

**DISEÑO DIDACTICO DEL CURSO EXTRACURRICULAR  
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN  
ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA  
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**JAIRO GUERRERO MEAURY**

**ESPECIALIZACION EN PEDAGOGIA UNIVERSITARIA  
FACULTAD DE EDUCACION  
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**



**PAMPLONA, Diciembre 13 de 2016**

**DISEÑO DIDACTICO DEL CURSO EXTRACURRICULAR  
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN  
ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA  
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**JAIRO GUERRERO MEAURY**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de  
ESPECIALISTA EN PEDAGOGÍA UNIVERSITARIA**

**Asesora: Mg SOCORRO GUERRERO MEAURY**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION  
ESPECIALIZACION EN PEDAGOGIA UNIVERSITARIA  
PAMPLONA, Diciembre 13 de 2016**

## TABLA DE CONTENIDO

CAPITULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	6
1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA .....	7
1.2.1 Pregunta principal de investigación .....	7
1.3 OBJETIVOS .....	8
1.3.1 Objetivo general .....	8
1.3.2 Objetivos específicos .....	8
1.4 JUSTIFICACION .....	9
CAPITULO 2. REFERENTES TEORICOS .....	10
2.1 ANTECEDENTES.....	10
2.1.1 Antecedente internacional. ....	10
2.1.2 Antecedente nacional. ....	11
2.1.3 Antecedente local.....	12
2.2 Contextualización de la población .....	13
2.3 Bases teóricas .....	16
2.3.1 El tiempo libre.....	16
2.3.1.1 Generalidades e historia del tiempo libre.....	16
2.3.1.2 Aproximación conceptual al tiempo libre.....	17
2.3.1.1 El tiempo libre de la población escolar.....	18
2.3.2 Actividades extraescolares o extracurriculares .....	19

2.3.2.1 Las actividades físico-deportivas extraescolares o extracurriculares .....	20
2.4.1 La Caminata y la Zamba como actividades físico deportivas extracurriculares .....	21
2.4.1.1 La caminata.....	21
2.4.1.2. La Zumba .....	24
CAPITULO 3. PROPUESTA PEDAGÓGICA .....	27
3.1 PRESENTACION.....	27
3.2 JUSTIFICACION DE LA PROPUESTA.....	27
3.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA.....	28
3.3.1 Objetivo general .....	28
3.3.2 Objetivos Específicos .....	28
3.4 logros a desarrollar .....	28
3.4.1 Logro de salida o promocional .....	28
3.4.2 Indicadores de Logro .....	29
3.5 Metodología de la propuesta.....	29
3.6 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS .....	31
3.6.1 Aprendizaje significativo .....	31
3.6.2 Requisitos para el aprendizaje significativo.....	33
3.6.3 Tipos de aprendizaje significativo .....	34
3.7. DISEÑO DIDACTICO DEL MODULO POR ACTIVIDADES.....	37
4. CONCLUSIONES.....	40
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFIA.....	41
6. AnexoS.....	44

## **CAPITULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

La utilización del tiempo libre de los estudiantes se ha convertido en objeto de estudio de las instituciones y sistemas educativos a todo nivel, ya que es un factor determinante en el las prácticas de vida saludable como en el fomento de comportamiento prosociales sirven para elevar la calidad de vida de los educando a la vez que evita las prácticas de vicios.

El tiempo fuera del horario de clase constituye un desafío para toda la comunidad educativa por las implicaciones negativas de estar los estudiantes ociosos; de allí que surge la necesidad de la apropiada utilización de dicho tiempo en actividades complementarias extracurriculares organizadas que se prevén como una potencial fuente de beneficios. Por otra parte se establece por autores como Hernandez & Velázquez (2007), la indispensable complementariedad de las actividades extracurriculares en todos los niveles educativos, y que estas actividades según Sicilia, (1998) deberían ser deportivas, recreativas y culturales.

El éxito del proceso educativo se relaciona además de lo académico con los hábitos de vida de jóvenes y las actividades extraescolares (Castillo & Balaguer, 2001. Pg 23), por que la eficiencia en la utilización del tiempo libre no solo busca adtener al estudiante del actividades inapropiadas sino que crea en el modelos de vida social y academica activa y enfocada en el logro de los objetivos educativos.

## **1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Pregunta principal de investigación**

¿Cuál es el diseño didáctico más apropiado para un curso extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre para los estudiantes de primer semestre de la Universidad de Pamplona?

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo general**

Diseñar en implementar un curso extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre para los estudiantes de primer semestre de la Universidad de Pamplona

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Realizar el diseño didáctico y metodológico del curso de aprovechamiento del tiempo libre
2. Ejecutar una prueba piloto con los estudiantes de primer semestre del programa de Educación Física de la universidad de Pamplona
3. Realizar sugerencias, recomendaciones y alternativas de continuidad para el aprovechamiento del tiempo libre.

## 1.4 JUSTIFICACION

El presente trabajo tiene la razón de ser en el hecho de que los estudiantes universitarios requieren actividades propicias para la buena utilización del tiempo libre, lo que les permitirá adaptarse al sistema de educación superior a la vez que le genera hábitos de vida saludable. En ese mismo sentido es muy importante que los educandos realicen actividades alternativas al sedentarismo y/o el uso practica de vicios.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes de la Universidad de Pamplona, en especial aquellos de primer semestre del Programa de Educación Física, que fue la población usada en la muestra piloto, que sirve como modelo para la futura implementación al resto de la población estudiantil. En ese mismo sentido la Universidad de Pamplona, contara con experiencias documentadas sobre el aprovechamiento del tiempo libre, como también las familias de los estudiantes gozarán de la tranquilidad de que sus hijos universitarios están utilizando bien su tiempo extra, a la vez que la sociedad será beneficiada en el hecho de que los jóvenes cuentan con actividades extracurriculares propicias para ellos.

El método escogido para el presente proyecto fue el diseño didáctico de un módulo extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre, basado en unas prácticas recreativas y deportivas que permiten integración social a la vez que se realiza ejercicio físico.

