

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



**TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE: LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE**

TEMA:

**JUEGOS RECREATIVOS PARA INCREMENTAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “11
DE OCTUBRE” DEL CANTÓN URDANETA.**

AUTORA:

ZAMORA VELASQUEZ MARIA ANDREA

TUTORA:

DRA. MARGARITA FIGUEROA SILVA, PHD

BABAHOYO

2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

Le dedico mi trabajo de investigación principalmente a Dios, por ser mi pilar fundamental y guiarme en cada paso de mis estudios universitarios.

A mis padres, por su amor incondicional y sacrificio en todo momento, son la base de lo que soy, gracias por inculcarme la importancia de la educación.

A mi amado esposo, por ser mi compañero de vida, quiero agradecerle por siempre estar a mi lado, compartiendo mis alegrías y tristezas.

Con mucha sinceridad,

María Andrea Zamora Velásquez



AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios, por darme sabiduría y fortaleza, para alcanzar mis objetivos. Su guía constante, fue esencial para cumplir mis metas a lo largo de mi vida estudiantil.

A mis queridos padres, cuya dedicación y sacrificio han sido la base de todos mis sueños para seguir adelante. Gracias por su amor incondicional, esfuerzo y apoyo.

A mi amado esposo, por ser mi compañero de aventura. Gracias por su paciencia, comprensión y amor. Sus palabras de aliento fueron mi fortaleza y motivación para cumplir mis metas.

Con mucho aprecio,

María Andrea Zamora Velásquez



INDICES

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
INDICES.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE ILUSTRACION	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
CAPITULO I INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contextualización de la situación problemática	3
1.1.1. Contexto Internacional.....	3
1.1.2. Contexto Nacional	4
1.1.3. Contexto Local.....	4
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Justificación	7
1.4. Objetivos de investigación.....	8
1.4.1. Objetivo general.....	8
1.4.2. Objetivos específicos	8
1.5. Hipótesis	8
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes	9
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.....	17
3.2. Tipo y diseño de investigación	17
3.2.3. Diseño de la investigación	17



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



3.2.5. Operacionalización de las variables.....	18
3.3. Población y muestra de investigación.....	20
3.3.1. Población.....	20
3.3.2. Muestra	20
3.4. Técnicas e instrumentos de medición.	20
3.4.2. Instrumentos:.....	21
3.5. Procesamiento de datos.....	21
3.6. Aspectos éticos.....	21
CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSION	23
4.1 Resultados	23
4.2. Discusión.....	34
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	35
5.1. Conclusiones.....	35
5.2. Recomendaciones	36
BIBLIOGRAFÍA	41
ANEXOS	44



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables.....	18
Tabla 2 Muestra	20
Tabla 3 Resistencia	25
Tabla 4 Resistencia muscular.....	26
Tabla 5 Fuerza explosiva	28
Tabla 6 Flexibilidad	29
Tabla 7 Equilibrio	31
Tabla 8 Velocidad.....	32



ÍNDICE DE ILUSTRACION

Ilustración 1 Porcentaje de la prueba de Cooper: 12 min de carrera	25
Ilustración 2 Porcentaje de la prueba de abdominales	27
Ilustración 3 Porcentaje del salto de longitud.	28
Ilustración 4 Porcentaje de la prueba de flexión de tronco	30
Ilustración 5 Porcentaje de la prueba de equilibrio flamenco.....	31
Ilustración 6 Porcentaje de la prueba de carrera de 50 m	33



RESUMEN

El presente trabajo de investigación, se enfoca en los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, el objetivo principal es el incremento del rendimiento físico en los estudiantes. Se espera que la investigación tenga un aporte positivo en el ámbito educativo. Los juegos recreativos promueven diversión, entretenimiento, fomentan el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales, los juegos recreativos son estrategias para fomentar la participación en actividades físicas. Metodología: Se aplicó un enfoque mixto, diseños aplicados descriptivo, analítico-sintético y no experimental. Resultados: Se utilizó una entrevista conformada por 10 ítems a dos docentes de Educación física, donde se identificó que no tienen conocimiento de los juegos recreativos. Por otro lado, se aplicó un test físico conformado por 6 ítems a los estudiantes de 1er año de bachillerato para evaluar el rendimiento físico, Se identificó que el 71% de los estudiantes presentan problemas de cansancio físico. Y además un pésimo desempeño en ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular y equilibrio. Conclusión: Los juegos recreativos son una estrategia útil en las clases de Educación Física, dependiendo las necesidades específicas de los estudiantes de 1er año de bachillerato, para el incremento del rendimiento físico y su bienestar general.

Palabras claves: Juegos recreativos, rendimiento físico, ejercicio físico.



ABSTRACT

The present research work focuses on recreational games to increase the physical performance of 1st year students of parallel high school "A" of the "11 de Octubre" Educational Unit of the Urdaneta Canton, the main objective is to increase the physical performance in students. It is expected that the research will have a positive contribution in the educational field. Recreational games promote fun, entertainment, encourage the development of motor, cognitive and social skills, recreational games are strategies to encourage participation in physical activities. Methodology: A mixed approach was applied, descriptive, analytical-synthetic and non-experimental applied designs. Results: An interview consisting of 10 items was used with two Physical Education teachers, where it was identified that they do not have knowledge of recreational games. On the other hand, a physical test consisting of 6 items was applied to 1st year high school students to evaluate physical performance. It was identified that 71% of the students have problems with physical fatigue. And also a terrible performance in flexibility, muscle strength and balance exercises. Conclusion: Recreational games are a useful strategy in Physical Education classes, depending on the specific needs of 1st year high school students, to increase physical performance and their general well-being.

Keywords: Recreational games, physical performance, physical exercise.

CAPITULO I INTRODUCCIÓN

La Educación Física es un componente crucial en el desarrollo integral de los jóvenes, ya que promueve no solo bienestar físico, sino también social y mental. En la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta, se ha identificado en la necesidad de incrementar el rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato. Los estilos de vida sedentarios y el uso excesivo de la tecnología han contribuido en la disminución de la actividad física y afecta negativamente en su salud.

Es importante comprender que los juegos recreativos son estrategias para motivar a los estudiantes a mejorar su bienestar físico. Los juegos recreativos, son caracterizados por sus componentes lúdicos y sociales, teniendo en cuenta su potencial para realizar actividad física atractivas y accesibles para los jóvenes. No solo se espera aumentar la participación, sino fomentar hábitos saludables.

El enfoque de esta propuesta es en la elaboración de juegos recreativos que no solo sean físicos, sino que sean divertidos y colaborativos. Juegos como carreras de relevos, circuitos de obstáculos entre otras actividades, adaptadas a los diferentes niveles de habilidades de los estudiantes, asegurando que todos los jóvenes participen para la mejora de su rendimiento físico. Además, estos juegos se caracterizan por promover habilidades sociales como resolución de los problemas, comunicación y trabajo en equipo.

El impacto positivo de los juegos recreativos en el rendimiento físico de los estudiantes. En diversos estudios demuestran que la actividad física contribuye en el mejoramiento de las capacidades cognitivas, como la memoria, la concentración. Al incorporar juegos recreativos en las horas de clases, se puede visualizar un incremento en el rendimiento físico de los estudiantes, ya que los juegos influyen para liberar el estrés, la ansiedad acumuladas por las tareas escolares.

De la integración de los juegos recreativos en los estudiantes tienen la posibilidad de interactuar con sus compañeros, lo cual facilitara la creación de vínculos de amistad y desarrollo de habilidades sociales. La inclusión de todos los jóvenes, independientemente de sus capacidades físicas, es vital para contribuir en el contexto escolar. Es fundamental el rol que desempeña el docente de Educación Física en la guía de estas actividades.

Los juegos recreativos, se presentan como una estrategia valiosa para ayudar a mejorar significativamente el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta. Su ejecución no solo mejorará

su condición física, sino también dependiendo las necesidades físicas de los estudiantes contribuirá en su bienestar general. El presente trabajo de investigación, se realizó a través de capítulos que son los siguientes:

Capítulo I, se determinó la contextualización de la situación problemática, el contexto internacional, nacional, local, la situación problemática, planteamiento del problema, justificación y objetivos.

Capítulo II, se estableció el marco teórico, antecedentes de la investigación, explicación teórica de las diversas fuentes bibliográficas, las variables dependiente e independiente del tema de investigación.

Capítulo III, se determinó la metodología aplicada el tipo de investigación se utilizó un enfoque mixto y los diseños aplicados son: descriptivo, analítico-sintético, no experimental.

Capítulo IV, se estableció los resultados de la investigación de las variables estudiadas juegos recreativos y rendimiento físico de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

Capítulo V, se determinaron las conclusiones y recomendaciones, la propuesta de los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

1.1. Contextualización de la situación problemática

La Unidad Educativa “11 de Octubre” se ubica en la Provincia de los Ríos en el Cantón Urdaneta perteneciente a la Parroquia Catarama, oferta servicios de Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato General Unificado. En la institución antes mencionada se identificó que los estudiantes de 1er año de bachillerato enfrentan numerosas dificultades en cuanto al rendimiento físico, que se manifiestan en diversos problemas de salud y bienestar. Los jóvenes, muchas veces, muestran una baja resistencia física, falta de coordinación motriz y una capacidad aeróbica limitada.

