



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVES DE ACTIVIDADES  
FISICAS Y RECREATIVAS EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO DE  
VOLEIBOL PUMAS DE SARAVERA.**

**PRESENTADO POR:**

**Lic. CESAR LUIS MORA COSME**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION**

**COMUNITARIA**

**SARAVERA - ARAUCA**

**2021**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVES DE ACTIVIDADES  
 FISICAS Y RECREATIVAS EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO DE  
 VOLEIBOL PUMAS DE SARAVERENA.**

**PRESENTADO POR:**

**Lic. CESAR LUIS MORA COSME**

**ASESOR**

**M.S.c. LUCY AMPARO JAIMES LIZCANO**

**MONOGRAFIA PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA  
 RECREACION COMUNITARIA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION  
 COMUNITARIA**

**SARAVERENA - ARAUCA**

**2021**



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**PAGINA DE ACEPTACION**

---

---

---

---

Presidente de jurado

---

Jurado

---

Jurado



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## NOTA DE DEDICATORIA

A DIOS.

A mis padres quienes me dieron la vida, educación, apoyo y consejos.

A mis maestros del Programa de Educación para la Recreación Comunitaria.

A mis compañeros de estudio.

A todos los integrantes del Club Pumas

A los padres de familia o acudientes.

Se los agradezco desde el fondo de mi alma,

Para todos ellos hago esta dedicatoria.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## NOTA DE AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por haberme dado la sabiduría y el entendimiento, por proveerme de todo lo necesario para salir adelante y por todo lo que me ha dado.

A mi Madre Noralba Cosme, mi Padre Miguel Zapata, Mi esposa Yaneth Calderón y a mis Hijas Salome Cosme Calderón y Luisa Cosme Cuadros.

A la Universidad de Pamplona, por contribuir con mi crecimiento profesional y personal.

A mis Profesores del Programa de Educación para la Recreación Comunitaria que me orientaron en el proceso de la Especialización.

A mis compañeros de estudio y trabajo.

A los Integrantes del Club Pumas Saravena.

Al Entrenador Víctor Manuel García.

A todas aquellas personas que intervinieron en este importante logro para mi vida.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	8
1. INTRODUCCION	9
2. MARCO TEORICO	10
2.1 ANTECEDENTES	10
3. METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	20
3.1. OBJETIVO GENERAL	20
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
3.3. TIPO DE INVESTIGACION	20
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	21
3.5. ÁREA DE ESTUDIO:	23
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	23
4. CONCEPTUALIZACIÓN	24
5. RESULTADOS	29
DISCUSION	42
CONCLUSIONES	48
BIBLIOGRAFIA	50
ANEXO	52

## LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

**Grafica 1.** Población y Muestra.

**Grafica 2.** Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en el club deportivo de voleibol pumas es.

**Grafica 3.** ¿Conoce Usted el Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en el Club Deportivo de Voleibol Pumas?.

**Grafica 4.** Si pudieras escoger entre todas las actividades que se realizan en el club deportivo de voleibol pumas ¿Cuál planificarías con más sistematicidad?.

**Grafica 5.** A continuación expondremos una serie de actividades para que Usted sitúe su orden de preferencia acorde a sus intereses (Admite más de una respuesta. Orden 1, 2, 3, etc.) Hasta 10

**Grafica 6.** Para usted, las actividades que ofrece el programa están acordes con los intereses de las deportistas.

**Grafica 7.** ¿De acuerdo a las actividades que usted realiza a diario (lunes a jueves) dispone de tiempo libre?.

**Grafica 8.** ¿De cuánto tiempo libre dispone a diario?.

**Grafica 9.** ¿Usted cree que aprovecha el tiempo libre?.

**Grafica 10.** ¿Hay alguna actividad que le gustaría realizar en su tiempo libre pero que por alguna razón no la podido cumplir?.

**Grafica 11.** ¿Los espacios dónde se realizan las actividades le gustan y la invitan a participar?.

## RESUMEN

Esta propuesta investigativa tiene como objeto principal, la aplicación de un plan de actividades físicas y recreativas, mejorando las capacidades físicas básicas de las deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena, como herramientas didácticas y vivenciales para promover el buen uso del tiempo libre, durante sus diferentes etapas de intervención se realizaron un sin número de actividades físicas y recreativas con el fin de obtener mayores logros e incorporación de las deportistas a nuevas prácticas.

