desarrolladas por el docente, con el objetivo de influir en la formación de la personalidad del educando.

Desde el punto de vista biológico se asume lo enunciado por Martínez (2010), las actividades y juegos influyen en el desarrollo de los órganos internos, fundamentalmente en el funcionamiento de los pulmones y el corazón, ya que al realizarlos, la respiración se hace más profunda y el volumen de los pulmones aumenta, por tanto la caja torácica se desarrolla de manera correcta.

El plan de actividades recreativas elaborado por el autor está integrado por tres componentes ubicados jerárquicamente en tres niveles fundamentales, teniendo en cuenta su complejidad y contenido interno. Su objetivo general consiste en mejorar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de quinto grado de la U.E.N. Antonio Ignacio Rodríguez Picón del Municipio Esteller Estado Portuguesa.

Objetivos: Mejorar las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de quinto grado a través de juegos y actividades recreativas.

Objetivos Específicos:

- Afianzar la utilización de técnicas de trabajo centrada en la conservación de la flexibilidad a través de la participación en actividades recreativas
- Mejorar la resistencia a través de la participación en actividades recreativas que ayude a la identificación de los efectos en el sistema cardio-respiratorio.
- Mejorar la rapidez (velocidad) a través de la participación en actividades recreativas que estimule el desarrollo de esta capacidad.
- Desarrollar la fuerza mediante juegos o actividades recreativas que permitan el reconocimiento e importancia de los efectos de esta capacidad sobre el musculo para su aplicación en actividades cotidiana.

A continuación se presenta el plan de actividades recreativas para mejorar las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del quinto grado, el misma fue diseñada a través de un conversatorio tipo taller dirigida por el investigador y la participación conjunta de los docentes del área como actores sociales, y esta estructurados siguiendo el formato de unidad de clases utilizado en la institución y alcanzando los lineamientos del Sistema Educativo Bolivariano, respetando todos sus aspectos, pero las actividades y juegos fueron organizadas por el investigador.

La misma consta de 12 unidades de aprendizaje que fácilmente se puede dar en un lapso, tal como lo recomienda la planificación del sistema educativo de educación primaria, y pueden ser utilizada por el docente en la forma y organización que el considere adaptable para el momento, inclusive puede incorporar más actividades o juego que fortalezca esta propuesta.

1) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.

Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar	Juegos (x)
Desarrollo	Nombre: proteger al que nombremos. Un jugador nombra a otro. El jugador nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el jugador que lo nombro no lo agarre. Nombre: La pescadilla A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el ultimo pasa a la primera posición. Nombre: Tula Todos empiezan a correr por delante del que se la queda, provocándolo para que les pille, si toca a alguien debe decirle "Tu la llevas", este es que se la queda. Nombre: El más rápido. En un círculo todos los integrantes se sientan y al azar dos personas se levantan a darle la vuelta al círculo uno por la derecha y otro por la izquierda y el que llegue primero y se siente en su lugar es más rápido.	Demostraciones (x)) Lluvias de Ideas (x)) Trabajo Coop. () Dramatizaciones ()) Debate dirigido () Taller ()
	Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

2) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.

Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar	Juegos (x)
Desarrollo	Nombre: solitario. Todo el grupo camina por el campo previamente delimitado, en diferentes direcciones en el momento menos esperado se da la orden grupos de 5 y así varias veces Nombre: Juego de dedos. Colocando el dedo pulgar junto al dedo índice en las dos manos vamos a pasar los de abajo hacia arriba y así sucesivamente Nombre: Tiro a la cesta. Hacemos dos filas y con un balón en cada una, vamos a pasarla al compañero de atrás con las manos, cuando llegue al último participante este saldrá corriendo y lanzara a la cesta. Quien más haga cestas gana Nombre: El más rápido. Hacemos dos filas de igual participantes, colocamos a 8 metros dos pelotas a la señal salen los primeros a traer la pelota, lo entregan al siguiente en la fila para volverlo a llevar así hasta que el ultimo participe quien lo haga más rápido gana.	Demostraciones (x) Lluvias de Ideas (x)
		Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral ()
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Charlas () Otras () _____
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

3) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos prácticos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el tema a tratar.	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	Carrera del tiempo : el profesor indica el tiempo y el grupo de alumnos debe sentarse cuando cree que cumplió Trabajo fraccionado : comienza con 30 segundos de trote, 30 segundos caminando. Aumento progresivo del tiempo de ejecución. Trote con variaciones de ritmo : lento, mediano y rápido y variantes. Trote con variaciones : circunducción de brazos, salto combinando brazos y piernas, skippin, etc. Carrera de obstáculos : con colchonetas, aros, sogas, bancos, etc. Carrera en forma de triángulo, rectángulo, cuadrado. Cada niño caminar por el terreno libremente. A una señal del profesor, el alumno permanecerá inmóvil en la posición que se encuentre en ese momento, hasta una nueva señal. Durante ese intervalo quieto quedaran, y eliminados serán los que se muevan	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral ()
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Charlas () Otras () _____
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos</u> : Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

4) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	Salto en el lugar como puedo. Salto con los pies juntos aprovechando todo el espacio. Salto como rana. Saltar respondiendo al ritmo (aplausos) que marque la docente. Salto en un pie y luego en el otro. Nos hacemos chiquitos en el suelo y desde allí saltamos hacia arriba. Vamos caminando, llegamos a la sogu saltando dos veces en el lugar y luego saltamos la sogu .Después realizar flexión extensión de codo Vamos caminando, cuando llegamos a la sogu saltamos con un solo pie. Después realizar flexión extensión de codo. Vamos saltando con dos pies; llegamos a la sogu, abrimos las piernas y saltamos la sogu con las piernas abiertas. Después realizar flexión extensión de codo. ¿Quién puede, cuando salta, también aplaudir? Vamos caminando, saltamos la sogu picando con un pie y caemos con los dos. Después realizar flexión extensión de codo	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

5) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	Les entregare un aro a cada uno, haremos una ronda y les propondré que hagan todas las acciones posibles con el aro (meter una mano, el cuerpo entero, tirarlo despacio al piso, lejos, cerca, etc.) y de a poco dispersarnos por todo el espacio con el aro haciendo todas las acciones que ellos propongan. Jugaremos con el aro a MAR (dentro del aro) y TIERRA (fuera del aro). Los niños deberán escuchar atentamente cada vez que yo diga MAR o TIERRA y quien se equivoque deberá salir y ubicarse a mi lado ayudándome a decir mar o tierra. Uno queda sentado, el otro corre por el lugar alejándose de su compañero que espera sentado. Cuando escucha el silbato vuelve rápido a sentarse al lado de su compañero, los que llegan primero ganan. Cambio de roles. Nos tomamos de la mano de un compañero, corremos despacio por todo el espacio, cuando escuchamos el silbato damos una vuelta completa y seguimos corriendo despacio, pero esta vez tomados del brazo del compañero, uno mirara hacia delante, el otro corre despacio de espaldas (uno corre hacia delante y el otro hacia atrás) cuando escuchamos el silbato damos media vuelta (180°) de modo que el que corría despacio hacia delante ahora lo hace hacia atrás y el que corre despacio hacia atrás ahora lo hace hacia delante. (bis). Cambio de compañero	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

6) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos practicos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el tema a tratar.	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	El profesor golpea el pandero con un pulso constante, los alumnos caminan a ritmo del pandero por todo el espacio, por fuera de los aros. Cuando el pulso para, el alumnado se tienen que situar dentro de los aros en el menor tiempo posible. Cuando empieza a sonar el pandero salen fuera de los aros y siguen desplazándose a ritmo, esperando la pausa para volverse a meter dentro de los aros. No puede haber más de tres personas dentro del mismo aro. Los alumnos tienen que caer dentro del aro con los pies juntos, y con las piernas abiertas fuera del aro hasta completar la serie de aros. Los brazos los pueden llevar flexionados, tipo canguro, o con las manos en la cabeza haciendo de orejas. Uno de los participantes será el murciélago, 4 o 5 serán polillas; los demás se forman en rueda a su alrededor. El murciélago tendrá los ojos tapados y tratará de atrapar a las polillas; cada vez que quien tiene los ojos vendados dice “murciélago”, los demás responderán “polilla”. El murciélago localiza a las polillas al oír sus respuestas. Pueden jugar dos “murciélagos” en lugar de uno, procurando jugar en equipo. Cada vez que el murciélago atrape una polilla se invertirán los roles de los mismos	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

7) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	El juego consiste en una carrera en que los participantes corren introducidos en un saco, de yute o de nylon, que les cubre las piernas y que sujetan con las manos a la altura de la cintura o del pecho. El primero que llegue es el ganador. Se coge grupos de dos personas y se ubica en los extremos en cada sector y una cuerda central. El equipo se une por un mecate, agarrando cada grupo por una punta o borde. Al dar la voz de mando, partida cada equipo comienza a halar para intentar mover al contrario hasta el punto central, resultando ganador aquel que logre hacerlo y el perder el que se deje mover. Elevación de pantorrillas Posición de Inicio: Ponte de pie con los pies separados a la distancia de las caderas. Contrae las pantorrillas empujando desde los pies para levantar los talones (de pie sobre los dedos). Baja los talones y repite. Saltos con sentadillas 10 a 15 repeticiones Flexión de brazo normal Salta la cuerda durante 30 segundos	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas ()
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Otras () _____
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: Humanos: Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

8) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	Nombre: solitario. Todo el grupo camina por el campo previamente delimitado, en diferentes direcciones en el momento menos esperado se da la orden grupos de 5 y así varias veces Nombre: Juego de dedos. Colocando el dedo pulgar junto al dedo índice en las dos manos vamos a pasar los de abajo hacia arriba y así sucesivamente Nombre: Tiro a la cesta. Hacemos dos filas y con un balón en cada una, vamos a pasarla al compañero de atrás con las manos, cuando llegue al último participante este saldrá corriendo y lanzara a la cesta. Quien más haga cestas gana Nombre: El más rápido. Hacemos dos filas de igual participantes, colocamos a 8 metros dos pelotas a la señal salen los primeros a traer la pelota, lo entregan al siguiente en la fila para volverlo a llevar así hasta que el ultimo participe quien lo haga más rápido gana.	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

9) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ **Hasta:** ___ / ___ / ___.
Grado: ___ **Sección** ___ **Docente Especialista:**

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado “el Ladrón” en el cual un alumno hace de ladrón y roba la pelota a otro compañero. El resto de los estudiantes lo persiguen. El primero que lo toque y le quite la pelota hará de ladrón y todos lo perseguirán. Basta con tocar el objeto para que el ladrón lo suelte. - Después se hará un juego llamado “Carrera de Serpientes” el cual consiste en formar grupos de 5 alumnos que se colocaran en columnas, sujetados por los hombros y detrás de la línea de la línea de salida. A la señal salen en carrera hacia la meta. Gana el equipo que antes llegue sin romper la formación, si se separan deberá volver a la salida y comenzar de nuevo. - Al finalizar la actividad antes mocionada se realizara un juego llamado “Quema Quema” en el cual los participantes cada uno con un buen número de hojas de periódico, se ubican en fila detrás de una línea de partida. A la señal, los jugadores se desplazan hasta el sitio de llegada, teniendo en cuenta que los pies no pueden tocar directamente el suelo, para lo que se sirven de las hojas de periódico: primero colocan la hoja en el suelo lo más lejos posible para así lograr ampliar los pasos y luego pisan sobre ella. El jugador que primero realice el recorrido es el vencedor.	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODOS: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

10) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ **Hasta:** ___ / ___ / ___.
Grado: ___ **Sección** ___ **Docente Especialista:**

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado la “estatua” los alumnos deberán moverse por todo el espacio al ritmo de la música. En el instante en que la música deje de sonar, los niños permanecen inmóviles, cual una estatua, adoptando la postura que tenían justo antes de parar de sonar la música. - Luego se ejecutara un juego llamado “Los Misiles” en el cual se formaran grupos de 5 alumnos numerados y colocados detrás de una línea de salida. Cuando se dice uno de los números, el que lo tiene de cada grupo sale a toda velocidad hasta llegar a la línea final o de llegada. Obtiene punto el equipo cuyo miembro llegue primero a la línea. Gana el equipo que al finalizar el juego tenga más puntos. - Posteriormente se realizara un juego llamado “Los Puente del gusanito” en el cual se formaran 2 grupos de 7 participantes, cada grupo deberá tener un gusano el cual pasara por debajo de sus compañeros los cuales estarán en forma de puente uno detrás del otro y no deberán caerse. Cuando el gusano pase todos los puentes, este se colocara en forma de puente y el primero de la columna será el gusano así sucesivamente.	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

11) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ Hasta: ___ / ___ / ___.
Grado: ___ Sección ___ Docente Especialista:

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado “Balón- Tiro Circular” el cual consistirá en formar un círculo para pasar el balón al compañero de al lado y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos, el guardián intentará impedirlo. El que no consiga derribar un cono cambia su papel con el guardián. En el centro se colocan los conos y un guardián. - Después se realizara un juego llamado “Los Camioneros” en el cual cada pareja con un compañero sentado encima de sus brazos y detrás de la línea de salida. A la señal, cada grupo debe transportar su carga, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver al punto de salida. - Por último se realizara un juego llamado “Toca los círculos de colores” en el cual los estudiantes por parejas se coloran encima de un cartón marcado con círculos de de colores. A la señal del docente la pareja deberá colocar por ejemplo: mano derecha en círculo azul y pie izquierdo en círculo rojo etc. El participante que no toque el color correspondiente o se caiga perderá.	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas () Otras () _____
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

12) UNIDAD DE CLASES: Desde: ___ / ___ / ___ **Hasta:** ___ / ___ / ___.
Grado: ___ **Sección** ___ **Docente Especialista:**