Estas deficiencias no solo afectan el rendimiento en las clases de Educación Física, sino el impacto negativo en su aprendizaje, mediante la actividad física el cerebro produce neurotrofinas que favorece al mantenimiento de las neuronas que producen los procesos de atención necesarios para la adquisición de aprendizajes y si no realizan actividad física constante el aprendizaje será más lento y el deficiente del rendimiento físico puede llevar a un aumento en el sedentarismo, como estrés, obesidad y problemas de salud vinculados con su estilo de vida.

La implementación de un plan de juegos recreativos permitirá la mejora del rendimiento físico de los estudiantes ya que, mediante actividades como carreras de relevos, juegos de pelota, y dinámicas grupales, los estudiantes podrán desarrollar su resistencia cardiovascular, mejorar su coordinación y fortalecer su musculatura.

1.1.1. Contexto Internacional

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) a nivel mundial, el 81% de los jóvenes de 14 a 16 años no alcanzan un nivel adecuado de actividad física. El 85% de las adolescentes y el 78% de los adolescentes no realizan regularmente ejercicio físico y no cumplen con las recomendaciones de la OMS de desarrollar actividades físicas moderada durante una hora al día.

Diversos estudios han demostrado múltiples de beneficios de realizar actividad física, ayuda al crecimiento integral de los jóvenes. La OMS promociona la práctica de desarrollar actividad física como medida para prevenir enfermedades y como un factor fundamental para el bienestar general.

En el contexto internacional, diferentes investigaciones y programas han demostrado la importancia de realizar actividad física, influyen en el desarrollo cognitivo y académico.

Además, la implementación de varios juegos recreativos con combinaciones divertidas, puede ayudar en la mejora del rendimiento físico de los estudiantes.

Desde el punto de vista de Ruiz Nubia (2023) busca fomentar la práctica frecuente de la actividad física para mejora del rendimiento físico, la paz, la salud, a través de un programa de juegos recreativos para los jóvenes en el contexto educativo.

1.1.2. Contexto Nacional

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2022) en Ecuador los jóvenes de 13 a 17 años, tienen un rendimiento físico insuficiente. Por otro lado, el ministerio del deporte implementara varias acciones para promocionar actividades físicas y juegos recreativos para el contexto educativo, para fomentar el buen uso del tiempo y hábitos saludables.

A nivel nacional, promover la realización de ejercicios físicos para el rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato es fundamental en el contexto educativo. El ministerio implementara políticas y programas para promover el deporte y la actividad física en las instituciones educativas a nivel nacional, teniendo en cuenta la influencia positiva en el desarrollo integral de los jóvenes.

En sentido de la Asamblea Nacional del Ecuador (2021) la directora de asuntos deportivos del Ecuador Sofia Vivero, explico la misión de la institución en el Sistema Deportivo Nacional. Mencionando la misión del ministerio en las unidades educativas pública referente a la Educación Física que abarca el deporte y la recreación en implementar planes y programas para el país. Garantizar el acceso a los jóvenes estudiantes en actividades físicas y recreativas.

1.1.3. Contexto Local

Por otro lado, en la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta, enfrenta desafíos específicos en el rendimiento físico en los estudiantes de 1er año de bachillerato. La falta de recursos y lugares adecuados para desarrollar actividad física, son limitaciones en el personal docente.

Para abordar esta situación, la incorporación de actividades recreativas en el currículo educativo se presenta como una estrategia fácil y accesible. No solo promueve actividad física, sino también al bienestar social y ayuda al mejoramiento de la coordinación motora y fomentar

un ámbito escolar más dinámico e inclusivo. Aprovechando los materiales disponibles y fomentando una participación activa entre todos los estudiantes.

Es de vital importancia la capacitación de los docentes de Educación Física en la implementación de actividades recreativa. La formación necesaria que permita a los docentes, no solo que se guíen en los juegos, sino que inspiren a los estudiantes a cambiar su estilo de vida.

1.2. Planteamiento del problema

El rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta, se ha convertido en un tema de suma preocupación para los docentes y padres de familia. Se ha observado una regular participación en los estudiantes en actividades físicas, lo cual ha preocupado negativamente en su rendimiento físico.

Otros aspectos considerables son las clases de Educación Física tradicional a menudo se centran en actividades monótonas, competitivas que no captan el interés de los estudiantes. Muchos jóvenes se sienten totalmente desmotivados al realizar alguna actividad o incluso excluidos por no poseer cualidades deportivas adecuadas, lo que con lleva a evitar participar en clases. La falta de diversidad y un enfoque inclusivo puede disminuir el interés de los estudiantes, por ende, la reducción del rendimiento físico.

Se refleja preocupación relacionada con el estilo de vida de los estudiantes. En el incremento de actividades sedentarias, como el uso excesivo de dispositivos, ha desplazado la práctica de actividades físicas. Este fenómeno alarmante en los adolescentes, quienes están en una etapa vital en su desarrollo mental y físico.

Basado en lo antes mencionado, se formuló la siguiente pregunta:

¿Qué incidencias tienen los juegos recreativos en el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta?

1.3. Justificación

El presente trabajo de investigación radica en la necesidad de incrementar el rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato, producto del sedentarismo y la falta de actividad física. A través de los juegos recreativos se promueven alternativas atractivas y divertidas en las clases de Educación Física, para que los estudiantes se sientan motivados en participar en las actividades, promoviendo un estilo de vida saludable.

Los juegos recreativos son una herramienta pedagógica para promover habilidades coordinativas y motrices en los jóvenes. Actividades como el juego de la cuerda, el quemado, no solo pueden incrementar la fuerza y la resistencia física, sino que requieren de agilidad, coordinación y pensamientos estratégicos. Estos juegos, no solo pueden contribuir al desarrollo físico, sino que estimulan la mente, promoviendo una mayor capacidad de concentración y resolución de los problemas.

La inclusión en los juegos recreativos en el ámbito escolar promueve el trabajo en equipo entre los estudiantes, fomentando el respeto y disciplina. A través de estas actividades, aprenden a cooperar, interactuar y a competir de manera responsable. Es importante para los estudiantes de 1er año de bachillerato, es un período de transición en que los jóvenes necesitan formar nuevas amistades.

Sin embargo, al diseñar un plan de juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico, proporcionando actividades flexibles y dinámicas. A través de actividades recreativas, los jóvenes desarrollan su equilibrio, coordinación, agilidad y resistencia. Estas habilidades son esencial no solo para su desempeño en áreas deportivas, sino también para su bienestar físico general.

Los beneficiarios directos son los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta, dependiendo las necesidades específicas de los estudiantes para el incremento del rendimiento físico, mediante los juegos recreativos incrementan su coordinación, fortalecen sus músculos.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

- ✚ Analizar la contribución de los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

1.4.2. Objetivos específicos

- ✚ Fundamentar las bases teóricas aplicadas en los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes.
- ✚ Diagnosticar el rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.
- ✚ Diseñar un plan de juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

1.5. Hipótesis

Los juegos recreativos pueden influir significativamente en el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

El trabajo que le corresponde a García Karen & Pilatasig María (2023) titulado “Actividad física y el mejoramiento del bienestar emocional de los jóvenes ” tiene como objetivo principal fomentar la participación de los jóvenes en actividades físicas, utilizando los juegos recreativos como estrategia pedagógica para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

Este proyecto contribuye en el desarrollo de prácticas de actividades físicas para un estilo de vida saludable que favorece al estado emocional de los jóvenes de manera muy positiva, provocando motivación, alegría, felicidad, así como las funciones cognitivas de los estudiantes para su proceso de aprendizaje en las asignaturas. Por último, enfocados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde los jóvenes puedan construir, modificar, enriquecer sus capacidades y eliminar todas las estrategias obsoletas.

De acuerdo Ortiz Zorrilla & Taveras Espinal & Bennasar García (2023) titulado “Actividades de juegos recreativos para fomentar las capacidades físicas en las clases de Educación Física ” El objetivo es desarrollar las capacidades físicas básicas como velocidad y fuerza, con el fin de llevar a cabo el mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes, motivándolos a practicar cualquier tipo de actividades recreativas.

Así mismo, el juego es fundamental para llevar a cabo los objetivos de la investigación, los resultados determinaron que los estudiantes presentan dificultades físicas de velocidad y fuerza, por medio de los juegos recreativos, pueden mejorar su rendimiento físico. En conclusión, se demostró que los juegos recreativos son una estrategia pedagógica útil para mejorar las habilidades físicas, como la velocidad y la fuerza de los estudiantes.

Por otro lado, Rodríguez de Jesús & Torres Edward & Rodríguez Rosario (2023) titulado “Los juegos recreativos para el desarrollo de las habilidades motoras de los jóvenes ” El trabajo de investigación tiene como propósito identificar el impacto positivo de los juegos recreativos en las clases de Educación Física, con la finalidad de desarrollar habilidades motrices, mientras disfrutan de diversas actividades lúdicas.