Este proceso investigativo desarrolla las siguientes fases: en primer lugar se realizó un reconocimiento del contexto a aplicar la propuesta partiendo de un diagnóstico inicial para caracterizar las necesidades básicas del club, teniendo en cuenta las cualidades y falencias que presenta, de igual forma se realizó el consentimiento informado a los padres para poder desarrollar las actividades con las deportistas, de igual forma se realizaron encuestas de opinión correspondiente, el cual fundamenta teórica y metodológicamente la propuesta, para poder planificar paso a paso nuevas actividades, se realizó el cronograma de trabajo y se procedió a su aplicación durante 12 semanas, las cuales generaron experiencias positivas en el desarrollo de cada actividad, para finalizar se realizó una encuesta de opinión, (encuesta para la investigación del tiempo libre disponible), luego de la tabulación en la cual se evidencian datos bastante significativos que contribuyen al desarrollo integral de las deportistas y motivan en gran forma a continuar realizando procesos físicos y recreativos que enriquecen y potencialicen el aprovechamiento del tiempo libre en nuestras comunidades.



## 1. INTRODUCCION

La palabra recreación abarca todas las manifestaciones del juego y las actividades que se consideran como tal libres, “especialmente aquellas que contribuyan al enriquecimiento de la cultura y la educación”. (García, Armando, 1980, 20). La recreación son todas aquellas actividades en las cuales gira entorno a la diversión, que al realizarla se siente goce - placer y satisfacerse directamente, con plenitud, para conservarse tanto física como mentalmente. No se impone ni se obliga hacerla es de libre elección y se da en el tiempo libre. Son muchas las formas de recreación que existen. Con la aplicación del programa físico recreativo por lo tanto a partir de estos procesos se construye grandes percepciones que conllevan a que las deportistas experimenten y que participen en gran forma para mejorar su calidad de vida.

Las deportistas tengan y sientan una gran pasión por mejorar la convivencia, desarrollándose como un agente que pueda construir un futuro mejor. El trabajo en unión representa cambios y transformaciones que benefician a un bien común y social. Estas 20 deportistas (niñas y jóvenes) del Club Deportivo Pumas Saravena se reúnen con frecuencias los días lunes y miércoles de 2:00 a 4:00 pm, en el Coliseo de la Institución Educativa Rafael Pombo Primaria del municipio de Saravena, donde el Licenciado en Educación Física ofrece su servicio desarrollando así las actividades físicas y recreativas acordes a las necesidades de las deportistas, esta serie de actividades son de gran importancia ya que logran generar un equilibrio con relación a todas aquellas acciones que permiten crear en las deportistas, espacios de auto crecimiento, beneficios físico, psicológico – social, interacción y desarrollo integral.

## 2. MARCO TEORICO

### 2.1 ANTECEDENTES

Desde tiempos remotos se tiene evidencia de la importancia de la recreación y el tiempo libre en el ser humano, por ejemplo, en la civilización griega, era considerada una pauta de vida, un ideal que consistía en alcanzar un equilibrio entre la vida moral, la intelectual, la física y la estética. Platón y Aristóteles animaron a los ciudadanos a que participaran en actividades como el deporte, la danza, el teatro, la música, la literatura, la escultura o la pintura porque consideraban que estas actividades eran física y psicológicamente beneficiosas. Por su parte, la sociedad romana la consideraba como un tiempo necesario de descanso del cuerpo y del espíritu, que le permitía al individuo luego volver al trabajo. .

(Marx, 1867:143) en su libro El Capital resalta que “el tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después al proceso directo de producción”. Por tanto, el tiempo libre es para los trabajadores, un espacio de tiempo empleado en realizar lo que más les guste, a libre albedrío para disponer y distribuir según lo que más les convenga.

**Erich Weber** dice que “la utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos”

Recrearse, necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales y así conseguir un 8 descanso necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.



“La recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad”. Plant, James (2009: 3).

En este sentido, las actividades recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, todas las edades y razas del campo y de la ciudad al reconocerse sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Plan De Actividades Físico-Recreativas Para Ocupar El Tiempo Libre En Jóvenes Desvinculados Del Estudio Y El Trabajo, - Plan Of Physical And Recreational Activistas To Spend The Spare Time Of Young Population Dissociated From Study And Job, Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, versión On-line ISSN 1561-3194, Rev Ciencias Médicas vol.16 no.3 Pinar del Río mayo-jun. 2012, Medicina General Integral, Luis Ángel Vilaú Díaz<sup>1</sup>, Lourdes Rodríguez Pérez<sup>2</sup>, Reynaldo Rivera Oliva<sup>3</sup>, Juan Eduardo Amarán Valverde<sup>4</sup>,  
<sup>1</sup>Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río. Correo. Electrónico: lazaram@princesa.pri.sld.cu

<sup>2</sup>Licenciada en Química. Doctora en Ciencias Exactas Profesora Titular. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río.