## **CAPITULO 2. REFERENTES TEORICOS**

### **2.1 ANTECEDENTES**

#### **2.1.1 Antecedente internacional.**

**Título:** Los estudiantes universitarios ante las actividades extracurriculares

**Autor:** José Rodrigo Pozón López / Universidad Anáhuac México Sur

**Ciudad:** Ciudad de México.

**Año:** 2015

**País:** México

El autor de “este estudio aborda el fenómeno del involucramiento estudiantil en actividades extracurriculares, utilizándose para ello una estrategia esencialmente de corte cualitativo, con la participación de estudiantes, profesores y administrativos en grupos focales, entrevistas y un cuestionario, haciendo posible: conocer valoraciones sobre el fenómeno; averiguar qué factores lo influyen; detectar sus consecuencias; e identificar qué prioridad se otorga a cada actividad. El estudio se realizó en una universidad privada católica de elite de la Ciudad de México” (Ponzon L, 2015)

Este estudio es importante para el presente proyecto porque el ámbito de aplicación es muy similar al que se busca trabajar en el presente proyecto, si bien las condiciones sociales y demográficas cambian un poco, en el campo educativo como en el planteamiento del problema es un referente muy importante susceptible de ser aprovechado.

### **2.1.2 Antecedente nacional.**

**Título:** Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto

**Autor:** Viviana Carmona Lopera/ Universidad CES

**Ciudad:** Medellín

**Año:** 2015

Según Carmona (2015) El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida. Por otro lado, el uso negativo del tiempo libre, incluyendo el uso excesivo de alcohol, está asociado con la inactividad física, el estrés, y problemas de salud a largo plazo.

“Métodos: Artículo corto, con enfoque observacional, descriptivo, diseño transversal, incluyó a 79 participantes (12 empleados y 67 estudiantes) seleccionados de manera no probabilística de un estudio macro de estilos de vida en una universidad colombiana. Se indagó por datos sociodemográficos, prácticas en actividad física y manejo del tiempo libre. Resultados: El 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente tres veces por semana en los empleados (41,67%) y nunca (47,76%) en estudiantes. Conclusiones: Se evidencia un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la comunidad universitaria. Las personas de estudio tienen poca tendencia al uso del tiempo libre en

actividades físicas. Una de las estrategias que se pueden utilizar desde la Fisioterapia para promover un adecuado uso del tiempo libre, es el fomento de la actividad física regular". (Carmona Lopera, 2015, págs. 16-32)

Este documento será de gran ayuda en la estructuración de la propuesta toda vez que tiene un enfoque estadístico muy nutrido, si bien, dicha investigación es documental, y la parte práctica está orientada al conocer, nos brinda mucha información que sirve como referente para la práctica del diseño didáctico que se busca.

### **2.1.3 Antecedente local.**

**Título:** Programa de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre

**Autores:** Arnulfo Rincón Cuartas y otros/ Universidad de Pamplona

**Ciudad:** Pamplona

**Año:** 2007

Los autores de esta tesis (Rincón C, Velasquez G, Fernandez Q, & Hernandez S, 2007), estudiantes de la Universidad de Pamplona, se basaron en la recreación como herramienta para el aprovechamiento del tiempo libre, parten de un análisis de la comunidad, posteriormente realizan un estudio documental de la teoría de la recreación para diseñar y realizar unas prácticas con una comunidad específica. Se concluye la buena respuesta de la población ante la propuesta.

Este estudio nos sirve como referente de forma pues existe similitud en el objetivo, sin embargo en el proyecto a realizar se ira más hacia

perfeccionar el modelo didáctico, incluyendo varias actividades físicas metodológicamente planeadas.

## **2.2 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA POBLACIÓN**

### **Universidad de Pamplona**

La Universidad de Pamplona, habitualmente conocida como la Unipamplona, es una universidad pública de Colombia. Su sede principal se ubica en el municipio de Pamplona, Norte de Santander. Cuenta con extensiones en el municipio de Villa del Rosario perteneciente al área metropolitana de Cúcuta; en la ciudad de Cúcuta y la ciudad de Bogotá. Fue fundada el 23 de noviembre de 1960.<sup>3</sup> Cuenta con 3 Vicerrectoría y 3 direcciones administrativas, se divide académicamente en 9 facultades y su máximo organismo de gobierno es la Consejo Superior Universitario. El actual rector es el Dr. Elio Daniel Serrano Velasco. (Universida de Pamplona, 2016)

### **Misión**

La Facultad de Educación tiene como Misión la formación de educadores de alto nivel académico que sean agentes de cambio e innovación pedagógica y que contribuyan a la formación integral de las nuevas generaciones de colombianos.

### **Visión**

La Facultad de Educación de la Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI deberá ser la Unidad Académico Administrativa, responsable del proceso de formación de educadores en las diferentes áreas de formación del conocimiento. (Universidad de Pamplona, 2016)

### **Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes**

El programa de Educación Física de Universidad de Pamplona tiene como misión formar profesionales idóneos que contribuyan a generar cambio en el área, mejorando su calidad de vida. El departamento de Educación Física, Recreación y Deportes, al finalizar la primera década del siglo XXI se consolidará académica, administrativa y socialmente, para dar respuestas a los retos de ciencia, investigación y tecnología que exige el nuevo milenio.

### **Perfil del Egresado**

#### **Perfil Profesional**

La Universidad de Pamplona (2016), enuncia en la pagina que el Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes estará en capacidad de:

- Ejercer la docencia y/o formación académica en el nivel básico de primaria y secundaria y en los ciclos complementarios de las Escuelas Normales.

- Diseñar y ejecutar programas de capacitación y actualización docente en el área de la Educación Física, la Recreación y el Deporte.
- Planear y aplicar programas investigativos relacionados con la Educación Física, la Recreación y el Deporte dentro de su contexto social – educativo y sobre su propia formación profesional.
- Gestor de propuestas curriculares flexibles acordes al contexto municipal regional y nacional.
- Asesorar programas Lúdico Deportivos Recreativos.