Los resultados demostraron que la realización de los juegos recreativos es una herramienta muy útil y efectiva en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes. En conclusión, los jóvenes a través de los juegos recreativos mejoran sus cualidades motoras y al mismo tiempo disfrutan de las actividades realizadas.

Además, los autores Cantos Jennifer & Rivera Silvia (2022) titulado “Programa de actividades recreativas para el mejoramiento del rendimiento físico de los jóvenes del Guabo” El presente artículo tiene como objetivo realizar un plan de actividades recreativas y deportivas, con la finalidad de mejorar el rendimiento físico de los jóvenes del sector “El Guabito” donde se aplicó una prueba de velocidad de 40 m, para evaluar la capacidad pulmonar de los estudiantes.

En conclusión, todos los integrantes lograron mejorar su condición física y su capacidad pulmonar. La condición física y la capacidad cardiorrespiratoria son un gran indicador del estado de salud y hábitos en la adolescencia, es muy probable que muchos jóvenes pueden desarrollar hábitos de gustos en actividades, donde el ejercicio físico sea muy reducido.

2.2. Bases teóricas

Juegos recreativos

De acuerdo con García Karen & Pilatasig María (2023) los juegos recreativos constituyen un conjunto de actividades orientadas hacia la diversión, cuya finalidad es proporcionar diversión a quienes los practican. Estas actividades son eminentemente lúdicas y entretenidas, capaces de transmitir emociones de alegría, deseos de ganar, salud, estímulos, facilitando la interacción social.

Por esta razón, se consideran indispensable para el desarrollo integral del ser humano. En los juegos recreativos, la reglamentación es mínima y el objetivo no es tanto la correcta ejecución técnica o la victoria, sino el placer derivado a la diversión.

Del mismo modo Pérez Julián & Gardey Ana (2021) menciona que el juego es una actividad recreativa que involucra a uno o más estudiantes. Su principal propósito es ofrecer diversión y entretenimiento a los participantes. Los juegos pueden cumplir un rol importante en el contexto educativo, ayudando al estímulo físico y mental, contribuye al desarrollo de habilidades prácticas como psicológicas.

Importancia

Desde el punto de vista de Ortiz Zorrilla & Taveras Espinal & Bennisar García (2023) Los juegos recreativos son excelente forma para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes. Estos juegos no solo brindan diversión, sino que ofrecen oportunidades para desarrollar y mejorar diversas habilidades físicas. Como son los juegos de carrera, asociados en las carreras de velocidad, juegos de persecución, carreras de relevos son actividades que promueven la resistencia aeróbica, la velocidad y la coordinación motriz. (pág. 58)

A través de los juegos recreativos, pueden desarrollar habilidades motrices básicas, lo que permite una mejora integral en la sociedad, adquiriendo capacidades emocionales y sociales, tal como la comunicación, la cooperación, la autoestima y la autoconfianza. Rodríguez de Jesús & Torres Edward & Rodríguez Rosario (2023)

Las actividades de juegos recreativos son una forma de estrategias para las clases de Educación Física que permiten lograr el aprendizaje de las capacidades motrices como correr, lanzar, saltar, trepar y atrapar. Permiten el desarrollo fundamental de cualidades más complejas como el equilibrio y la coordinación.

Características

Según Pérez Julián & Gardey Ana (2021) Los juegos recreativos tienen un cierto grado de competitividad (no resultan importantes quién gana y quién pierde; lo fundamental es divertirse y disfrutar de la actividad). Por esta manera, los juegos recreativos no son obligatorios para los jóvenes. Son actividades puramente recreativas, los juegos se elaboran de forma libre, en un clima de entusiasmo y alegría.

Los juegos recreativos tienen como finalidad generar satisfacción a los participantes ayudándoles a liberar los problemas de la vida cotidiana. Los juegos recreativos no solo esperan un resultado final, sino que se concretan por el simple gusto de la actividad realizada que pueden ser al aire libre o en el campo.

Beneficios

Como señal Díaz Macarena (2020) menciona los beneficios de realizar actividades recreativas.

- ✚ **Beneficios psicoemocional:** La recreación ayuda a los jóvenes aumentar la confianza en sí mismo, ya que se debe superar los desafíos de imprevistos del contexto que estimulan a mejor de sí mismo, a enfrentar y resolver nuevos problemas aprendiendo de las diversas de experiencias. Sirven para interactuar y relacionarse con los demás participantes, creando vínculos de empatía y resolución de los conflictos de manera adecuada.
- ✚ **Beneficios cognitivos:** Al relacionarse de forma libre en su contexto, ellos pueden resolver autónomamente los diversos desafíos o retos que se le imponga, favoreciendo al desarrollo de creatividad, imaginación, memoria, vinculados con la concentración y atención. Están relacionadas con el entorno que los rodea, a través de sus propias experiencias, se refuerzan las nociones básicas como el color, forma, tamaño, espacialidad y cantidad.
- ✚ **Beneficios sociales:** Las actividades recreativas promocionan la consolidación de pertenecer (a la familia, a la sociedad y a la comunidad), favoreciendo a la inclusión social, la empatía, la participación en las comunidades para prevenir los comportamientos violentos y antisociales.
- ✚ **Beneficios físicos:** La recreación ayuda a favorecer el desarrollo de diversas destrezas motoras. Al interactuar con el medio ambiente, tanto en forma individual o grupal, mejora el control de sus propios movimientos, la percepción corporal, el desarrollo del equilibrio, coordinación y la ubicación de tiempo y espacio.

Las actividades recreativas recomendables

Es aconsejable explorar diversas actividades recreativas y experimentar momentos de ocio que estimulen su propia creatividad e imaginación para poder entretenerse.

De esta manera, es importante diferenciar las actividades no escolares estructurada, que por muy lúdica o de esparcimiento, exige disciplina, reglas y metas (escuelas de instrumentos, escuelas deportivas, etc.) son todas aquellas actividades recreativas, que permiten actuar espontáneo, libre y creativo sin otro objetivo de relajación y distracción. (Díaz Macarena, 2020)

Ejemplos:

- ✚ **La música, el baile y los instrumentos:** Al oír música, tocar algún instrumento o bailar, o al mover el cuerpo al son de la música, ayuda a relajarse y divertirse, controlar las emociones, mejoran las frustraciones, tolerancia, la capacidad de resolver los

problemas, aumentan la sensación de placer, mejora la sensibilidad, la alegría, el optimismo, la felicidad, calmar el dolor, el estrés, la ansiedad. Favorecen al desarrollo de la imaginación, la creatividad, la atención, memoria, concentración, y disciplina, logrando una mejora en el desempeño físico.

✚ **Actividad física entretenida:** Realizar actividad física diariamente tiene muchos beneficios. Favorece en la disminución de la ansiedad, mejora la respiración, la digestión, la circulación y el metabolismo, estimula la memoria, la concentración y el aprendizaje, fortaleciendo los músculos, los huesos, la motricidad, el sistema inmunológico, el equilibrio, el tono muscular. De igual manera ayuda a desarrollar disciplina, constancia, de forma grupal, trabajo en equipo, la colaboración y la lealtad.

✚ **El arte y la cultura en todas sus expresiones:** Es recomendable permitir a los jóvenes a que realicen actividades desde pequeños como manualidades, explorando diversas técnicas artísticas (pintura, bordado, escultura, collage, tejido, arcilla, greda, entre otras). Se debe inculcar a los jóvenes a realizar reciclaje, utilizando restos de cartones, revistas, lana, o diarios viejos, entre otros.

Rendimiento físico

Según Rodríguez Jaime & Flores Guido (2023), describen el rendimiento físico como la habilidad para llevar a cabo pruebas físicas de manera eficiente, logrando un desempeño óptimo con el mínimo gasto energético necesario para alcanzar las metas propuestas.

De acuerdo con Rodríguez Eva (2022) El rendimiento físico se distingue por varios conceptos amplios de las ciencias del deporte, el estado físico, la salud, la longevidad. Así mismo, el rendimiento físico se describe por el esfuerzo realizado de un deportista para lograr los objetivos propuesto del rendimiento específico durante un tiempo determinado.

El talento natural o la formación física del deportista afectarán el nivel del rendimiento. Esto puede influir no solo en las evaluaciones de resultados particular, sino en el concepto de recuperación del deportista. Uno de los factores importantes del rendimiento tiene que ver con la rapidez con el individuo puede volver al entrenamiento o a la rutina regularmente. Esto se debe a la recuperación del deportista para prepararse para el siguiente evento.

Importancia del rendimiento físico

Como menciona Fernández Cristina (2020) el rendimiento físico está vinculado con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad. Esta capacidad viene determinada en gran parte por la genética, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento. El rendimiento físico es un componente vital de su bienestar general y salud. Al optimizarlo, puedes disfrutar de una buena salud, reducir riesgos de lesiones muscoesqueleticas, una mejor postura, fortalecer tu estabilidad mental y emocional.