<sup>3</sup>Licenciado en Cultura Física y Deporte. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna". Pinar del Río.

<sup>4</sup>Especialista en Medicina General Integral. Máster en Urgencias Médicas. Hospital León Cuervo



Rubio. Pinar del Río. A través del deporte comunitario se pretende promover la práctica de la actividad física, la recreación y las actividades deportivas para acercar a un mayor número de habitantes a los servicios y programas que se ofrecen, y la orientación y asesoría permanente que permiten optimizar el desarrollo de esos programas deportivos. El presente artículo tiene el objetivo de elaborar un plan de actividades físico recreativo que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del municipio Pinar del Río. Se realizaron las entrevistas a los líderes de la comunidad y se encuestaron a jóvenes que no estudian, ni trabajan para comprobar sus preferencias en cuanto a las actividades físico recreativo y el tiempo libre que poseen. Se desarrolló a partir de estas motivaciones un plan de actividades deportivo recreativo que haga posible que los jóvenes de esta comunidad se motiven hacia actividades socialmente

Útiles y no dediquen ese tiempo a conductas socialmente inadecuadas, el hábito de fumar o la ingestión de bebidas alcohólicas, siendo esta una contribución más al desarrollo de mejores estilos de vida.

Actividades Físico-Recreativas Que Contribuyan Al Aprovechamiento Del Tiempo Libre En Niños Y Niñas Con Edades 11,12 Años De La Comunidad Del Eneal, municipio Simón Bolívar, Barcelona, estado Anzoátegui, Líneas de investigación, Estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físico-deportivo-recreativo., Antecedentes, Autor: Licenciada Katuska Vento Montiller, Tutor: Licenciado Luis Alberto Cuenta Martínez., Tema: Proyecto de actividad físico recreativas para el empleo del tiempo libre con niños y niñas de 11,13 años, Año: 2010-2011. La necesidad de proporcionar una generación saludable, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Las actividades de la recreación física necesitan de



SC-CER96940

*Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos indican una forma de recreación activa, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños y niñas. En la actualidad la sociedad venezolana se encuentra en un proceso de cambio y desarrollo, teniendo una labor extraordinaria en el desarrollo deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo de su personalidad, el tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad.

Algunas comunidades adolecen de un fuerte componente en materia de recreación. Es así como, se viene observando el poco aprovechamiento de las actividades recreativas como forma de organización estratégica de la comunidad a consecuencia del poco acercamiento social entre unos y otros sectores.

Es importante mencionar que en algunos estudios teóricos realizados González Toledo (2010); Rodríguez Grave de Peralta 2010; González Paneque (2009) se ha podido comprobar que a través de la práctica deportiva y las actividades recreativas se estimula la participación voluntaria, la cooperación, la autoestima y la autoconfianza, la valoración del tiempo libre, y muchas otros elementos que favorecen una verdadera integración social comunitaria.

Sin embargo, los trabajos apuntados no abordan, ni declaran explícitamente a la recreación como vía para Fortalecer o estimular los valores en los niños y niñas.

Otro beneficio adicional que aporta la actividad recreativa es la formación de aspectos biopsicosociales que servirán para toda la vida como costumbres aprendizajes educativos, comunicación y tratos con los demás, respeto, responsabilidades, entre otros, ya que se busca también la adquisición de una conducta social con verdadero sentido de pertenencia y de protección del ambiente que rodea a los habitantes de las comunidades.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Aunque son probados los beneficios derivados de la práctica deportiva y recreativa, en la sociedad actual un número cada vez mayor de variables determinan la forma, no siempre formativa, en que los niños y niñas emplean su tiempo fuera de las instituciones educativas, como la influencia de la tecnología, internet, juegos portátiles, ha perjudicado a muchos niños, quienes se manifiestan proclives a conductas antisociales y son víctimas del flagelo de la delincuencia, drogas y, por ende, registran altos índice de sedentarismo.

Las observaciones y el estudio del autor durante años de trabajo en la comunidad en el sector Eneal II, Barcelona, estado Anzoátegui, municipio Simón Bolívar revelan que no existe el uso adecuado del tiempo libre.