### **Perfil Ocupacional**

El Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, estará preparado para ejercer en las áreas de:

- Docente.
- Instructor en Actividad Física.
- Entrenador de Escuela de Formación.
- Dirigente Deportivo.
- Monitor en diferentes Disciplinas Deportivas.
- Gestor Deportivo.

**Modalidad:** Presencial- Diurna.10 Semestres.

## **El estudiante de Primer semestre del Programa de Educación Física Recreación y Deportes.**

Se encuentra en un rango de edad de 17 a 22 años, provenientes de los estratos 1,2 y 3, que en su gran mayoría son del departamento Norte de Santander, el nororiente Colombiano y la Costa Atlántica. Están en proceso de adaptación al sistema de educación superior.

### **2.3 BASES TEÓRICAS**

#### **2.3.1 El tiempo libre**

##### **2.3.1.1 Generalidades e historia del tiempo libre**

Desde los inicios de la humanidad, al inicial la organización de los roles sociales hasta los laborales, se encuentra la concepción del tiempo libre aunque no siempre con el mismo significado. Históricamente en las diferentes épocas se han tipificado algunas acciones y actividades como “tiempo libre” o de “ocio” (Caride, 1998, pág. 22). Pese a lo anteriormente expuesto algunos estudiosos del tema consideran que el ocio es un fenómeno exclusivo de nuestra época, por ejemplo el sociólogo (Parker, 1971) considera que con el establecimiento de la semana laboral como fruto de la estandarización de procesos empresariales posteriores a la Revolución Industrial el tiempo libre y el ocio han pasado a tener un papel muy importante en la vida de las personas.

El concepto de ocio inherente al del tiempo libre lo encontramos en el imperio Greco Romano. El escritor Frederic Munné (1980) expone que En la antigua grecia se denominaba con el termino “Skholé” que implicaba cesar o

parar, por extensión se entendía como estar desocupado y por tanto disponer de tiempo para uno mismo.

“La Skholé no era un sinónimo de no hacer nada, sino la posibilidad de disfrutar de un estado de paz y de contemplación creadora. Para conseguir ese estado, necesariamente uno debía estar desocupado, es decir, no sujeto al trabajo” (Hernandez & Morales, 2008)

La concepción de tiempo libre para los romanos se sintetizó en la conocida afirmación en latín “panem et circense”, ya parte de la vida social de los romanos eran los juegos y el circo, donde invertían su tiempo libre en diversión y comer.

Para el medioevo aparecen diferentes formas de invertir el tiempo libre la caza, la equitación, los juegos de combate y torneos, el ajedrez, el tiro al arco, la esgrima, la equitación, los cuentos y espectáculos de bailarines, el teatro, las canciones de los trovadores y juglares divertían a los nobles y a los caballeros y ocupan gran parte de su tiempo (Monera M, 2005)

Con la revolución industrial se estandarizan las jornadas de trabajo y por ende se establece un tiempo de descanso y que da origen a la idea moderna de ocio y tiempo libre.

### **2.3.1.2 Aproximación conceptual al tiempo libre**

La idea de Tiempo libre en principio se abordó como un tiempo sustraído al tiempo de trabajo, Weber (1969), reúne en su estudio sobre El problema del tiempo libre, las distintas concepciones que se han aplicado al tiempo

libre, y lo sintetiza como el que queda después del destinado a trabajar y a dormir.

Pestana (2007) enuncia sistemáticamente ordenadas las siguientes funciones del tiempo libre:

- **Función de regeneración:** recuperar energías corporales y anímicas. Es la más importante por ser absolutamente necesaria. Puede ser pasiva, cuando el cansancio es total, como el sueño y el reposo, o activa, en forma de juegos, excursiones, trabajos y jardinería, etc.
- **Función de compensación:** equilibrio frente a determinadas insuficiencias, mediante la superación de las dificultades o indirectamente con una sustitución de los anhelos no satisfechos.
- **Función de ideación:** es el ocio contemplativo, posible sólo en el tiempo libre de trabajo.

García (2001) define el tiempo libre de manera más apropiada para nuestro, ya que lo considera como un tiempo dinámico que tiene que ser aprovechado, sin mencionar su vinculación al trabajo, como en las definiciones anteriormente expuestas “El tiempo libre juega, cada vez más, un papel de agente de la transformación social. Este supone un tiempo disponible, desligado de las tareas de producción; es un tiempo dinámico del que se busca obtener el máximo provecho” (p.43).

### **2.3.1.1 El tiempo libre de la población escolar**

Se establece por convención que en la edad escolar el tiempo libre es aquel que queda después de sus obligaciones escolares y familiares. Es un tiempo que se ocupa con actividades libres y espontáneas. Trilla (1998)

argumenta que los estudiantes durante el día, la semana y el año disponen de una cantidad bastante significativa de tiempo libre, lo que plantea un gran desafío a los sistemas educativos como también a la familia y al gobierno, toda vez que es lógico establecer que si dicho tiempo no se utiliza bien podría generar conflictos a los mismos estudiantes como a sus congéneres. Se puede decir que el tiempo libre está fundamentalmente condicionado por la “no obligación”, pero sin embargo puede ser susceptible de ser muy bien utilizado.

### **2.3.2 Actividades extraescolares o extracurriculares**

Varias disciplinas se han dedicado al estudio de las actividades extraescolares que ocupan el tiempo libre, entre los estudios más destacados se encuentra el de Weber (1969) que parte de una consideración multidisciplinaria: sociológica, antropológica y pedagógica, por lo que se convierte en uno de los estudios más importantes e influyentes de la Europa Occidental de su época. Prosigue su análisis haciendo referencia a la necesidad de la pedagogía del tiempo libre, sentando las bases “de un modo nuevo de ver la educación y una nueva manera de educar”.