Como afirma Cantos Jennifer & Rivera Silvia (2022) el rendimiento deportivo tiene como finalidad, mejorar los resultados específico en el ámbito de la competencia deportiva. El rendimiento físico es un concepto que hace mención al vínculo entre los medios utilizados para conseguir un objetivo físico y los resultados finales obtenidos. Además, es importante comprender que el rendimiento físico y la condición física no es lo mismo.

Factores que influyen en el rendimiento físico

Como señala Rodríguez Eva (2022) el rendimiento físico tiene cuatro aspectos fundamentales y distintos que incluyen los factores neuromusculares, factores psicológicos, control mental y condiciones ambientales y apoyo externo del estudiante.

Factores neuromusculares: Que pueden afectar el rendimiento deportivo suelen ser los más extensos y representan los aspectos del rendimiento que puede ocupar el mayor grado de tiempo de preparación y concentración. La parte neuromuscular del rendimiento deportivo se divide en diferentes elementos que de ser enfoques de entrenamiento específicos. Estos son los siguientes:

- ✚ **Los tipos de cuerpo:** De acuerdo con Lemos Raquel (2023) define que no todos los cuerpos son parecidos o iguales y esto tiene que influir con el somatotipo. Existen 3: mesomorfo, ectomorfo y endomorfo. Cada uno de ellos cumple una función tienen particularidades que puede costar o adquirir peso y eliminar la adiposidad acumuladas.
- ✚ **Resistencia:** De este modo Romero Natalia (2022) define que es la capacidad de un individuo para soportar un nivel de fatiga durante el mayor tiempo.

- ✚ **Flexibilidad:** Es la capacidad del músculo para poder estirarlo sin sufrir daños. Esta posibilidad está establecida por el espectro del movimiento de los músculos que forman las articulaciones. Pérez Julián & Merino María (2021)
- ✚ **Coordinación:** Es la capacidad de realizar movimientos precisos, armónicos y controlados. Los movimientos coordinados implican una secuencia y sincronización correctas de la actividad entre los músculos antagonistas y sinergistas, requieren estabilidad proximal y el mantenimiento de una postura muy adecuada. Echeverría Carlos (2022)
- ✚ **Fuerza:** Se refiere a la fuerza máxima muscular o un grupo de musculo que puede generar tenciones musculares explosivas produciendo una velocidad determinada.
- ✚ **Agilidad:** Es vital dentro de los deportes vinculado a la capacidad de arrancar de forma explosiva, cambiar de dirección, desacelerar y acelerar rápidamente, siendo capaz de reaccionar ante estímulos de rapidez, fuerza y explosividad. Acosta Aldo (2019)
- ✚ **Equilibrio:** Se refiere a la capacidad de contener el control del cuerpo mientras se está moviendo. Cuando el cuerpo realiza movimientos, obtenemos la retroalimentación del uso de la vista y las capacidades propioceptivas que permiten ajustar nuestro centro de gravedad, mediante los propioceptores articulares y musculares, que pueden determinar las tensiones musculares involucradas que deben realizarse para poder mantener el equilibrio.
- ✚ **Velocidad:** Es la capacidad que se refiere al movimiento que se ejecuta en el menor tiempo posible. Esta habilidad es fundamental para el rendimiento deportivo de una persona, exigiendo un gran nivel de preparación. Muñoz Marina (2021)

Cómo mejorar el rendimiento físico

Son muchos factores que influyen dependiendo el rendimiento físico del deportista, por lo que es fundamental centrarse en aquello que sea posible modificar y controlar. A continuación, algunos elementos en los que debes poner atención para lograr la meta.

- ✚ **Entrenamiento adecuado:** El rendimiento físico está vinculado con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos relacionados en la actividad, de manera más eficiente para mejorar a través de entrenamientos adecuados. Esto puede incluir ejercicios de resistencia, fuerza, velocidad.

- ✚ **Actitud y Mente positiva:** El poder de la mente puede influir sobre ti mismo y tu cuerpo para realizar cualquier actividad. Una mentalidad siempre positiva te llevará a enfrentar la presión de forma adecuada y el cansancio que puede superar en los entrenamientos.
- ✚ **Alimentación saludable y equilibrada:** Seguir con un plan alimenticio equilibrado y que con tengan muchos macronutrientes que le proporcionará a tu cuerpo la energía que desea para realizar de forma óptima cada una de las actividades físicas propuesta. Dentro de este punto se debe incluir la hidratación, que tiene un gran impacto positivo en la salud, evitando la debilidad física, los calambres en los huesos y la disminución de la energía.

Los beneficios del rendimiento físico en los adolescentes

Montenegro Daniel (2021) argumenta que la adolescencia es una de las fases de desarrollo del ser humano que está presente en la conciencia de todos los individuos, se caracteriza por la mayoría de cambios psicológicos, físicos y sociales notables a simple vista que terminan con el final del crecimiento del ser humano.

Existen grandes vínculos entre el desarrollo de actividades físicas y el nivel de bienestar de los sujetos. Además, dentro de los beneficios que tiene la elaboración de la actividad física en los adolescentes, se transfieren a la edad adulta podemos mencionar a continuación:

- ✚ Mejora la funcionalidad de los huesos y la salud ósea.
- ✚ Mejora el estado de los músculos, reduce las caídas y las fracturas óseas, mejora el nivel metabólico.
- ✚ Contribuye al control y prevención de las enfermedades cardiovasculares como: infarto, hipertensión arterial o ataque cerebrovascular.
- ✚ Es vital para el equilibrio metabólico (colesterol, hormonas tiroideas) colaborando en el control de peso, favoreciendo la reducción de la grasa corporal.
- ✚ Mejora la salud mental, la autoestima, reduce el estrés, la depresión y la ansiedad. Además, mejora funciones cognitivas como la memoria, la concentración y la atención.
- ✚ Mejora el rendimiento laboral y académico.

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.

3.2. Tipo y diseño de investigación

El enfoque mixto de esta investigación permitió abordar de manera integral y completa el impacto de los juegos recreativos en el rendimiento físico de los estudiantes. Los datos cualitativos se utilizó para la recolección de información de opiniones y vivencias. Los datos cuantitativo se aplicó para la recolección y el análisis de datos numéricos.

3.2.3. Diseño de la investigación

Diseño descriptivo: De acuerdo con Rus (2024), la investigación descriptiva es esencial para observar y describir las características de grupos de personas, objetos o eventos. Su objetivo principal es proporcionar una representación detallada de la situación en el momento del estudio.

En este estudio, se utilizó el diseño descriptivo para detallar y analizar cómo los juegos recreativos influyen en el rendimiento físico de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

Diseño analítico-sintético: Quesada & Medina (2020) destacan que el diseño analítico-sintético es extremadamente útil para la búsqueda y el procesamiento de información empírica, teórica y metodológica. Este método se utilizó para desglosar los juegos recreativos en sus componentes fundamentales, como reglas, objetivos, tipos de actividad física involucrada, y duración del juego.

Diseño no experimental: Según Toscano et al. (2023), el diseño no experimental se caracteriza por la ausencia de manipulación deliberada de variables. Este se centra en observar fenómenos en su contexto natural con el objetivo de analizar, describir y comparar el comportamiento de la variable dependiente en relación con la independiente (pág. 34).

Este diseño permitió obtener una comprensión contextualizada y práctica del impacto de los juegos recreativos en el rendimiento físico de los estudiantes, facilitando la comprensión de la complejidad del fenómeno estudiado sin manipular las condiciones de su entorno.

3.2.5. Operacionalización de las variables

Tabla 1 Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES					
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Variable Independiente Juegos recreativos	Es un conjunto de actividades orientadas hacia la diversión, cuya finalidad principal es proporcionar disfrute a quienes los practican.	Percepción y experiencia Conocimientos	Información sobre los juegos recreativos El uso de actividades recreativas en el clase.	¿Usted utiliza juegos recreativos? ¿Usted ha recibido capacitación como integrar los juegos recreativos en clase? ¿Cree usted que la falta de recursos adecuados dificulta la realización de los juegos recreativos? ¿Considera usted que los juegos recreativos mejoran el aprendizaje de los estudiantes?	Entrevista

<p>Variable Dependiente</p> <p>Rendimiento físico</p>	<p>Es la habilidad para llevar a cabo pruebas físicas de manera eficiente, logrando un desempeño óptimo con el mínimo gasto energético necesario para alcanzar las metas propuestas.</p>	<p>Rendimiento físico</p>	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Velocidad</p>	<p>Prueba de cooper: 12 min de carrera</p> <p>Prueba de abdominales</p> <p>Prueba de flexión de tronco</p> <p>Prueba de carrera de 50 m</p>	<p>Test Físico</p>
---	--	---------------------------	---	---	--------------------

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1. Población

La población Directa está establecida de 500 estudiantes y 46 docentes de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

3.3.2. Muestra

Para este estudio, la muestra está conformada por 35 estudiantes de 1er año de bachillerato paralelo "A" y 2 docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

Tabla 2 Muestra

Alternativas	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	M	2	5%
Estudiantes	F	15	41%
	M	20	54%
	Total	37	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Investigación de campo

3.4. Técnicas e instrumentos de medición.

Las técnicas utilizadas son una entrevista y un test físico, para la recopilación de datos de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

3.4.2. Instrumentos:

Entrevista: Para este estudio, se utilizó una entrevista aplicada a 2 docente de Educación Física de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta, con el propósito de obtener una comprensión detallada y más profunda de las incidencias de los juegos recreativos. Está conformado por 10 ítems

Test físico: Se aplicó un test físico a los estudiantes de 1er año de bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta. Para evaluar el rendimiento físico de los estudiantes. Conformado por 6 ítems.