Contenido		
Momento	Actividad	Estrategias
Inicio	-Asistencia -Dar conceptos claros y ejemplos para que los estudiantes entiendan y se interesen por el temas a tratar	Juegos (x) Demostraciones (x)
Desarrollo	- Se colorara a los estudiantes en forma de círculo para realizar acondicionamiento neuromuscular. - Luego se realizara un juego llamado “Relevo de Cuerdas” el cual consistirá en formar grupos de 5 alumnos cada uno de ellos con una cuerda. Realizaran un recorrido y deberán volver para dar el relevo al compañero. Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la cuerda. - Después se ejecutara un juego llamado “Espalda contra espalda” en el cual todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse. - Al finalizar la actividad antes mencionada se realizara un juego llamado “Romper el cerco” en el cual los participantes forman un círculo y se toman de las manos fuertemente. A la señal, todos los jugadores se desplazan hacia atrás, provocando mucha tracción; quien no la aguante y permita que el círculo se rompa queda eliminado.	Lluvias de Ideas (x) Trabajo Coop. () Dramatizaciones () Debate dirigido () Taller () Exposición Oral () Charlas ()
Cierre	- Se realizara una retroalimentación sobre las actividades realizadas. - Luego se darán recomendaciones para el próximo encuentro.	Otras () _____
MÉTODO: Inductivo () Deductivo () Analógico () Intuitivo () Activo () Heurístico () Lógico () Globalizado () Otros: () _____		
RECURSOS: <u>Humanos:</u> Docente () Estudiantes () Representantes () Médicos () Deportistas () Vinculantes () Otros: () _____		
Materiales: Balones () Cuerdas () Silbato () Cronómetro () Tiza () Cal () Malla () Ula-ula () Conos () Sonido () Balón Medicinal () Peso () Cinta Métrica () Cinta Adhesiva () Material Fotocopiado () Otros: () _____.		

Fase de Implementación

Orientaciones Metodológicas para la implementación del plan de actividades recreativas para mejorar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de quinto grado.

El docente de educación física tendrá presente que en esta etapa debe aplicar test pedagógicos iniciales tanto físicos, pruebas médicas y una vez valorados procede a la planificación del trabajo de mesa con un orden a partir de los objetivos a proponer, la confección de las unidades de clases concatenado, dosificado en tiempo a trabajar en la unidad y buscar los juegos que se adapten por su desarrollo del aprendizaje sobre las capacidades tales como resistencia, fuerza, rapidez (velocidad) y flexibilidad.

Al planificar las unidades de clases se deberá concebir el proceso enseñanza aprendizaje de las actividades recreativas considerando las características individuales de los estudiantes. Se hará hincapié en los juegos tanto de participación individual, por pareja y grupal, partiendo de clases teóricas, donde, cuando se lleve por primera vez al terreno se deja que los alumnos tomen la iniciativa por ellos mismos sin explicación.

En el caso de la enseñanza de variantes pre-establecidas en los juegos, donde los estudiantes tienen una mayor participación y motivación, se exigirá que los mismos puedan crear más variantes. En este sentido, los estudiantes deben dominar los espacios y movimientos de grupo mediante el desarrollo de las actividades recreativas que más se utilicen desde el punto de vista dogmático, para que aprendan a utilizar los espacios que les corresponden y puedan fluir en los juegos.

Visualización de los detalles de la evolución de las actividades recreativas.

En este momento es cuando el docente debe de ver bien los espacios, el tiempo, las normas, reglas y las evoluciones por parte de los grupos.

El docente deberá realizar una valoración estadística de las actividades recreativas de estudio. Recordar que el control estadístico es fundamental y al valorar los resultados del mismo tendrá en cuenta en el análisis la rentabilidad de las actividades y sus variantes en cada capacidad físicas. Además tendrá en cuenta cuáles son las variantes y combinaciones para la resistencia, fuerza, rapidez y flexibilidad con

mayoría de participación de los estudiantes. Tener presente que pueden ser reajustadas las actividades recreativas y sus juegos y determinar cuál de las variantes es la más efectiva para el juego que se está efectuando en ese momento.

Estas orientaciones metodológicas tiene un carácter flexible, por lo que el docente debe trabajarlas en correspondencia con el diagnóstico que presentan los estudiantes, además la flexibilidad le permite al mismo ser creativo al dirigir las unidades de clases a todos los niveles.

Implementación

Esta fase se llevó a la práctica (plan de actividades) donde se observaron las vivencias que experimentaron los actores sociales en el progreso de éste. La acción participativa implicó, primero, transmitir la información obtenida al resto de los actores sociales, y, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad. En este momento, se realizan los juegos establecidos en el plan de actividades, donde cada estudiante participa en los juegos con la asesoría de los docentes como actores sociales.

La implementación se llevó a cabo siguiendo los pasos de López (2004), describe que hay tres técnicas de guiar el proceso de enseñanza aprendizaje las cuales son:

- La primera consistió en obtener información de los alumnos para poder detectar que es lo que ellos conocen, en conformidad de que el conocimiento sea visto como propiedad colectiva. En las clases sobre cada unidad de aprendizaje, el docente puede iniciar con preguntas para saber qué es lo que ya saben sus estudiantes sobre la resistencia, fuerza, rapidez y flexibilidad y actividades recreativas para mejorarla. Es importante mencionar, que al inicio los docentes no dieron respuestas correctas, sino que ofrecieron pistas o claves para que los estudiantes logren contestar adecuadamente, al utilizar esta técnica, el docente se aseguró de que los estudiantes tomarán una parte activa y no hubiese un monologo expositivo de su parte.
- La segunda técnica consistió en responder a lo que decían los estudiantes sobre cada una de las capacidades físicas condicionales y sus actividades recreativas para mejorar

cada capacidad. Estas respuestas sirvieron para que los estudiantes tuviesen una devolución o feedback y para que, con sus contribuciones, pudiéramos construir significados más generalizados sobre el plan de actividades. La estrategia apuntó a emplear lo que dice el estudiante con fines didácticos.