La pedagogía del tiempo libre a la par de los procesos educativos, inicialmente la educación se centraba en la jornada y el ámbito institucional, pero hoy día es común hablar de actividades complementarias extracurriculares casi en todos los sistemas educativos. La Educación del tiempo libre implica la participación de los aprendizajes formales e informales con el objeto de contribuir a la educación integral de los estudiantes, de modo que permita utilizar su tiempo libre de forma constructiva. Para Cuenca (1995), la educación del tiempo libre con el objeto de facilitar el desarrollo

de capacidades, conocimientos y sobre todo actitudes y valores, se da en tres perspectivas:

- Educar “para” el tiempo libre. Toda acción educativa se da en un ámbito formal e institucional, encaminada a desarrollar las capacidades que permitan una ocupación efectiva y constructiva del tiempo libre. El desarrollo de los currículos educativos será el responsable de la creación de esas habilidades que permiten un cambio de actitudes y valores.
- Educar “en” el tiempo libre. Proceso enmarcado en el ámbito extra-institucional, cuya acción se orienta a hacer educativo el tiempo libre.
- Educar “mediante” el tiempo libre. Acción desarrollada en el tiempo libre, con unos objetivos relacionados con el tiempo libre.

### **2.3.2.1 Las actividades físico-deportivas extraescolares o extracurriculares**

Desde una visión global se observa que la actividad físico-deportiva son las más comunes en el aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de todos los niveles de educación. Dichas actividades se desarrolla en su gran mayoría en tiempo no y en espacios son necesariamente institucionalizados y esto se lleva cabo en aun en la etapa universitaria (Fraile, 2004)

Las actividades que se realizan a través del deporte escolar puede atender a dos tipos de modelos: uno de carácter lúdico-recreativo, sin

grandes exigencias técnicas, donde lo cooperativo prima sobre lo competitivo y la participación sobre la selección, mientras que el otro se relaciona con las prácticas deportivas competitivas, donde priman los resultados, la eficacia, la búsqueda de rendimiento, etc. Los conceptos de tiempo libre y “deporte para todos” han transformado el modelo deportivo, haciendo que, la manifestación más habitual del deporte, la competitiva pase en estos momentos a ocupar un segundo plano y sea sobre todo el deporte salud, recreación, la práctica físico-deportiva en espacios no convencionales o en la misma naturaleza, los modelos de deporte más frecuentes en el tiempo libre. Sin embargo, los padres y madres siguen acercando a sus hijos a la iniciación deportiva y la competición, por falta, seguramente de cultura deportiva y la ausencia de otro tipo de oferta dirigida a una ocupación más racional del tiempo libre (Nuviala, Ruiz, & Garcia, 2003)

## **2.4.1 La Caminata y la Zamba como actividades físico deportivas extracurriculares**

### **2.4.1.1 La caminata**

La caminata es una actividad física que mejora nuestra calidad de vida, se puede realizar a cualquier hora del día en un lugar abierto, solo o acompañado. Ayuda a mantener en perfectas condiciones el sistema cardiaco y es muy importante para la salud en general, pues es una actividad en la que participan todos los sistemas humanos.

**Clases de Caminata** (Corporacion UAIA, 2016)

**Senderismo:** El senderismo como práctica deportiva surgió con Henry Viaux en 1947, quien identificó una ruta caminera. Desde luego, las caminatas siempre han existido, desde el origen mismo de la humanidad. Si el camino es más difícil o complicado se llama “Trekker”.

**El excursionismo:** Realizan recorridos por lugares agrestes o con mayor nivel de dificultad, a diferencia del senderismo. Será trekking en la medida en que ocurra en lugares exóticos o grandes montañas, usualmente lejanos.

**Trekking:** Es una caminata de varios días en que se recorren lugares alejados y salvajes en montañas, desiertos etc...durmiendo en carpas, refugios o al aire libre (vivac).

**Montañismo:** Consiste en subir montañas con el propósito de subir a la cumbre. Comparte con el Trekking las rutas, pero se distingue en el objetivo. Con el excursionismo comparte también rutas; pero los montañistas se limitan a la montaña, al paso que los excursionistas no.

**Alpinismo:** Se trata de montañismo practicado en alta montaña. Surgió el 07 de agosto de 1786. Implica escalada y es de mayor riesgo que el montañismo. Tiene variables como el andinismo, himalayismo, y ochomilismo.

**Barranquismo:** En esta modalidad se recorre el fondo de los barrancos, acantilados y desfiladeros. También es conocido como Canyoning. Implica la práctica de la escalada y la espeleología. El padre de este deporte fue Eduard-Alfred Martel.

**Marcha nórdica:** Es una caminata acompañada de bastones. Se practica sobre todo en asfalto, aunque resulta aconsejable hacerlo en el campo. Algunos de sus beneficios son:

- En el campo, se disminuye el impacto sobre las articulaciones en un 16%

- Aumenta el consumo de calorías en un 20%, respecto a la marcha normal.
- Involucra el 90% de la musculatura del cuerpo humano.
- Aumenta hasta un 23% el consumo de oxígeno y un 16% la frecuencia cardíaca, respecto a la marcha normal.
- Proporciona coordinación y estabilidad en enfermedades como el parkinson y el alzheimer o para quienes tienen problemas de visión u oído (vértigo).
- Incrementa la circulación y el movimiento del plexo branquial, lo cual favorece la recuperación de un cáncer de mama.
- Fortalece el sistema inmunológico, previene la hipertensión, y disminuye el colesterol malo.
- Disminuye tensiones en nuca y cervicales, alivia migrañas y favorece la autoestima y la estabilidad mental.
- Retrasa síntomas de envejecimiento.

**Carreras de montaña (trail):** Se corre y se camina. Es diferente del cross country (carreras por pistas o caminos) de menor duración, y de las carreras populares, como la maratón, que se desarrolla en calles urbanas. Suele tener largas distancias, y en dicho evento se denomina ultra trail.

**Barefoot:** Consiste en caminar descalzo, al aire libre o dentro de la naturaleza. Una de las más populares es la carrera con pies descalzos (barefoot running). Nacidos para correr del periodista Christopher McCougall es el libro de cabecera de este deporte.

**Senderismo naturista:** Son caminatas en las cuales la gente se despoja de la ropa, y caminan desnudos, provistos solo de sus botas. Uno de sus más destacados practicantes es Stephen Cough, quien es conocido como el

naker rambler (excursionista desnudo). En Alemania funciona la 1era ruta nudista del Mundo. Un trayecto de 18 Km.