3.5. Procesamiento de datos

Fase 1: Socialización del tema de investigación: Se llevó acabo la socialización del tema con los docentes y estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

Fase 2: La aplicación de los instrumentos utilizados: En primer lugar, se aplicó una entrevista a los docentes de la Unidad Educativa “11 de Octubre”. En segundo lugar, se aplicó un test físico a los estudiantes de 1er año de bachillerato paralelo “A”

Fase 3: Tabulación de los datos obtenidos en la investigación: Luego de la recopilación de la información obtenida en Excel, se determinaron los resultados del trabajo.

Fase 4: El Análisis e Interpretación de los Datos obtenidos: Se analizaron e interpretaron la información obtenida de los resultados de las variables de estudio los juegos recreativos y el rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato.

3.6. Aspectos éticos.

Consentimiento y participación voluntaria: Es fundamental el respeto autónomo de los estudiantes. Es vital para la participación de los jóvenes brindándoles una detallada información de nuestro tema de investigación. Esto implica información clara, sobre los objetivos que se van a tratar, los beneficios, todo lo referente a las actividades propuesta, si están de acuerdo en participar en la investigación.

Accesibilidad e Inclusión: La justicia y la equidad son pilares éticos de la educación. Los juegos recreativos deben ser elaborados en un ámbito inclusivo y

accesible para todos los involucrados, teniendo en cuenta las necesidades físicas de los estudiantes. La exclusión y la discriminación va en contra de los valores éticos.

Bienestar y seguridad de los estudiantes: El bienestar emocional y físico de los estudiantes es prioridad en la ética. Los juegos recreativos deben ser planificados y supervisados cuidadosamente ayudando específicamente al mejoramiento de los jóvenes.

CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 Resultados

Entrevista aplicada a dos docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

Pregunta #1 ¿Usted utiliza juegos recreativos?

Respuesta 1: No.

Respuesta 2: No, realizo actividades de juegos recreativos.

Pregunta #2 ¿Ha recibido capacitaciones de cómo integrar los juegos recreativos en clase?

Respuesta 1: No, he recibido ninguna capacitación sobre los juegos recreativos.

Respuesta 2: No.

Pregunta #3 ¿Cree usted que la falta de recursos dificulta la realización de los juegos recreativos?

Respuesta 1: Tal vez, la falta de materiales o instalaciones limitan la posibilidad de realizar juegos recreativos en la institución.

Respuesta 2: Puede ser, no constar con los recursos necesarios para elaborar la actividad.

Pregunta # 4 ¿Considera usted que los juegos recreativos mejoran el aprendizaje de los estudiantes?

Respuesta 1: No, tengo conocimiento específico de la importancia de los juegos recreativos y sus beneficios.

Respuesta 2: Podría ser, no tengo información necesaria de los juegos recreativos

Pregunta # 5 ¿Cuáles son los obstáculos principales que enfrenta para implementar los juegos recreativos en la clase de Educación Física?

Respuesta 1: La falta de conocimiento de cómo aplicar los juegos recreativos en la clase.

Respuesta 2: La principal causa es la falta de información específica de cómo implementar los juegos recreativos.

Pregunta #6 ¿Le gustaría recibir apoyo para integrar los juegos recreativos?

Respuesta: Sí, me gustaría recibir información y apoyo de los juegos recreativos, estrategias, importancias, beneficios y recursos.

Respuesta 2: Claro, porque no tengo ningún conocimiento en el área.

Pregunta #7 ¿Usted está dispuesto en participar en juegos recreativos para conocer los beneficios y poder implementarlos en sus estudiantes?

Respuesta 1: Si, siempre y cuando se proporcionen las herramientas y materiales necesarios para realizar los juegos recreativos.

Respuesta 2: Estoy dispuesto en participar.

Pregunta # 8 ¿Cuáles son las expectativas sociales y culturales que existen en el ámbito escolar con respecto a la Educación Física?

Respuesta 1: La comunidad escolar espera en que nos enfoquemos, en actividades que mejoren el rendimiento físico, la preparación física, competencias deportivas y menos en la recreación.

Respuesta 2: La apreciación y conocimientos de diversas disciplinas deportivas.

Pregunta # 9 ¿Considera usted que los juegos recreativos pueden promover el desarrollo integral de los jóvenes?

Respuesta 1: Si, pero no estoy totalmente seguro de como los puedo integrar para alinearlos con los objetivos curriculares y de evaluación.

Respuesta 2: Puede ser, no tengo toda información adecuada, para opinar sobre el tema en específico.

Pregunta # 10 ¿Cuáles son sus interés y preferencias en la planificación de la clase de Educación Física?

Respuesta 1: Prefiero las actividades técnicas y estructuradas, porque me siento cómodo y preparado para enseñar.

Respuesta 2: Mis preferencias es planificar actividades estructuradas.

Test físico aplicado a 35 estudiantes de 1er año de bachillerato paralelo "A" de la
Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta.

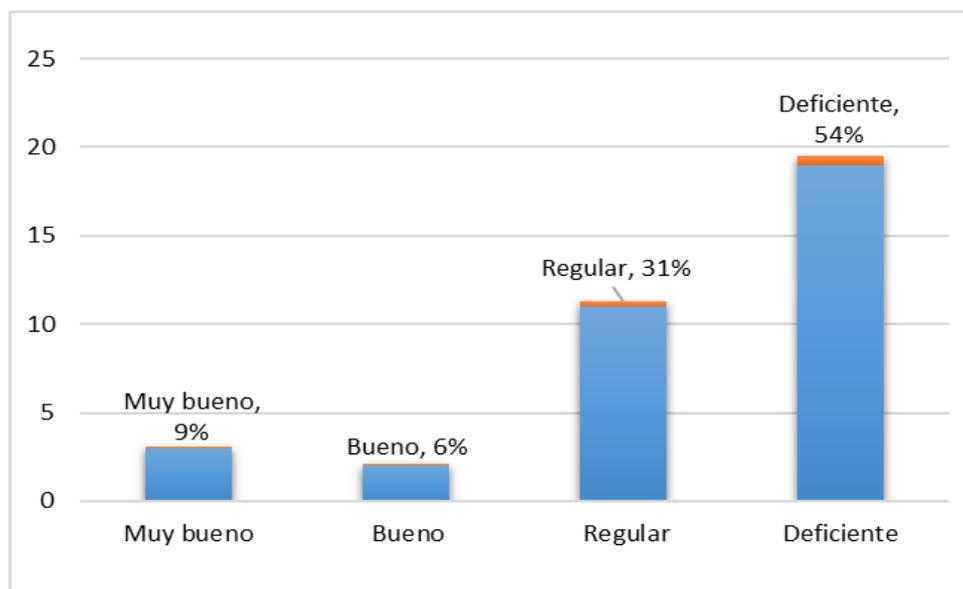
Tabla 3 Resistencia

Prueba de cooper: 12 minutos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bueno	3	9%
Bueno	2	6%
Regular	11	31%
Deficiente	19	54%
Total	35	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 1 Porcentaje de la prueba de Cooper: 12 min de carrera



Análisis

De acuerdo con una muestra 100% que representa a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta. El 54%(19 estudiantes) poseen un desempeño deficiente en la prueba de resistencia. Mientras, el 31%(11 estudiantes) tienen un desempeño regular. Sin embargo, el 9%(3 estudiantes) gozan de un desempeño muy bueno. Por último, el 6%(2 estudiantes) tienen un rendimiento bueno.

Interpretación

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primer año de bachillerato del paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, presentan problemas de resistencia y no tienen un buen rendimiento físico durante las clases de Educación física.