- La tercera técnica consiste describir las experiencias de clase compartidas con los estudiantes, con el fin de ayudarlos a ver que las actividades que se hacen y sus consecuencias contribuyen a la comprensión del tema. Las experiencias anteriores dan las bases para otorgar sentido a las siguientes. Esto requiere de la recreación de una continuidad en las experiencias y actividades, para que los alumnos puedan percibirlo. La idea es desarrollar procesos evaluativos periódicos, lo que estaría estimulando a realizar actividades recreativas adaptadas al momento y la transformación de la visión y las creencias que los actores institucionales tienen de la misma. La participación de los informantes a pesar de lo laborioso del trabajo fue activa y oportuna que requirió de sus aportes, que luego de dar las unidades de clases plasmada en esta propuesta, se pueda evidenciar los resultados de dichas actividades y en la medidas de su desarrollo se podrán realizar sus respectivas correcciones.

Al respecto, se asume la metodología de las pruebas de eficiencia física, que son aplicadas a todos los estudiantes del estado portuguesa para saber en qué percentil se encuentran referente a su preparación física general. Los resultados arrojados por la aplicación de cada una de las pruebas físicas son comparados con la tabla percentilar, con la finalidad de conocer el nivel en que se ubica el estudiante-atleta por prueba.

Las pruebas que se aplicaron fueron las siguientes:

Test del kilómetro (Test de resistencia)

Objetivo: Mide la adaptación del sistema respiratorio y circulatorio.

Desarrollo: Se recorren 1000 metros en el menor tiempo posible.

Normas: El terreno donde se realiza la prueba, tiene que tener el menor número de curvas y el terreno debe ser llano.

Material: Cronómetro.

Test de los 40 metros lanzados (Test de velocidad)

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial.

Desarrollo: 60 metros, al objeto de que en los primeros 20 metros sean para desarrollar la velocidad inicial.

Normas: A 20 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado, cuando el corredor pasa por delante de él, lo baja y el cronometrador pone en marcha su reloj hasta que la prueba finalice.

Material: Cronómetro y terreno apropiado.

Test del salto vertical (Test de fuerza)

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de las piernas.

Desarrollo: El alumno se colocará lateral a una cinta fijada en la pared, con el brazo de su preferencia arriba marcando la altura con una tiza, realizará un salto vertical tratando de marcar a la mayor altura posible. El profesor anotará la distancia entre la altura uno (1) y dos (2).

Normas: Los saltos se realizarán desde parado.

Material: Tabla graduada o escalada pintada frente a la pared, tiza.

Test del balón medicinal (test de fuerza)

Objetivo: Medir la fuerza del tronco y brazos.

Desarrollo: Desde la línea, lanzar el balón (3 kg) con dos manos detrás de la cabeza.

Normas: No se puede saltar y el ejercicio debe acabarse en perfecto equilibrio.

Material: Terreno y balón apropiados.

Test de flexión anterior del tronco (Test de flexibilidad)

Objetivo: Medir el grado de flexibilidad localizado en el tronco y piernas.

Normas: Las piernas no se flexionarán, el desplazamiento de las manos será constante y simultáneo. La prueba se realiza sin calzado.

Material: Flexómetro.

Resultados obtenidos a partir de la aplicación de la batería de prueba anteriormente especificada y que permite valorar el proceso y desarrollo de la propuesta planteada.

Pruebas	Mayor o igual al percentil 70		Menor del percentil 70	
	Estudiantes	%	Estudiantes	%
Velocidad	76	64	42	36
Flexibilidad	38	32	80	68
Salto Vertical	47	40	71	53
Lanzamiento del balón medicinal	61	52	57	48
Resistencia	58	49	60	51

Evaluación final de la aplicación de la propuesta.

El plan de actividades recreativas fue aplicado durante el año escolar 2015-2016 (Abril-Julio), arrojando los resultados finales siguientes:

La aplicación permitió que desde la coordinación de educación física municipal y la asignatura de educación física, fuera de conocimiento de todos los docentes de la especialidad y se involucraran en la realización de acciones que produjeron un cambio en las diferentes secciones de quinto grado y se lograra un mayor accionar en la participación de los estudiantes en estas actividades en pro del mejoramiento de las capacidades físicas condicionales.

Se implementaron las unidades de clases argumentado en la teoría y práctica planteando debates de carácter colectivo, tomando en consideración las opiniones de los estudiantes, todo lo cual generó un ambiente muy favorable que contribuyó al desarrollo de un pensamiento y deseo de saber.