Para el desarrollo del Deporte caracterizando socialmente a los niños, niñas de la comunidad objeto de investigación se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad, que se manifiestan en ocasiones de manera negativa, algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad, se evidencian casos de conductas sociales no adecuadas como juegos ilícito de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Como parte del desarrollo socio-cultural de la humanidad está encaminado un grupo de proyectos puntuales con vistas a fomentar una balanza equitativa de los roles a partir de las principales necesidades motivacionales y se hace necesario instrumentar un mecanismo capaz de descubrir que vía o método es más efectivo para llevar a cabo una política cultural acorde a las principales costumbres que se ponen de manifiesto en la comunidad.

Aprovechando El Tiempo Libre A Través Del Trabajo Lúdico Recreativo Con Los Niños Del Grado 5° Del Centro Educativo De Nuevo Sucre, Autores: Yaneth Duran Molina , German



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Ledezma Bustamante, Fundación Universitaria Los Libertadores, Majagual Sucre, Año 2015, La presente investigación surge de la pregunta: ¿Cómo promover el desarrollo de habilidades y capacidades físicas; que tributen el empleo del tiempo libre a través de actividades lúdico recreativas con los estudiantes del grado quinto del centro Educativo Nuevo Sucre? Esta se da por la situación observada en la vereda Nuevo Sucre a pesar de que es un caserío con muchos habitantes, no cuenta con sitios que permitan una recreación sana tales como escuela deportiva, parque recreativo, prácticas de danzas entre otros.

Por lo contrario solo abundan lugares donde se incita al consumo del alcohol y la droga, ejemplo de estos encontramos, billares, y casinos caseros, por esta razón se busca a través de la ejecución del presente proyecto en el centro educativo Nuevo Sucre promover el desarrollo de habilidades y capacidades físicas; que tribute al empleo del tiempo libre a través de actividades lúdico recreativas con los estudiantes del grado quinto.

Tiene un enfoque cualitativo crítico social en el método investigación acción participación; en el que se desarrollará las siguientes fases.

La primera etapa: Diagnostico: en ella se hará un acercamiento a la problemática partir de la observación.

Segunda etapa: programación: aquí se hará un proceso de apertura a estudiar los puntos de vista existente de la población objeto de estudio a través de una revisión bibliográfica, con el fin de recopilar información significativa para diseñar una serie de actividades lúdicas recreativas. Unas encuestas, dirigidas a padres de familia, docente directora de grupo y estudiantes.

Tercera etapa: conclusiones y recomendaciones: en él se elaborará un informe final y se negociara para propuesta de solución. Las variables que se trabajaran: Actividades lúdicas



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





Recreativas, tiempo libre, Uso del tiempo libre La población beneficiada es de 135 personas en total, se trabajó directamente en grado quinto con 22 estudiantes, 1 docente y 19 padres de familia; para un total de 42 personas.

La recolección de la información para esta investigación se hizo a través de: Una revisión bibliográfica con el fin de recopilar información significativa 11 para diseñar una serie de actividades lúdicas recreativas encaminadas al uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas en los estudiantes, Encuestas, dirigidas a padres de familia, docente directora de grupo y estudiantes con el fin de verificar si las actividades lúdicas recreativas aplicadas a los estudiantes llevaron al buen uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas, observación directa, para especificar las características más visibles del uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el comportamiento de los estudiantes.

Después de aplicado los instrumentos se puede deducir que el docente se preocupa muy poco por brindar estrategias que le permitan al estudiante el buen uso del tiempo libre; Por otra parte los padres de familia manifiestan estar muy preocupados por las actividades de ocio que realizan sus hijos que son las mejores para su desarrollo integral. Demostraron acogida hacia la propuesta y encontraron que esta puede ser la solución a la problemática presentada.

Espacio que les permitiría a sus hijos desarrollar la espontaneidad y la creatividad; posibilitándole el descubrir poco a poco sus destrezas y debilidades, como también sus gustos y sueños y, en este sentido aprender a conocerse y desplegar todo su potencial. Por todo lo anterior el grupo investigador realizó una propuesta pedagógica que tiene por nombre “Aprovechando el tiempo libre con los estudiantes del grado quinto centro educativo Nuevo Sucre a través de actividades lúdico recreativas”.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





Se considera que esta es la primera vez que se plantean y aplican estrategias pedagógicas para solucionar este problema con actividades nuevas que dieron muy buenos resultados formando el hombre integral del mañana y por ende ampliando formación cultural de la institución mejorando su proyección ante la sociedad.