**Deportes de orientación:** Son un conjunto de actividades deportivas al aire libre que incluyen senderismo, lectura de mapas, sentido de ubicación, uso de brújula y competición. Normalmente se hace en lugares agrestes y se hace de varias formas: Como carrera, en bicicleta todoterreno, con esquís, en canoa, con GPS, con radio etc...

#### **2.4.1.2. La Zumba**

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres.

Los beneficios de esta práctica deportiva son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Proporcionar bienestar al cuerpo
- Incrementar la energía del usuario
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

#### **Estructuración de las sesiones de Zumba**

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

**1. Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder. Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

**2. Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios. Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios. Generalmente, en todas las sesiones se comenzará recordando y reforzando el aprendizaje de las sesiones anteriores. La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

**3. Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir feedback, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción. La duración será de 10 minutos

**Los tipos de zumba más representativos son:**

**Zumba:** fue el origen de la misma que se imparte con los ritmos latinos básicos.

**Zumba Toning:** este tipo está concebido para quemar calorías, perder peso, tonificar la musculatura. Se utilizan pesas que se mueven con los brazos para su tonificación.

**Zumbatomic:** compuestos por ritmos básicos con sonidos más urbanos, se desarrolla el trabajo en grupo, coordinación, disciplina, confianza y valores.

**Aqua Zumba:** se realiza dentro del agua como su nombre indica y se realizan las rutinas en este medio por lo que el esfuerzo físico y el consumo de calorías aumenta. Indicado para mayores de 14 años.

**Zumba Gold:** este tipo de ejercicio está indicado para personas de mayor edad con ejercicios adaptados a la movilidad y resistencia física en particular.

## **CAPITULO 3. PROPUESTA PEDAGÓGICA**

### **3.1 PRESENTACION**

La presente propuesta pedagógica está orientada a la elaboración de un módulo didáctico para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de primer semestre del programa de Educación Física de la Universidad de Pamplona. Partiendo del referente teórico del presente estudio, se enunciarán unas actividades para un periodo de 16 Semanas las cuales serán en horario extra clase. Cada actividad didácticamente contara con una estrategia y un recurso, como también un procedimiento de evaluación.

Por ser un curso extra curricular, no contara con calificación cuantitativa ni crédito alguno, sin embargo se generaran recomendaciones y observaciones por parte del maestro responsable del curso.

### **3.2 JUSTIFICACION DE LA PROPUESTA.**

Es de vital importancia el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes, para que al utilizarlo en actividades extracurriculares se generen hábitos de vida saludable, tanto en el ámbito académico como en el social que les permitan la permanencia dentro del sistema educativo a la vez que se disciplinan para ser eficaces en el uso del tiempo disponible más allá de las obligaciones como estudiantes.

Pero al plantear un curso extracurricular es necesario que este obedezca a un planteamiento pedagógico con los referentes teóricos que

permitan desarrollar una didáctica y unas estrategias metodológicas de manera apropiada y orientadas al logro de objetivos.

### **3.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA**

#### **3.3.1 Objetivo general**

Diseñar una propuesta pedagógica para un curso extra curricular basado en la caminata y la Zamba, para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de primer semestre

#### **3.3.2 Objetivos Específicos**

- Establecer los referentes pedagógicos metodológicos y didácticos para la elaboración del modulo
- Elaborar un diseño didáctico del módulo extracurricular.
- Realizar una prueba piloto del modulo
- Evidenciar las actividades en el diario de campo
- Realizar una evaluación al módulo propuesto

### **3.4 LOGROS A DESARROLLAR**

#### **3.4.1 Logro de salida o promocional**

El Estudiante crea hábitos de vida saludable mediante la práctica de actividades físico deportivas de caminata y Zamba, para el aprovechamiento del tiempo libre

### **3.4.2 Indicadores de Logro**

## **3.5 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA**

Las propuestas metodológicas empleadas serán:

### **El comando:**

Tratado como estilo de enseñanza de la Educación Física, sobre todo desde el abordaje que Mosston realizara en 1978, supone que un docente intentará “(...) provocar una respuesta o muchas de una o más personas respecto de un tema determinado (...) Debe haber algo que inicia la acción; ha de ofrecerse algún estímulo (...) se basa en el supuesto que determinados estímulos producen la respuesta deseada (...) por consiguiente el maestro aprende a presentar la clase de estímulos que producirán las respuestas esperadas (...)” (Mosston.1978:35). En relación a los roles decir: a) el docente toma las decisiones acerca de los estímulos y cual o cuales deben ser las respuestas esperadas; b) el alumno, responde a los estímulos del maestro.

Se establece un proceso estímulo-respuesta. Las técnicas más empleadas son: Explicación, indicación, demostración. Se trabajará en torno a correcciones y reforzadores. A menudo, se detiene la clase y se dan correcciones auditivas, resaltando el error, como conducta equivocada, y a partir de allí se puede repetir el estímulo, ya sea en base a otro tipo de consignas ya sean auditivas, táctiles, verbales o visuales, que aclaran la corrección, y dan paso a la repetición en torno a reanudar el movimiento.

Finalizada la ejecución, ordena el cese de la actividad. Cuanto más concuerden las respuestas con los estímulos, más eficiente ha sido la lección.

### **Enseñanza recíproca:**

En este método, la idea del docente es darle mayor independencia al estudiante, permitiéndole tomar algún tipo de decisión. En este caso, "(...) se limita el concepto de evaluación a la simple corrección de errores, ayudando al tras el cumplimiento adecuado de ellas. (...) La función propuesta aquí, implica confiar a un alumno la observación de la ejecución de una tarea determinada, además de proporcionarle información sobre los aciertos y los errores. (...) copartícipe en el papel de observador, corrector y estimulador (...)" (Mosston.1978:87). Rol del alumno: corregir y estimular al compañero ejecutor. Rol del docente: supervisar a todos, corregir al observador. Se establece un proceso estímulo-respuesta. Las técnicas más empleadas son: explicación, demostración, tarea de ejercicio. Se realizan aportes a modo de consignas auditivas y visuales, resaltando el error y el acierto. Finalizada la ejecución, se da término y cese de la actividad y el observador da el veredicto de lo observado y del docente en relación al observador. Cuanto más concuerden las respuestas con los estímulos, más eficiente ha sido la ejecución.