Luego se efectuaron las baterías de pruebas físicas y Los resultados de cada una de ellas fueron satisfactorios. Los estudiantes en sus clases colocaron en práctica los aprendizajes adquiridos respecto al accionar de cada contenido de la propuesta. La propuesta permitió el desarrollo de las diferentes acciones y actividades, lo que facilitó un cambio en sus concepciones y actitudes de los estudiantes, respecto a la metodología motivacional de las unidades de clases en la educación física.

En la tabla 8. Se observa el comportamiento de todos estudiantes en estudio, en las capacidades físicas condicionales y la flexibilidad, evidenciándose que después de aplicada la propuesta se observa una mejora notables en los estudiantes en la aptitud física (capacidades físicas condicionales). En síntesis, se considera que los estudiantes estudios, han mejorado las pruebas aplicadas, debido a que más 50 por ciento de los estudiantes van en vía de perfeccionar sus capacidades físicas condicionales.

Pruebas	Mayor o igual al percentil 70				Menor al percentil 70			
	Pre-Estud.	%	Post-Estud.	%	Pre-Estud.	%	Post-Estud.	%
Velocidad	38	32	76	64	80	68	42	36
Flexibilidad	02	2	38	32	116	98	80	68
Salto Vertical	10	8	47	40	108	92	71	53
Lanzamiento Balón Medicinal	29	25	61	52	89	75	57	48
Resistencia	24	20	58	49	94	80	60	51

Valoración por criterio de evaluadores externos

El cumplimiento de las aspiraciones planteadas para mejorar la aptitud física (capacidades físicas condicionales) exige la elaboración del plan de actividades recreativas que permita transformar satisfactoriamente la realidad existente, la cual fue presentada en el epígrafe anterior. A continuación se reflejan los resultados obtenidos en la etapa correspondiente a la evaluación de la propuesta.

El plan de actividades recreativas fue sometido a criterio de evaluadores externos. Los evaluadores emitieron sus consideraciones a partir de una escala de valoración, esto permitió arribar a conclusiones acerca de la pertinencia social, la consistencia y las posibilidades de aplicación de la propuesta.

Para ello, se tomó una muestra intencional no comprometida con la propuesta del autor, de manera que actuaran como evaluadores externos. La selección de los mismos se efectuó teniendo en cuenta su preparación profesional en el área de educación física, deporte y recreación e investigativa, así como su experiencia.

Fueron consultados 6 evaluadores externos, de ellos 2 magister y 4 profesores en el área de educación física, deporte y recreación.

En la evaluación del plan de actividades recreativas se tuvieron en cuenta los siguientes:

Aspectos: pertinencia social, aplicabilidad, generalizable, originalidad y validez, los que se explican a continuación.

Pertinencia: Por su importancia, valor social y las necesidades a que da respuesta.

Aplicabilidad: La concepción del plan de actividades debe presentarse con suficiente claridad para que sea posible su implementación.

Generalizable: Su condición de aplicabilidad y la posibilidad real de su utilización posibilita en condiciones normales la extensión del resultado a otros contextos semejantes.

Originalidad: Adquiere mayor valor el resultado cuando refleja la creación de algo que hasta el presente momento no existía.

Validez: Se refiere a la condición del resultado cuando este permite el logro de los objetivos para los que fue concebido.

Los criterios son los siguientes:

Los 6 evaluadores que representan el 100% consideraron pertinente y aplicable el plan de actividades recreativas en un rango de “muy adecuado” y “bastante adecuado”, pues reconocieron la relevancia de los fundamentos teóricos que sustentan el plan de actividades y las necesidades a que da respuesta.

Además consideraron que su concepción es “muy adecuada”, esta se expresa con suficiente claridad, lo que hace posible su implementación.

De los 6 evaluadores externos 5, (83%) consideraron muy oportuna la inclusión de las Orientaciones Metodológicas en el plan de actividades recreativas porque proporcionan las herramientas necesarias para planificar y dirigir con eficiencia las unidades de clases y las precisiones para la puesta en práctica de actividades encaminadas al logro de un adecuado accionar en la aptitud física (capacidades físicas condicionales).

Expresaron 5 (83%) evaluadores, que es muy importante el comprometimiento que se prevé, lograr en los estudiantes para el uso de forma sistemática de los juego recreativos, porque posibilita el mejoramiento de la aptitud física (capacidades físicas condicionales) como lo es la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

El 100%, 6 evaluadores externos, opinan que puede ser generalizable dada la precisión y claridad de su concepción, así como la posibilidad real de su utilización práctica en otros contextos semejantes, en correspondencia con sus necesidades y posibilidades.

Respecto a la originalidad 5 evaluadores externos, (83%) argumentan que es “muy adecuada”, en consonancia con las necesidades detectadas y concedieron gran importancia por presentar un material valioso que por primera vez reúne actividades recreativas muy necesarios que mejoran la aptitud física (capacidades físicas condicionales).

En cuanto a la validez, 5, (83%) y 1, (17%) la catalogaron “muy adecuada” y “bastante adecuada” respectivamente, pues los resultados deben constituir una expresión del logro de los objetivos propuestos encaminados a lograr un mayor accionar de actividades recreativas muy necesarios que mejoran la aptitud física (capacidades físicas condicionales).