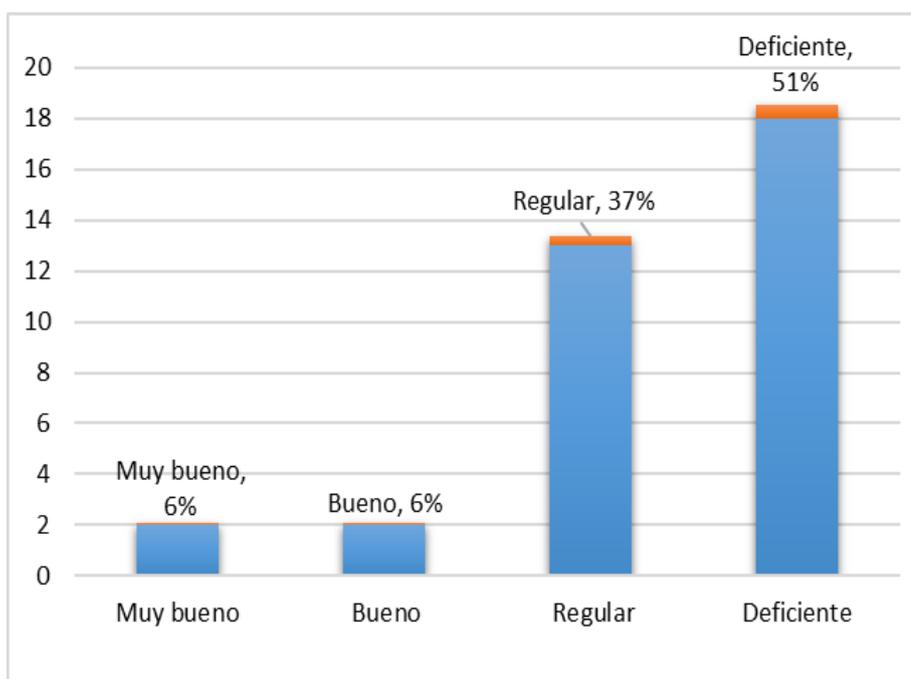
Tabla 4 Resistencia muscular

Prueba de abdominales.		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bueno	2	6%
Bueno	2	6%
Regular	13	37%
Deficiente	18	51%
Total	35	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 2 Porcentaje de la prueba de abdominales



Análisis

De acuerdo con una muestra 100% que representa a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta. El 51%(18 estudiantes) poseen un desempeño deficiente en la prueba de resistencia muscular. Mientras, el 37%(13 estudiantes) tienen un desempeño regular. Sin embargo, el 6%(2 estudiantes) gozan de un desempeño muy bueno. Por último, el 6%(2 estudiantes) tienen un rendimiento bueno.

Interpretación

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, presentan problemas de fatiga muscular al realizar ejercicios de fuerzas en las clases de Educación Física.

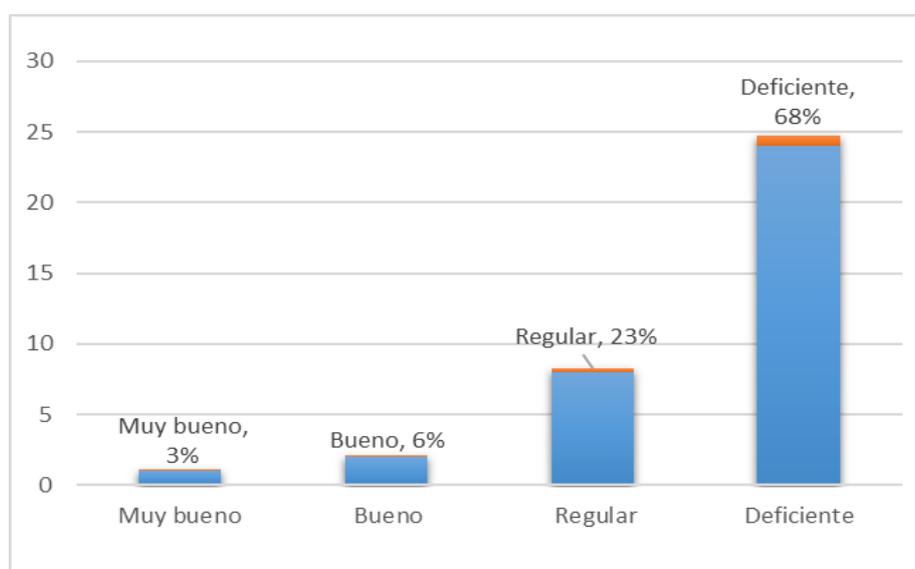
Tabla 5 Fuerza explosiva

Prueba del Salto de longitud.		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bueno	1	3%
Bueno	2	6%
Regular	8	23%
Deficiente	24	68%
Total	35	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 3 Porcentaje del salto de longitud.



Análisis

De acuerdo con una muestra 100% que representa a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta. El 68%(24 estudiantes) poseen un desempeño deficiente en la prueba de salto de longitud. Mientras, el 23%(8 estudiantes) tienen un desempeño regular. Sin embargo, el 6%(2 estudiantes) gozan de un desempeño muy bueno. Por último, el 3%(1 estudiante) tiene un rendimiento bueno.

Interpretación

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, presentan problemas deficiencia en la fuerza explosiva, puede afectar su desarrollo motor. Los estudiantes necesitan aumentar su rendimiento físico.

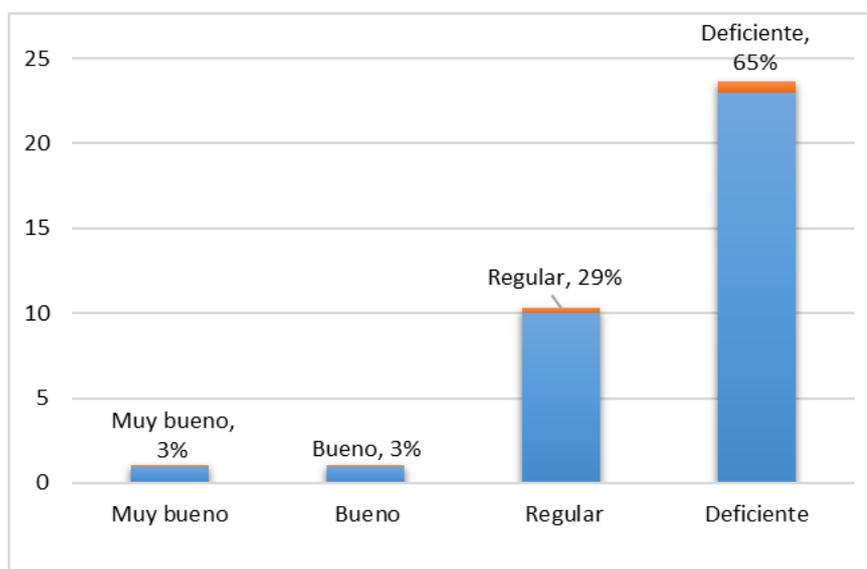
Tabla 6 Flexibilidad

Prueba de flexión de tronco.		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bueno	1	3%
Bueno	1	3%
Regular	10	29%
Deficiente	23	65%
Total	35	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 4 Porcentaje de la prueba de flexión de tronco



Análisis

De acuerdo con una muestra 100% que representa a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta. El 65%(23 estudiantes) poseen un desempeño deficiente en la prueba de flexibilidad. Mientras, el 29%(10 estudiantes) tienen un desempeño regular. Sin embargo, el 3%(1 estudiante) goza de un desempeño muy bueno. Por último, el 3%(1 estudiante) tiene un rendimiento bueno.

Interpretación

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, presentan problemas de flexibilidad. Ellos necesitan mejorar su rendimiento físico.

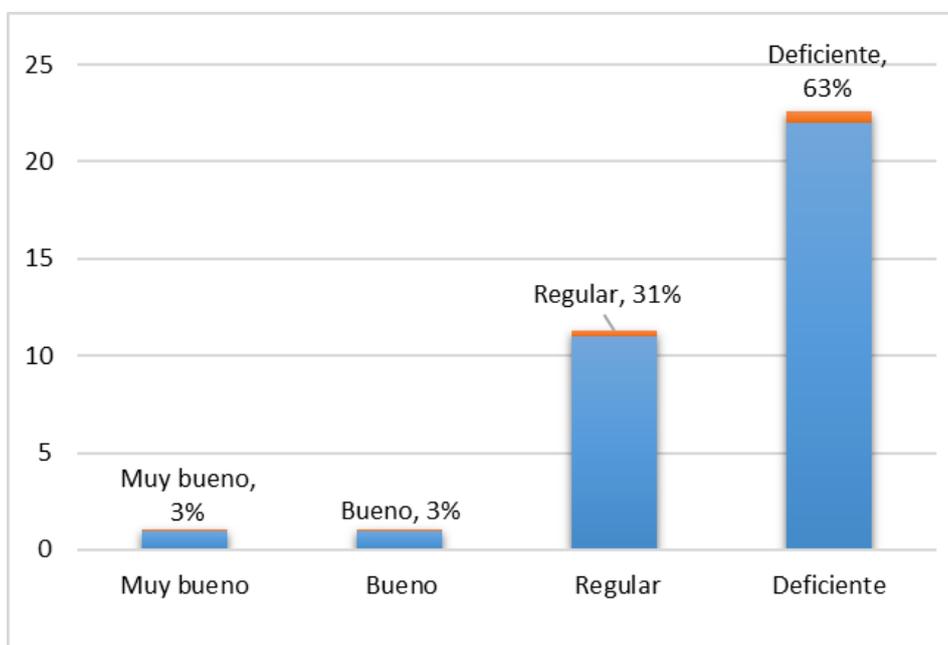
Tabla 7 Equilibrio

Prueba de equilibrio flamenco.		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bueno	1	3%
Bueno	1	3%
Regular	11	31%
Deficiente	22	63%
Total	35	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 5 Porcentaje de la prueba de equilibrio flamenco.