Podríamos plantear que cuanto más cercana sea la corrección del observador acerca de la respuesta correcta, mejor será la tarea de éste para lo que el método procura. El profesor requiere abstenerse de corregir a los estudiantes, dando pistas generales a todos para continuar en la tarea de coparticipación en el aprendizaje. Las correcciones deberán recaer en el observador.

## **3.6 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS**

### **3.6.1 Aprendizaje significativo**

Según el teórico norteamericano David Ausubel (2002), el aprendizaje significativo es, el tipo de aprendizaje en que un estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Dicho de otro modo, la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias, y estos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos. Este concepto y teoría están enmarcados en el marco de la psicología constructivista.

En ese mismo orden de ideas, el aprendizaje significativo de acuerdo con la práctica pedagógica se manifiesta de diferentes maneras y conforme al contexto del alumno y a los tipos de experiencias que tenga cada niño y la forma en que las relacione. Ausubel sostiene que el aprendizaje del estudiante depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, ha de entenderse por estructura cognitiva, al grupo de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, como también su organización.

En el proceso del aprendizaje, es muy importante conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja así como de su grado de estabilidad. Ausubel, Propone principios que ofrecen el marco para el diseño de herramientas metacognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del estudiante, para así lograr el éxito en la práctica docente, ésta ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con mentes en blanco, sino que, los

educandos tienen una serie de experiencias y conocimientos previos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio.

Ausubel sintetiza su trabajo sobre el aprendizaje significativo de esta manera: “Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría este: El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente” (Ausubel, Teoría del Aprendizaje Significativo, 1983). Para que un aprendizaje sea significativo se requiere que los contenidos sean relacionados de modo no arbitrario y sustancial, las ideas se han de relacionar con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición.

En el proceso educativo, es de vital importancia retomar los presaberes de manera que establezca una relación con aquello que ha de aprender. Este proceso tiene lugar si el estudiante tiene en su estructura cognitiva conceptos, estos son: ideas, proposiciones, estables y definidos, con los cuales la nueva información puede interactuar.

El aprendizaje significativo acontece cuando una nueva información relaciona con un concepto relevante pre existente en la estructura cognitiva, lo que permite que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén claras y disponibles en la estructura cognitiva del estudiante y que funcionen como un punto de anclaje.

La característica más importante del aprendizaje significativo es que, produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones, no es una simple

asociación, de manera que éstas adquieren un significado y son integradas a la estructura cognitiva de forma no arbitraria y sustancial, favoreciendo la diferenciación, evolución y estabilidad de los contenidos pre existentes y consecuentemente de toda la estructura cognitiva.

El aprendizaje significativo se lleva a cabo por descubrimiento a diferencia de la forma tradicional donde el aprendizaje se lleva a cabo por recepción. En el aprendizaje por recepción, el contenido o motivo de aprendizaje se presenta al estudiante en su forma final, sólo se le exige que internalice o incorpore el material (leyes, un poema, un teorema de geometría, etc.) que se le presenta de tal manera que pueda recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior.

En el aprendizaje por descubrimiento, lo que va a ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser re-construido por el estudiante antes de ser aprendido e incorporado significativamente en la estructura cognitiva. El aprendizaje por descubrimiento implica que el educando ha de reordenar la información, integrarla con la estructura cognitiva y reorganizar o transformar la combinación integrada de manera que se produzca el aprendizaje deseado. Si la condición para que un aprendizaje sea potencialmente significativo es que la nueva información interactúe con la estructura cognitiva previa y que exista una disposición para ello del que aprende.

### **3.6.2 Requisitos para el aprendizaje significativo**

Respecto a los requisitos del aprendizaje significativo Ausubel dice:

“El alumno debe manifestar [...] una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura

cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria” (Ausubel, Teoría del Aprendizaje Significativo, 1983).

De lo anterior se deduce que el material sea potencialmente significativo, esto implica que el material de aprendizaje pueda relacionarse de manera no arbitraria y sustancial con alguna estructura cognoscitiva específica del alumno, la misma que debe poseer significado lógico” es decir, ser relacionable de forma intencional y sustancial con las ideas correspondientes y pertinentes que se hallan disponibles en la estructura cognitiva del alumno, este significado se refiere a las características inherentes del material que se va aprender y a su naturaleza.

Cuando el significado potencial se convierte en contenido cognoscitivo nuevo, diferenciado dentro del estudiante en particular como resultado del aprendizaje significativo, se puede decir que ha adquirido un significado psicológico de esta forma el emerger del significado psicológico no solo depende de la representación que el Estudiante haga del material lógicamente significativo, sino también que tal estudiante posea realmente los antecedentes de aprendizaje necesarios en su estructura cognitiva.

### **3.6.3 Tipos de aprendizaje significativo**

La literatura distingue tres tipos de aprendizaje significativo: de representaciones, de conceptos y de proposiciones.

#### **Aprendizaje de representaciones**

Es el aprendizaje más elemental del cual dependen los demás tipos de aprendizaje. Consiste en la atribución de significados a determinados símbolos, al respecto Ausubel dice: “ocurre cuando se igualan en significado símbolos arbitrarios con sus referentes (objetos, eventos, conceptos) y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aludan” (Ausubel, 2002). Este tipo de aprendizaje se presenta generalmente en los niños, por ejemplo, el aprendizaje de la palabra balón, ocurre cuando el significado de esa palabra pasa a representar, o se convierte en equivalente para el balón que el niño está percibiendo en ese momento, por consiguiente, significan la misma cosa para él; no se trata de una simple asociación entre el símbolo y el objeto sino que el niño los relaciona de manera relativamente sustantiva y no arbitraria, como una equivalencia representacional con los contenidos relevantes existentes en su estructura cognitiva.