Plan De Actividades Recreativas Para El Aprovechamiento Del Tiempo Libre De Los Adolescentes En Edades Comprendidas Entre 12- 13 Años De La Comunidad De Barrio Aeropuerto, Autor:, Dainelys A Sinza R, Eiefdchuspa@Hotmail.Com, Universidad De Ciencias De La Cultura Física Y El Deporte “Manuel Fajardo”, Caracas, 2011

El siguiente estudio se está dirigido a la población adolescente de 12 y 13 años de la comunidad de Barrio Aeropuerto - estado Vargas. Estos adolescentes suelen ser más independiente de lo normal, ya que tienen que desplazarse hacia otra comunidad para continuar con sus estudios secundarios, una vez terminadas sus actividades escolares y biofisiológicas no cuentan con programas ni planes recreativos donde puedan aprovechar su tiempo libre, esto conlleva a que muchos de ellos tomen caminos muchas veces equivocados, es por ello que se planteó elaborar un plan de actividades recreativas que influya en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en edades comprendida entre 12 – 13 años de la comunidad de Barrio Aeropuerto. El plan cuenta con diferentes actividades tales como juegos tradicionales, recreativos, predeportivos, de mesas, actividades deportivas, salidas a playa, rio, sitio históricos, etc. los cuales fueron seleccionados por los mismos adolescentes, para conocer el estado de la recreación en la Comunidad de Barrio aeropuerto se implementaron diversos métodos.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Recreación Una Forma Didáctica, Lúdica Responsable Y Divertida De Usar El Tiempo Libre”,  
 Responsables: Flor Zoraida Quiñones Montaña Nel Enrique Quiñones Ana Valencia García  
 Carmen Alicia Arboleda Angulo I.E. Liceo San Andrés De Tumaco , Tumaco (Nariño) , Año  
 2015.

El ser humano es un ser social en espacios de mayor diversidad, como la es Una de las características fundamentales de los niños es la tendencia grupal. El ritmo normal de los grupos no basta para favorecer la socialización, entendida como la oportunidad de formarse y desarrollarse integralmente como persona. Se debe pensar en un ambiente escolar dinámico que convoque a los estudiantes y que los retenga, no desde el autoritarismo de los currículos forzados, sino desde espacios alternativos de aprendizaje. En la experiencia grupal se aprende más que en ritmo normal de las clases (teatro, danzas, música, juegos, deportes...) porque allí se aprende a trabajar en grupo, a coordinar puntos de vista con los

Demás, a asumir responsabilidades, a resolver conflictos, pero también se fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia de los alumnos.

Asumir la recreación y la lúdica como mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderlas desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles. Las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural.

Con este proyecto se aspira a lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas y artísticas, para que el niño Acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil. El proyecto busca alternativas de acción para que los alumnos puedan optar en sus ratos libres por



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



actividades relajantes, agradables pero fructíferas tanto en el aula como en el hogar y demás grupos sociales. En resumen pretendemos que la institución y los distintos agentes sociales trabajemos conjuntamente en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre, que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

### 3. METODOLOGIA DE INVESTIGACION

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

- Promover el buen uso del tiempo libre mediante actividades físicas y recreativas en las deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar las debilidades y fortalezas que se presentan en las deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena Arauca.
- Aplicar un programa físico recreativo, diferente que genere satisfacción, alegría, libere tensiones y emociones, como estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre a las deportistas del club deportivo de voleibol pumas de Saravena.
- Invitar a las deportistas del club pumas a participar en el proceso de investigación, por medio de una encuesta de opinión, el cual busca conocer y tener un acercamiento a la cotidianidad de estas desde el ámbito formativo del club y fuera de este.

#### 3.3 TIPO DE INVESTIGACION

##### Descripción de la metodología – MIXTA

Agrega el autor que Christ (2007) argumenta que la investigación mediante métodos mixtos se ha fortalecido en los últimos veinte años, y los estudios exploratorios cualitativos, seguidos de estudios confirmatorios, han sido comunes y concurrentes. En esa misma línea, Dellinger y Leech (2007) analizan, también, la validez de los métodos mixtos en la investigación.