Análisis

De acuerdo con una muestra 100% que representa a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta. El 63%(22 estudiantes) poseen un desempeño deficiente en la prueba de equilibrio flamenco. Mientras, el 29%(10 estudiantes) tienen un desempeño regular. Sin embargo, el 3%(1 estudiante) goza de un desempeño muy bueno. Por último, el 3%(1 estudiante) tiene un rendimiento físico bueno.

Interpretación

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, presentan problemas en la prueba de equilibrio flamenco. Los jóvenes estudiantes necesitan mejorar su rendimiento físico.

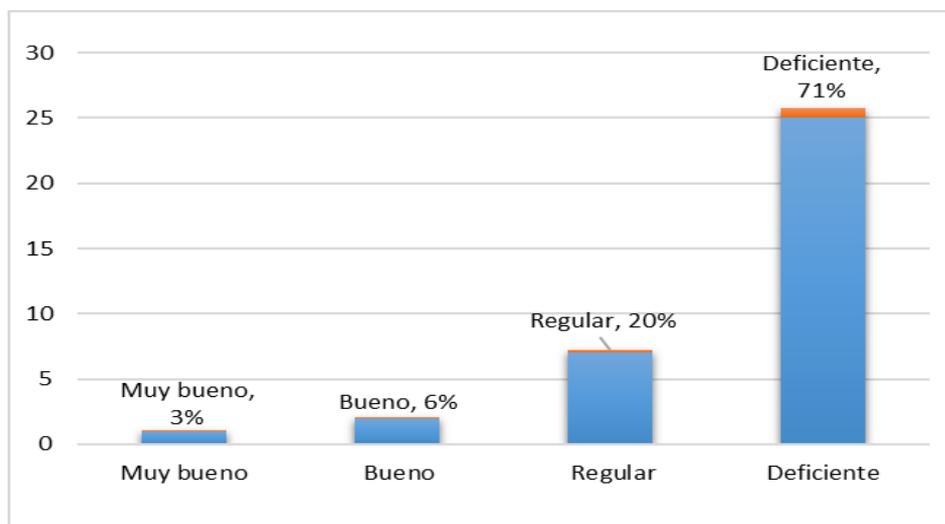
Tabla 8 Velocidad

Prueba de carrera de 50 m		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bueno	1	3%
Bueno	2	6%
Regular	7	20%
Deficiente	25	71%
Total	35	100%

Elaborado por: Zamora Velásquez María Andrea (2024)

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 6 Porcentaje de la prueba de carrera de 50 m



Análisis

De acuerdo con una muestra 100% que representa a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta. El 71%(25 estudiantes) poseen un desempeño deficiente en la prueba de velocidad de 50 metros. Mientras, el 20%(7 estudiantes) tienen un desempeño regular. Sin embargo, el 3%(1 estudiante) goza de un desempeño muy bueno. Por último, el 6%(2 estudiantes) tienen un rendimiento bueno.

Interpretación

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa "11 de Octubre" del Cantón Urdaneta, presentan problemas de cansancio físico en las clases de Educación Física. Los jóvenes necesitan mejorar su rendimiento físico.

4.2. Discusión

El propósito principal de la investigación es diseñar un plan de juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

En este estudio, se aplicó una entrevista a dos docentes, con el objetivo de obtener una visión clara y detallada del impacto de los juegos recreativos en los estudiantes de primero de bachillerato. Compuesta de 10 ítems. Se determinó que los docentes no utilizan los juegos recreativos en las clases de Educación Física, por la falta de conocimiento de cómo utilizar los juegos recreativos.

Por medio del test físico aplicado a los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta, para evaluar el rendimiento físico de los estudiantes. Compuesto de 6 ítems. Se identificó que el 71% de los estudiantes presentan problemas de cansancio físico. Y además un pésimo desempeño en ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular y equilibrio. Los jóvenes necesitan aumentar su rendimiento físico para su bienestar general.

Los resultados determinaron que los estudiantes de primero año de bachillerato. No disponen de un buen rendimiento físico en la clase de Educación Física y los docentes no tienen ningún conocimiento específico de cómo implementar los juegos recreativos.

Al diseñar un plan de juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico, proporcionando actividades flexibles y dinámicas. A través de las actividades recreativas, desarrollan su equilibrio, coordinación, agilidad y resistencia. Estas habilidades son esencial no solo para su desempeño en áreas deportivas, sino también para el incremento del rendimiento físico.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se determinó las bases teóricas esenciales para la aplicación de los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes. Basado en la teoría se pudo analizar a profundidad los conceptos e información más relevante de las variables de estudio. La importancia de los juegos recreativos para el mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes.

Así mismo, se diagnóstico el rendimiento físico de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta. Es crucial para conocer el rendimiento físico, habilidades físicas y nivel de condición física. Se observó la necesidad de promocionar actividades de juegos recreativos para el incremento de resistencia, flexibilidad, fuerza.

Se diseñó un plan de juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes. Promoviendo el mejoramiento de la salud mental y física, ofreciendo hábitos saludables, estas actividades no solo fortalecen el cuerpo, fomentan valores como disciplina, trabajo en equipo. Los juegos recreativos son una estrategia útil en las clases de Educación Física dependiendo las necesidades específicas de los estudiantes de primer año de bachillerato, para el incremento del rendimiento físico y su bienestar general.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda a los docentes indagar diversas fuentes de información de cómo implementar los juegos recreativos que involucren actividades de juegos que desarrollen flexibilidad, resistencia, fuerza y habilidades motoras, para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.

También, se recomienda realizar evaluaciones físicas para monitorear el rendimiento físico individual de los estudiantes. Además, realizar programas de juegos recreativos en las clases de Educación Física más diversificado e inclusivo, adaptados a las diversas habilidades y nivel del rendimiento físico de los estudiantes. Es crucial incorporar actividades de juegos recreativos, colectivos e individuales.

Por último, se recomienda diseñar un plan de juegos recreativos de actividades atractivas y variadas para el incremento del rendimiento físico de los jóvenes. Pueden incluir deportes como baloncesto, fútbol, voleibol. Es esencial determinar tiempo regularmente dentro del horario escolar para elaborar actividades de juegos recreativos que sean accesibles e inclusivos, dependiendo las necesidades específicas de cada estudiante.

**UN PLAN DE JUEGOS RECREATIVOS PARA
EL INCREMENTO DEL RENDIMIENTO
FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
AÑO DE BACHILLERATO.**

Objetivo: Mejorar la agilidad, fuerza y resistencia de los estudiantes.		Nombre del juego: Circuito de obstáculos mágicos.	
Partes de la clase	Actividades	T	Materiales
Parte inicial	Presentación, indicaciones de la actividad a realizar Calentamiento físico de los estudiantes	10 minutos	Pito Conos Cancha Cuerda Tiza
Parte principal	<p>Circuito de obstáculos mágicos.</p> <p>Se organizarán en grupos de 5 estudiantes.</p> <p>Los participantes se colocarán en la línea de salida, el docente indicara la señal, para comenzar el circuito.</p> <p>Deberán completar correctamente cada estación en el orden indicado.</p> <p>El grupo que, en menor tiempo, logre terminar las 3 estaciones gana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estación #1: Saltar los conos <p>Los estudiantes tendrán que saltar 7 conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estación #2: Arrastrarse por debajo de la cuerda <p>Los estudiantes deberán arrastrarse, por debajo de la cuerda en una distancia de 60 metros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estación #3: Diviértete en zigzag <p>Se colocará 7 conos en una línea recta, con el espacio adecuado para que los estudiantes corran realizando el zigzag</p>	25 minutos	
Parte final	Vuelta a la calma, recolección de los materiales. Charla. Despedida.	5 minutos	

Objetivo: Incrementar la coordinación, velocidad y agilidad de los estudiantes.		Nombre del juego: Atrapa la colita.	
Partes de la clase	Actividades	T	Materiales
Parte inicial	Presentación, indicaciones de la actividad a realizar Calentamiento físico de los estudiantes	10 minutos	Cinta Pañuelo Patio Pito Conos
Parte principal	<p>Atrapa la colita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se organizarán en equipos de 5 estudiantes. ▪ El equipo ganador será el que tenga más colitas en su poder. ▪ Cada estudiante deberá tener una colita, puede ser un pañuelo o cinta sujeta en la parte trasera de la cintura con un cinturón. ▪ Al inicio de la actividad todos los estudiantes tienen que estar ubicado dentro del área asignada, puede ser en la cancha de la institución. ▪ Los estudiantes escucharán la señal para iniciar el juego, puede ser la voz de mando o el silbato, los jóvenes comenzarán a moverse durante 15 minutos por toda el área asignada. ▪ Luego los estudiantes tienen que capturar las colas de sus compañeros, mientras protegen su cola. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No pueden sujetar su propia colita con sus manos, ni cubrirla, ni que impida su captura. ▪ Deben sujetar cada colita en su mano. ▪ Pueden seguir jugando los estudiantes que no tengan la colita. 	25 minutos	
Parte final	Vuelta a la calma, recolección de los materiales. Charla, despedida.	5 minutos	