### **Aprendizaje de conceptos**

Los conceptos se definen como objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos, partiendo de ello podemos afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones. Los conceptos son adquiridos a través de dos procesos. Formación y asimilación. En la formación de conceptos, los atributos de criterio (características) del concepto se adquieren a través de la experiencia directa, en sucesivas etapas de formulación y prueba de hipótesis. El aprendizaje de conceptos por asimilación se produce a medida que el niño amplía su vocabulario, pues los atributos de criterio de los conceptos se pueden definir usando las combinaciones disponibles en la estructura cognitiva por ello el niño podrá distinguir distintos colores y tamaños.

## **Aprendizaje de proposiciones**

Este tipo de aprendizaje va más allá de la MERA asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones. El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva. Así que, que una proposición potencialmente significativa, expresada verbalmente, como una declaración que posee significado denotativo (las características evocadas al oír los conceptos) y connotativo (la carga emotiva, actitudinal provocada por los conceptos) de los conceptos involucrados, interactúa con las ideas relevantes ya establecidas en la estructura cognoscitiva y, de esa interacción, surgen los significados de la nueva proposición.

### 3.7. DISEÑO DIDACTICO DEL MODULO POR ACTIVIDADES

Semana	Indicadores de desempeño	Actividad	Estratégica metodológica	Recursos	tiempo	Evaluación
1	Se integra con el grupo y asume compromisos de permanencia y continuidad	Encuentro inicial e introducción al curso	Se da a conocer el plan de trabajo, se observa un video sobre el aprovechamiento del tiempo libre	Video beam, portátil, Aula	2 horas	Asistencia, percepción del estudiante y el docente
2	Aprueba y aprovecha los senderos como medio de utilización del tiempo libre	Senderismo	Desplazarse en filas semiordenadas por senderos de ambiente natural realizando ejercicios de observación guiada	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación	2 horas	Medición del desempeño grupal e individual
3	Explora lugares nuevos con el fin de ejercitarse	El excursionismo	Caminata guiada por lugares naturales poco transitables y con ausencia de vías.	Vestimenta apropiada, equipo de hidratación brújula y pito o silbido	2 horas	Autovaloración del desempeño
4	Trabaja en coordinación con todo el grupo	Caminata con cuerda	Se realiza una caminata en un lugar con obstáculos naturales. Los participantes van tomados a una cuerda y son penalizados al soltarla	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación	2 horas	Valoración del trabajo en equipo
5	Realiza esfuerzo físico	Montañismo:	Se realiza una caminata ligera en una pendiente pronunciada. Se utiliza un narrador deportivo dentro del grupo y se demarca llamativamente la meta	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, megáfono aviso grande con la palabra meta, serpentina y silbatos	2 horas	Clasificación por orden de llegada
6	Trabaja en grupo	Caminata por relevo	Se realiza una caminata rápida en un circuito donde este es conformado por varios integrantes, que tiene que pasarse un objeto	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, balones, aros, bastones	2 horas	Se valora cualitativamente la empatía en los grupos de relevo
7	Toma decisiones físicas propicias	Barroquismo:	Se realiza una caminata en un terreno con diferentes alturas, y quien comanda el grupo	Ropa y calzado apropiado, equipo de	2 horas	Valoración del desempeño

			los guía a través de subidas y bajadas intermitentes	hidratación		individual
8	Interactúa con los elementos del medio	Marcha nórdica:	Se realiza una caminata con un bastón que siempre ha de tocar el piso.	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, bastón	2 horas	Valoración del desempeño grupal e individual
9	Tiene orientación al logro de objetivos	Carreras de montaña (trail):	Se realiza una competencia clasificatoria por un camino natura que presenta obstáculos	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, megáfono, silbatos. obstáculos	2 horas	Valoración del desempeño individual
10	Interactúa con el medio	Barefoot:	Se realiza una caminata lenta guiada, descalzos, sobre diferentes sustratos, como arena, césped y piedras, a la vez que se lleva el movimiento según la música	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, campo de fútbol, bafle portátil.	2 horas	Auto evaluación del desempeño
11	Sigue instrucciones	Deportes de orientación:	Mediante un mapa y unas instrucciones, en grupo encuentran un objetivo en un lugar abierto natural	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, mapas, instrucciones	2 horas	Se valora la capacidad de seguir instrucciones y lograr objetivos.
12	Se expresa libremente	Baile libre	Inicia el docente guiando al grupo en la práctica de varios bailes, se motiva a los integrantes por turnos a dirigir el grupo según el baile de su preferencia	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, sonido	2 horas	Se destacan públicamente los aportes individuales
13	Realiza ejercicios rítmico guiados	Bailoterapia	Se practica zumba tupo rumba con ejercicio semi-sincronicos guiados	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, sonido, aros.	2 horas	Se valora la capacidad de integrarse al grupo
1r4	Sincroniza los ejercicios con el grupo	Zumbatomic:	Se realiza una sección grupal de Zumba sincronizada	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, sonido, aros.	2 horas	Se valora la sincronización grupal e individual.
15	Realiza ejercicios	Zumba Toning:	Se realiza una jornada de Zumba aeróbica con	Ropa y calzado	2 horas	Se valora la

	rítmicos de alto desempeño		elementos complementarios	apropiado, equipo de hidratación, sonido, aros. Bastones, aros, semi-pesas.		capacidad física
16	Se integra con medios diferentes	Aqua Zumba:	Se realiza una jornada de zumba en una piscina medianamente honda. Se realiza una integración de despedida.	Ropa y calzado apropiado, equipo de hidratación, sonido, aros. piscina	2 horas	Se valora todo el desempeño grupal

## 4. CONCLUSIONES

El diseño didáctico extra curricular logrará transformar el proceso de aprendizaje de los estudiantes, logrando la excelencia sin alma a que hace referencia en su libro el doctor Harry R. Lewis ayudándoles a crecer, a aprender, quiénes son, a buscar un propósito más ambicioso en sus vidas, y dejar la Universidad siendo mejores seres humanos.