La metodología de la investigación está enmarcada en un modelo mixto (cuantitativo, cualitativo), la metodología mixta es un diseño de investigación (o metodología) en la cual los investigadores recolectan, analizan y combinan (integrando o conectando) datos cuantitativos y cualitativos en un único estudio o en un programa de investigación multifase.

Dado a que todo el proceso del desarrollo monográfico se observó las cualidades frente a la debilidades que tenían las deportistas en cuanto a sus capacidades físicas, se realizaron actividades físicas y recreativas a través de prácticas vivenciales basada en la organización de actividades demostrativas, de igual manera se aplica una encuesta de opinión y se desarrollaron gráficas y se analizaron.

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las siguientes técnicas son los medios utilizados, para la obtención de la información requerida para alcanzar los objetivos de la investigación.

- **Encuesta de opinión.**

Según Cepeda (1999, 20), “es una técnica que permite al entrevistado la posibilidad de pronunciarse frente algunos aspectos importantes identificados”. Permite proporcionar información global, pero sin dejar de lado la singularidad de cada persona, mediante la aplicación de otras técnicas complementarias aplicadas durante el proceso de la investigación, obtener la recopilación de información enriquecedora para analizar finalmente.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Esta encuesta se realizó en las veinte (20) deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena, Donde son analizadas y posteriormente se entregará la información en diagramas de tortas y barras, se definieron un conjunto de categorías sobre las cuales era necesario indagar como fueron: la percepción de las actividades, la satisfacción, el interés, disposición, la adecuación de las actividades y el tiempo libre disponible.

- **Actividades físicas y recreativas.**

Comprende el conjunto de actividades, que contribuyen a una vida saludable en los términos de bienestar físico, mental y social. De acuerdo con la UNESCO (2015a), la actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal del individuo que requiera un gasto de energía. Dentro de estas actividades, además de la educación física y el deporte, se incluye el juego activo, así como las actividades que realiza el individuo cotidianamente.

Estas actividades se realizaron en las veinte (20) deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena donde se desarrollaron actividades físicas y recreativas teniendo en cuenta sus necesidades con el fin de mejorar sus capacidades físicas.

- **Unidad de análisis** Para el análisis de la recolección de la información los datos se analizarán utilizando las herramientas de Excel.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

### 3.5 AREA DE ESTUDIO

Se contó con 20 deportistas del Club Deportivo de Voleibol Pumas de Saravena.