Por otra parte, no se expresaron señalamientos negativos, aunque a partir de las sugerencias de los evaluadores externos en la pregunta abierta del final del instrumento aplicado, se hizo un análisis cualitativo que conllevó a la reflexión del investigador referente a representar en forma de ejercicios variados alternativas que representen durante los juegos recreativos.

CONTEXTO VI

REFLEXIONES

- La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la necesidad, permitió el análisis de toda la información obtenida y proyectar la propuesta de solución.
- El diagnóstico realizado durante la investigación permitió constatar las insuficiencias que presenta los estudiantes, con respecto al accionar durante los juegos recreativos. Se apreció de manera esencial que se mejoró en todas las capacidades física un 50 % de eficiencia.
- La elaboración del plan de actividades recreativas responde a las necesidades de los estudiantes, contiene acciones que orientan cómo proceder en cada una de las etapas, lo que contribuirá a desarrollar los juegos recreativos con calidad.
- El criterio de evaluadores externos permitió constatar la pertinencia social y factibilidad del plan de actividades recreativas elaborada para mejorar las capacidades físicas condicionales por medio de la propuesta
- La aplicación del plan de actividades recreativas contribuyó a obtener resultados positivos en el post de las pruebas físicas de manera individual y general, ya que tanto los estudiantes como los docentes, fueron capaces de aplicar los conocimientos teóricos /prácticos aprendidos durante la aplicación del plan de actividades recreativas.

CONSIDERACIONES

- Continuar perfeccionando el plan de actividades recreativas con vista a su generalización en las demás instituciones educativas del municipio.
- Valorar la posible inserción del plan de actividades recreativas propuesto con las necesarias adecuaciones, en las actividades de preparación teórico

metodológico con todos los docentes de educación física, desde la preparación metodológica, para contribuir a que estos docentes profundicen los conocimientos y sean creativos en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la recreación.

- Divulgar los resultados obtenidos en Simposios, Talleres y Eventos Científicos.

Bibliografía

- Acosta, L. (2010). *La Recreación: una estrategia para el aprendizaje*. Universidad Experimental Rafael María Baralt.
- Arias, F. (2012). **El proyecto de investigación**. Introducido a la Metodología científica. 6ª edición. Caracas: Editorial Episteme.
- Arnal, J. (1992). **Investigación educativa**. Fundamentos y metodología. Barcelona España: Labor.
- Balestrini, M. (2006). **Como se elabora el proyecto de investigación**. Consultores Asociados. Caracas.
- Belisario, D. (2008). **La Lúdica**. España Alianza.
- Boggino y Rosekrans. (2004). **Métodos de Investigación Educativa**. Guía Práctica. Barcelona Editorial Ceac, S.A
- Bustamante, A (1991). *La recreación: Su Planificación*. Mérida, Venezuela: Universidad de los Andes. Consejo de Publicaciones.
- Campos, A. y Espinoza, H. (s.f.). **La investigación acción participativa**. Venezuela: Universidad de Carabobo.
- Carrillo, H (1992) *Desarrollo y Proceso de Cambio para la Recreación* . Seminario Taller N°. 18. universidad de Pamplona.
- Colmenarez. A (2011). **La Educación Física y el Deporte**. Disponible en www.monografia.com
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial N° 5453. (Extraordinaria). Caracas, Venezuela.
- Currículo Nacional Bolivariano(2007).*Diseño curricular del sistema educativo bolivariano*.Caracas: CENAMEC.
- Díaz, L. (2011). **Visión investigativa en ciencias de la salud**. Valencia: IPAPEDI.
- Fernández, C. (1995). *La recreación como alternativa educativa*. [Artículo en línea]. Disponible en: www.efdeportes.com. [Consulta Diciembre 2013].

- Fernández, E. (1999). **Fundamentos teóricos de la Recreación**. Caracas: I.P.M. “J.M. Siso Martínez”. Caracas.
- Gómez, C (1993) Propuestas de Programas de Recreación para el Nivel Medio, Diversificado y Profesional del Sistema Educativo Venezolano del Estado Zulia. Trabajo de Grado de Maestría. No Publicada. Universidad del Zulia. Maracaibo.
- Leal, A. (2011) **El juego recreativo como herramienta para mejorar la motricidad gruesa y fina en niños y niñas con impedimento motor**. EspacioT.O.Venezuela.Revistaelectrónica,Nº7,2011.[http://espaciotovenezuela.com/pdf_juegorecreativo.pdf]
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad física y Educación Física (2011) **Gaceta Oficial**. Nº 39.741. Extraordinario Agosto 23 2011.
- Ley Orgánica de Educación (2009). **Gaceta Oficial de la República de Venezuela** 543(Extraordinario). Agosto 15 de 2009.
- Macías. M (2013). “**Análisis del Desarrollo de la Resistencia Aeróbica y su Incidencia en la Condición Física de las Estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato del Colegio Nacional Ibarra**”. Tesis de Grado de la especialidad de Educación Física, Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra.
- Manzano, N. (1998). **Construcción conjunta de significados y compartidos: aproximación al estudio de la influencia educativa en un programa de recreación dirigida**. Tesis de Magíster no publicada. Universidad Javeriana. Facultad de Humanidades. Cali.
- Martínez, D. (2010). “**Sistema de ejercicios para contribuir al desarrollo de la capacidad física condicional fuerza, en los alumnos de quinto grado**”. Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, Granma, Guisa.
- Martínez, M. (2004). **Ciencia y arte en la metodología cualitativa**. México: Trillas.
- Petit, J (2012) **Rol Mediador del Docente de Educación Física, Deporte Y Recreación en la Formación Integral del Educando**. Trabajo de grado de Magíster Scientiarum en Planificación Educativa. Mención Educación. Universidad del Zulia.
- Piaget, J. (1990).**La formación del símbolo en el niño**. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