Se busca la innovación de nuevas estrategias pedagógicas que permitan a los estudiantes que cursen primer semestre de los diferentes programas, aprovechar de una manera guiada y divertida el aprovechamiento del tiempo libre, para lograr mejorar las relaciones interpersonales, desarrollar la importancia de la solidaridad y expresar la alegría que generan estas actividades.

Este diseño didáctico se recomienda realizarlo después de los primeros parciales en todos los programas académicos de la Universidad de Pamplona, con el fin de mejorar el estado de ánimo, bajar los niveles de estrés y permitir el conocimiento con cada uno de sus compañeros de grupo.

Este diseño debe ser ejecutado por Licenciados en el área de Educación Física, quienes obtienen el perfil ideal para la práctica de estas actividades físicas.

Luego de aplicada una prueba piloto con los estudiantes del programa de Educación Física, Recreación y Deportes en la sede de Villa del Rosario, matriculados en el primer semestre del segundo periodo académico de 2016, la Zumba se realizó en los tiempos programados con el propósito de generar disciplina, se observó el interés por parte de los estudiantes participantes, quienes asistieron en ropa apropiada: tenis, pantalonetas, camisetas, gorras. Permitió lograr el objetivo general y las competencias. Se les garantizó hidratación, se evidencia la alegría con la cual participaron, el esfuerzo e interés por la realización de los ejercicios, la capacidad física demostrada en la realización de los ejercicios; mejorando la comunicación, se hicieron amigos y lo más importante se visualiza y manifiestan en la evaluación la satisfacción de la participación, solicitan que se realicen más actividades como esta.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFIA

- Caride, J. A. (1998). *Educación de Ocio y del Tiempo libre. Atención a los espacios y tiempos extraescolares*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Carmona Lopera, V. (28 de Septiembre de 2015). *Revista CES Movimiento y Salud Vol. 3 - No.1 2015*. (U. CES, Ed.) Recuperado el 16 de agosto de 2015, de [https://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj4nLXR5u3QAhWCRSYKHXLID-QQFggYMAA&url=http%3A%2F%2Frevistas.ces.edu.co%2Findex.php%2Fmovimientoy salud%2Farticle%2Fdownload%2F3572%2Fpdf&usq=AFQjCNG7RBLLTqv5\\_Sos5c](https://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj4nLXR5u3QAhWCRSYKHXLID-QQFggYMAA&url=http%3A%2F%2Frevistas.ces.edu.co%2Findex.php%2Fmovimientoy salud%2Farticle%2Fdownload%2F3572%2Fpdf&usq=AFQjCNG7RBLLTqv5_Sos5c)
- Castillo, I., & Balaguer, I. (2001). *Dimensiones de los motivos de practicas deportivas de los adolescentes escolarizados*. Madrid: Apunts.
- Corporacion UAIA. (2016). *UAIA*. Recuperado el 12 de octubre de 2016, de <http://uaia.org.co/es/tipos-de-caminatas-al-aire-libre/>
- Cuenca, M. (1995). *Temas de pedagogia del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Fraile, A. (2004). *El deporte en el siglo XXI: Análisis y debates desde la perspectiva europea*. Barcelona: Grao.
- Garcia, M. E. (2001). Recreación de materiales y materialización espocio-temporal de la recreación física. *Reflexiones y Perspectivas de la enseñanza de la educacion física y el deporte escolar en el nuevo milenio*, 63-68.
- Hernandez, A., & Morales, V. (24 de mayo de 2008). *Lecturas y Deportes*. Recuperado el 23 de agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd222/diagnostico-inicial-para-actividades-fisico-recreativas.htm>

- Hernandez, J., & Velázquez, R. (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: Cómo son, Cómo se ven, qué saben y que opinan. Estudio de la población escolar y propuesta de actuación*. Barcelona: Grao.
- Monera M, L. (2005). *Evolucion del ocio y el tiempo libre en la historia. Critica*. Mexico: Trillas.
- Munné, F. (1980). *Psicología del tiempo libre*. Mexico: Trillas.
- Nuviala, A., Ruiz, F., & Garcia, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres RETOS. En *Nuevas tendencias en educación física y Recreacion*. (págs. 13-20).
- Parker, S. (1971). *El fituro del trabajo y el ocio*. Nueva York: Praeger.
- Pestana, J. V. (2007). *Aspectos complejos del Tiempo libre. Tesis Doctoral*. Madrid: Universidad de Barcelona.
- Ponzon L, J. R. (20 de Enero de 2015). *Revista Andaluza de Ciencial Sociales Anduli*. Recuperado el 09 de Diciembre de 2016, de <http://dx.doi.org/10.12795/anduli.2014.i13.08>
- Rincón C, A., Velasquez G, Y. B., Fernandez Q, R. M., & Hernandez S, W. d. (17 de Noviembre de 2007). *Calameo*. Recuperado el 01 de diciembre de 2016, de <http://es.calameo.com/read/003840406e4754bc2e451>
- Sicilia, A. (1998). *Actividades extraescolares, educacion fisica y curriculum*. Barcelona: INDE.
- Trilla, J. (1998). *Nuevos espacios y tiempos de la pedagogía*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Universida de Pamplona. (2016). *Universidad de Pamplona*. Recuperado el 23 de octubre de 2016, de <http://www.unipamplona.edu.co/>
- Universidad de Pamplona. (2016). *Facultad de educación*. Recuperado el 14 de septiembre de 2016, de [http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home\\_120/recursos/general/14042015/presentacion\\_ver\\_mas.jsp](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_120/recursos/general/14042015/presentacion_ver_mas.jsp)

Universidad de Pamplona. (2016). *Programa de Educacion Física*. Recuperado el 14 de Septiembre de 2016, de [http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home\\_145/publicacion/publicado/index.htm](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home_145/publicacion/publicado/index.htm)

Weber, E. (1969). *El problema de tiempo libre*. Madrid: Editora Nacional.

## 6. ANEXOS