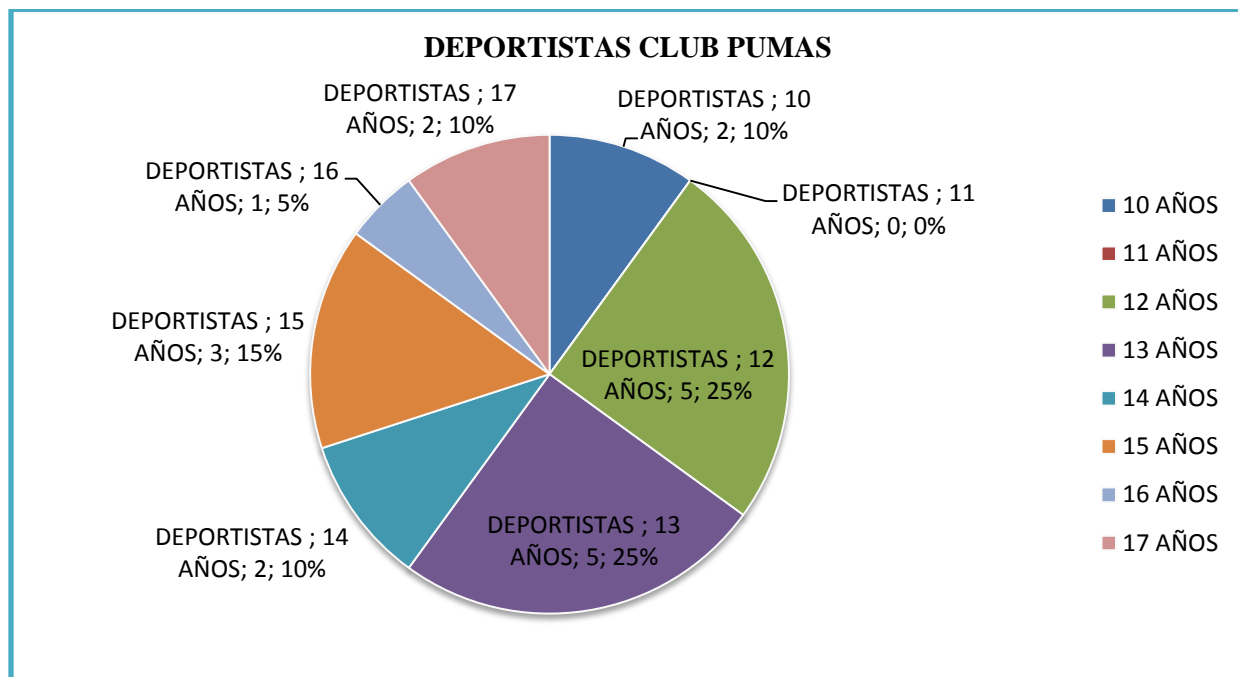
### 3.5 POBLACION Y MUESTRA

#### Población:

- 49 Deportistas Del Club Deportivo De Voleibol Pumas Saravena.

#### Muestra:

- 20 Deportistas Del Club Deportivo De Voleibol Pumas Saravena, entre los 10 y 17 años.





#### 4. CONCEPTUALIZACION

**Aprovechamiento Del Tiempo Libre:** Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica. Tiempo Libre: Hablar de tiempo libre, es referirse a uno de los componentes más significativos de las necesidades humanas dentro del contexto moderno. Desde su contribución al mejoramiento permanente de la calidad de vida, como también, lo refieren la recreación y el deporte, mencionados anteriormente.

Convirtiéndose constitucionalmente éstos en una obligatoriedad como derecho reconocido socialmente.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayuden en la formación personal, su carácter preventivo frente algunos problemas que hacen parte de las dinámicas sociales como son: la depresión, drogadicción y soledad, entre otras. Según Peralta (1990), afirma que se debe tener tiempo libre y generar un espacio para la recreación, asistir a espectáculos, cine, arte, deporte, entre otras, aportando al crecimiento del ser humano, para que la población juvenil, pueda desarrollar al máximo sus capacidades, facultades y potencialidades creadoras; manifestaciones que no son ajenas al desarrollo integral como seres humanos, los cuales viven en constante interacción con su entorno social más cercano e inmediato.

Según planteamientos de Grushin (1992, 75) para Marx el tiempo libre “es el que queda para la distracción, para el asueto (horas libres), es el espacio para la libre actividad y el desarrollo. Es el tiempo para el desarrollo de las aptitudes”



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750





Según Munné (1980, 27) citando a Herbert Marcuse representante de la Escuela de Frankfurt, define el tiempo libre como aquel que “se reduce al tiempo de ocio que evita la explotación del individuo contra la represión; y por tanto, su liberación.”

**Actividad Física:** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

### **Recreación: Un espacio de creación**

Desde la era primitiva se ha venido reconociendo la utilización de diferentes estrategias y actividades destinadas a la recreación. Estas se evidenciaban con juegos, danzas, músicas, ceremonias y diferentes formas de recreo que han venido evolucionando y transformándose con el transcurrir de los años.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



La palabra recreación abarca todas las manifestaciones del juego y las actividades que se consideran como tal libres, “especialmente aquellas que contribuyan al enriquecimiento de la cultura y la educación”. (García, Armando, 1980, 20)

La recreación se cataloga entonces como una experiencia en la que cualquier persona dedica parte de su tiempo libre para gozar y satisfacerse directamente, con plenitud, para conservarse tanto física como mentalmente.

Esta serie de actividades son de gran importancia ya que logran generar un equilibrio con relación a todas aquellas acciones obligatorias, permitiendo crear en las personas espacios de auto crecimiento, encuentro, interacción y desarrollo integral.

Este término desde la perspectiva pedagógica, se le considera como una estrategia para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecidas para la ocupación sana de las horas libres y una fase importante del proceso educativo total. La recreación en la actualidad, es una disciplina que es formativa y enriquecedora para la vida humana.

Según Dumazedier, citando a Perez (1997, 116) “la recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el ser humano puede entregarse a su gusto, para descansar, divertirse o desarrollarse una vez liberado de aquellas obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es así como la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo en el tiempo libre con la posibilidad de satisfacer sus necesidades humanas”.