- Portilla, L y otros (2012) **Plan de actividades físico-recreativas para los niño y las niñas entre 10 y 12 años de la Circunscripción 14 del Consejo Popular Rocafort del municipio San Miguel del Padrón**. Universidad de las Ciencias Informáticas Cuba. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 173, Octubre de 2012. <http://www.efdeportes.com/>
- Prieto, A. (2010) **Actividades Recreativas para un Aprendizaje Significativo en las Escuelas Básicas**. Trabajo de Magíster Scientiarum en Planificación Educativa. Universidad del Zulia.
- Ramírez Torrealba, J. (2009). **Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte**. Maracay-Venezuela.
- Ramos (2006). **La recreación alternativa del desarrollo comunitario**. [Artículo en línea]. Disponible en: www.efdeportes.com, [Consulta Diciembre 2013].
- Reyes y otros (2006). **Práctica deportiva para la Salud Infantil**. Editorial – Morata Madrid España
- Rodríguez, G., y García, J. (1996). **Metodología de la investigación cualitativa**. España: Aljibe. Málaga.
- Ruiz, A. y Otros (1985). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física: tomo II*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Sabino (2000). **Beneficios del baile y su utilidad en el deporte**. Revista digital. Editorial Salud Para Todos. Disponible: <http://revistadigital/beneficiosparaelbaile.com>. Consulta 25 de Mayo 2014.
- Subsistema de Educación Primaria Bolivariana (2007).Caracas: CENAMEC.
- Sánchez. B (1996). **Actividades Lúdicas**. Madrid: Editorial Morata.
- UPEL (1990). **Educación Física Deporte y recreación**. Caracas
- Vera, C (1994) Desarrollo, Deporte, Recreación y Educación Física. Maracaibo.
- Vygotski, L. D. (1989). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.

ANEXOS

Anexo 1

Entrevista tipo conversatorio con el personal docente de educación física (informantes) de la Institución.

Nombre: _____

Sitio de trabajo: _____

Cargo: _____

Años de experiencia: _____

1. ¿Considera importante realizar el diagnóstico de la aptitud física en los estudiantes?

2. ¿Conoce alguna metodología recreativa (juegos) para el mejoramiento de la aptitud física?

3. ¿El Currículo del Sistema Educativo Bolivariano de Primaria le ofrece instrucciones para evaluar el mejoramiento de la aptitud física?

4. ¿Está dispuesto a apoyar en la elaboración de un plan de actividades recreativas que responde a las necesidades de los estudiantes sobre el mejoramiento de la aptitud física?

ANEXO 2

ENCUESTA APLICADA A LOS EXPERTOS PARA VALIDAR EL PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR LA APTITUD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO

Objetivo: Validar el plan propuesto.

Estimado(a) colega:

Se elaboró el plan de actividades recreativas para mejorar la aptitud física en los estudiantes de quinto grado, se acude a usted ya que se necesita su colaboración respecto a la validación de dicho plan.

En ese sentido, se le está haciendo llegar el plan de actividades mencionado, para que ofrezca muy sinceramente su criterio al respecto, en correspondencia con las categorías que más abajo le relacionamos, donde solo deberá marcar con una equis (X) la categoría más conveniente.

Marque con una equis (X) la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos:

No.	ASPECTOS A VALORAR	MA	BA	A	PA	NA
1	Fundamentación teórica del plan.					
2	Condiciones metodológicas previstas como sustento del plan.					
3	La relación entre los medios (ejercicios) propuestos con la dirección física correspondiente.					
4	Concordancia de los indicadores de los juegos y la edad de los practicantes.					
5	La distribución de la frecuencia de trabajo por direcciones físicas en la organización de las actividades					

LEYENDA:**MA - Muy Adecuado****BA - Bastante Adecuado****A - Adecuado****PA - Poco Adecuado****NA - No Adecuado**

Se le agradece cualquier sugerencia o recomendación en cualquier paso del plan elaborado en función de su perfeccionamiento.