Objetivo: Incrementar la flexibilidad y velocidad de los estudiantes.		Nombre del juego: Baila y diviértete	
Partes de la clase	Actividades	T	Materiales
Parte inicial	Presentación, indicaciones de la actividad a realizar Calentamiento físico de los estudiantes	10 minutos	
Parte principal	<p>El juego musical de la silla.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participan 6 estudiantes, se colocan 7 sillas. <p>Organización</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se colocan 7 sillas, cuando suene la música los participantes bailaran alrededor de las sillas. ▪ Los estudiantes tendrán que sentarse en cualquiera de las sillas disponible rápidamente. ▪ El participante que no esté sentado o de pie debe hacer una penitencia que los estudiantes o docentes decidan. ▪ Realizar la actividad hasta que exista un ganador. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No empujar a los compañeros ▪ Los estudiantes deben de bailar alrededor de las sillas ▪ Deben cumplir con las penitencias indicadas por sus compañeros o docente. ▪ El ganador será el estudiante que logre quedarse sentado en la última silla que exista en el juego. 	25 minutos	Patio Pito Conos Sillas Parlante pendrive
Parte final	Vuelta a la calma de los estudiantes. Recolección de los materiales. Charla. Despedida.	5 minutos	

BIBLIOGRAFÍA

- Aldo, A. (10 de Junio de 2019). Coordinación, agilidad y equilibrio. Obtenido de <https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/coordinacion-agilidad-y-equilibrio-1822464.html>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (01 de Septiembre de 2021). MINISTERIO DEL DEPORTE DESTACA LA NECESIDAD DE FOMENTAR LA RECREACIÓN, EL DEPORTE, Y LA EDUCACIÓN FÍSICA. Obtenido de <https://www.asambleanacional.gob.ec/es/noticia/73785-ministerio-del-deporte-destaca-la-necesidad-de-fomentar>
- Carlos, E. (2022). RECUPERACIÓN FUNCIONAL, 3º CAFD, 2019/2020 Dr. Carlos Javier Echeverría Jiménez Bloque 4: Programación del entrenamiento: Diseño de un plan de trabajo. TEMA 3. Entrenamiento de la fuerza en la readaptación y prevención de lesiones. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/118447/1/Carlos%20Echeverr%C3%A9Da.%20Tema%20Velocidad%2C%20coordinaci%C3%B3n%20y%20agilidad.pdf>
- Cristina, F. (06 de Julio de 2020). Rendimiento Físico. Obtenido de Etit fit: <https://petitfitbycris.com/rendimiento-fisico/>
- Cueva, T., Jara, O., & Arias, J. (2023). Métodos mixtos de investigación. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. doi:<https://doi.org/10.35622/inudi.b.106>
- Da Silva, D. (2022). ¿Cómo se elabora una encuesta? Obtenido de Zendesk: <https://www.zendesk.com.mx/blog/como-elabora-encuesta/>
- Daniel, M. (17 de Marzo de 2021). Beneficios de la actividad física en la adolescencia. Obtenido de <https://www.areandina.edu.co/noticias/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-adolescencia>
- Diaz Macarena. (06 de Agosto de 2020). LA IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO . Obtenido de Clinica Conde: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrollo-ninos>
- Eva, R. (10 de Mayo de 2022). Qué es el rendimiento físico. Obtenido de Federacion Española de triatlón: <https://triatlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como->

INVESTIGACION_ANALISIS-SINTESIS_INDUCCION-
DEDUCCION_ABSTRACTO_-CONCRETO_E_HISTORICO-LOGICO

- Raquel, L. (2023). ¿Qué tipo de cuerpo tienes? Estos son los somatotipos ectomorfo, mesomorfo o endomorfo y lo que dicen de nosotros. Obtenido de Salud : <https://www.20minutos.es/salud/nutricion/-que-tipo-cuerpo-tienes-estos-son-los-somatotipos-ectomorfo-mesomorfo-endomorfo-que-dicen-nosotros-4417288/>
- Rodriguez, J., & Flores, G. (2023). Rendimiento físico y características cineantropométricas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2552-2568. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4608/7011>
- Romero Natalia. (2022). Resistencia física: la guía para entenderla y conseguirla . Obtenido de La bolsa del corredor Sport: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/resistencia-fisica-la-guia-para-entenderla-y-conseguirla/>
- Rosario, R. d. (2023). Impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los estudiantes de primaria. *MENTOR. investigación educativa y deportiva*, 2(Especial), 748.
- Ruiz Nubia. (24 de Octubre de 2023). Actividad Física. Obtenido de Deporte : <https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/dependencias/direccion-fomento-desarrollo/actividad-fisica-3>
- Rus, E. (2024). Investigación descriptiva: Qué es, tipos y ejemplos. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
- Silvia, C. J. (2022). Programa Recreativo para Mejorar el Rendimiento Físico de Jóvenes Varones. *Revista científico-profesional*, 379.
- Smartfit. (02 de Junio de 2023). Que es rendimiento físico. Obtenido de [blog]. : <https://blog.smartfit.com.mx/que-es-el-rendimiento-fisico-y-como-mejorarlo/>
- Toscano, A., Alvarez, D., Jimenez, A., & Alfonso, S. (2023). Inicios de la investigación científica. Obtenido de Universidad del Sinú: <https://www.unisinu.edu.co/wp-content/uploads/20230927-LIBRO-DE-INVESTIGACION-Inicios-en-la-Investigacion-2.pdf>
- Yepes, V. (2023). Población y muestra, parámetros y estadísticos. Obtenido de Universidad Politécnica de Valencia : <https://victoryepes.blogs.upv.es/2023/09/15/poblacion-y-muestra-parametros-y-estadisticos/>

ANEXOS

<p>Variable Dependiente</p> <p>Rendimiento físico</p>	<p>Es la habilidad para llevar a cabo pruebas físicas de manera eficiente, logrando un desempeño óptimo con el mínimo gasto energético necesario para alcanzar las metas propuestas.</p>	<p>Rendimiento físico</p>	<p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Velocidad</p>	<p>Prueba de Cooper: 12 min de carrera</p> <p>Prueba de abdominales</p> <p>Prueba de flexión de tronco</p> <p>Prueba de carrera de 50 m</p>	<p>Test Físico</p>
---	--	---------------------------	---	---	--------------------

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.</p>	<p>¿Cómo los juegos recreativos contribuyen significativamente en el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del cantón Urdaneta?</p>	<p>General</p> <p>Analizar la contribución de los juegos recreativos al incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.</p> <p>Específicos</p> <p>Fundamentar las bases teóricas aplicadas en los juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes.</p> <p>Diagnosticar el rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.</p> <p>Diseñar un plan de juegos recreativos para el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.</p>	<p>Los juegos recreativos pueden influir significativamente en el incremento del rendimiento físico de los estudiantes de 1er año de bachillerato de la Unidad Educativa “11 de Octubre” del Cantón Urdaneta.</p>	<p>Independiente</p> <p>Juegos recreativos</p> <p>Dependiente</p> <p>Rendimiento físico</p>	<p>Percepción y experiencia</p> <p>Conocimientos</p> <p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Velocidad</p>	<p>Tipo</p> <p>Enfoque mixto</p> <p>Diseño</p> <p>Descriptivo</p> <p>Analítico-sintético</p> <p>No experimental.</p>	<p>Población</p> <p>500</p> <p>Estudiantes</p> <p>46 docentes</p> <p>Muestra</p> <p>2 Docentes</p> <p>35</p> <p>Estudiantes</p>

Entrevista

1. ¿Usted utiliza juegos recreativos?
2. ¿Ha recibido capacitaciones de cómo integrar los juegos recreativos en clase?
3. ¿Cree usted que la falta de recursos dificulta la realización de los juegos recreativos?
4. ¿Considera usted que los juegos recreativos mejoran el aprendizaje de los estudiantes?
5. ¿Cuáles son los obstáculos principales que enfrenta para implementar los juegos recreativos en la clase de Educación Física?
6. ¿Le gustaría recibir apoyo para integrar los juegos recreativos en clases?
7. ¿Usted está dispuesto en participar en juegos recreativos para conocer los beneficios y poderlo implementarlo en sus estudiantes?
8. ¿Cuáles son las expectativas sociales y culturales que existen en el ámbito escolar con respecto a la Educación Física?
9. ¿Considera usted que los juegos recreativos pueden promover el desarrollo integral de los jóvenes estudiantes?
10. ¿Cuáles son sus interés y preferencias en la planificación de la clase de Educación Física?

Test Físico

1. Prueba de Cooper.
 - a. Muy Bueno
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Deficiente
2. Prueba de abdominales.
 - a. Muy Bueno
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Deficiente
3. Prueba de Salto de longitud.
 - a. Muy Bueno
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Deficiente
4. Prueba de flexión de tronco.
 - a. Muy Bueno
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Deficiente
5. Prueba de equilibrio flamenco.
 - a. Muy Bueno
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Deficiente
6. Prueba de carrera de 50 m.
 - a. Muy Bueno
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Deficiente

Socialización del proyecto de investigación



Aplicación de los instrumentos (Test físico)