De esta manera, “La recreación es aquella actividad humana libre placentera y efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura” (Perez, Aldo, 1997,



SC-CER96940



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



119). Aproximadamente a partir de los últimos veinte años en Colombia se ha presentado un desarrollo en las actividades, encaminadas al uso del tiempo

Libre; a través de medios como la recreación dirigida hacia todas las personas en especial las y los jóvenes. Lo cual significa, una transformación de significados y acciones encauzadas a prevenir y dar respuesta a uno de los fenómenos que, de no ser atendidos, podría llegar a convertirse en uno más de los problemas sociales que aqueja a las sociedades modernas. Ya que tras la proliferación de ofertas comerciales y desde medios masivos de comunicación, en donde hay una escasa orientación acompañada frente al uso y educación que se da al tiempo libre, la recreación y el deporte, los cuales no solo deben dar respuesta a necesidades vitales del ser humano, sino que debe ser un componente determinante de la calidad de vida. Requieren de respuestas coherentes, según los diversos actores sociales y la pluralidad de contextos que confluyen en un mismo espacio.

Es así como se puede plantear que los estudiosos de la recreación, coinciden en que esta no solo es la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento que se da a éste de forma positiva en la sociedad, de tal manera que contribuya al desarrollo de la personalidad del ser humano. Por tanto, la recreación media entre la educación, auto educación y la cultura en general.

Es necesario entender la recreación como un fenómeno dinámico y dialéctico, que se convierte entonces en una fuerza vital para el desarrollo de los pueblos ya que solo tiene existencia en las comunidades humanas; es un fenómeno cultural, porque su contenido está representado por diversas formas de ser y de actuar.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



No puede solo ser reducida a una simple instrumentalización del juego y de técnicas para la diversión y la distracción. Produce entretenimiento, goce y placer; pero su finalidad y sentido no acaba aquí, sino que apunta a conjugar estos aspectos y a trascenderlos en aporte para el desarrollo social e individual. Como instrumento para la transformación de las culturas y la construcción de tejido social.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## 5. RESULTADOS

### DEBILIDADES – FORTALEZAS – OPORTUNIDADES – AMENAZAS.

Planteo la matriz *DOFA* como estrategia principal, para direccionar las actividades físicas y recreativas, donde se pretende que las deportistas tengan y sientan una gran pasión por mejorar la convivencia, desarrollándose como un agente que pueda construir un futuro mejor. Debemos partir de unas necesidades individuales y grupales como base en el desarrollo de las deportistas para dirigir de la mejor forma un trabajo articulado (docente – deportista) y poder desarrollar las actividades físicas y recreativas que llenen de satisfacción, alegría y mejoren su calidad de vida, de esta forma podremos obtener mejores logros.

DOFA		
	DEBILIDADES	FORTALEZAS
I N T E R N A S	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El equipo no es homogéneo (diferentes edades).</li> <li>➤ Diferenciación pronunciada de capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad).</li> <li>➤ Bajo rendimiento por nuevos hábitos por causa de la pandemia. (inactividad física y malos hábitos alimenticios).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Excelente disposición participativa por parte de las deportistas hacia las actividades propuestas.</li> <li>➤ Se cuenta con material idóneo para el desarrollo de las actividades.</li> <li>➤ El horario es adecuado.</li> <li>➤ Se cuenta con el apoyo de los padres de familia</li> <li>➤ Personal idóneo para el desarrollo de actividades.</li> </ul>



	<b>AMENAZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<b>E X T E R N A S</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alto índice de ocupación de camas ucis en el municipio, (confinamiento por decreto municipal).</li> <li>➤ Temporada invernal dificulta la realización de las actividades.</li> <li>➤ Diferentes estratos socioeconómicos.</li> <li>➤ Ubicación del sitio de desarrollo de las actividades (extremo de la ciudad).</li> <li>➤ Disminución de asistencia de las deportistas por causa de miedo al contagio del Covid 19.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Disposición de tiempo libre por parte de las deportistas para el desarrollo de las actividades.</li> <li>➤ Constantes competencias con otros clubes que permiten mejorar la planificación de actividades físicas y recreativas.</li> <li>➤ Se cuenta con escenario deportivo acorde para el desarrollo de actividades.</li> </ul>



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## ENCUESTA DE OPINION

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA.

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVES DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS EN LAS DEPORTISTAS DEL CLUB DEPORTIVO DE VOLEIBOL PUMAS DE SARAVERENA.

Encuesta para la investigación del tiempo libre disponible. Preferencias recreativas en las deportistas del club pumas. Marca con una **x**

**OBJETIVO:** Invitar a las deportistas del club pumas a participar en el proceso de investigación, el cual busca conocer y tener un acercamiento a la cotidianidad de estas desde el ámbito formativo del club y fuera de este.

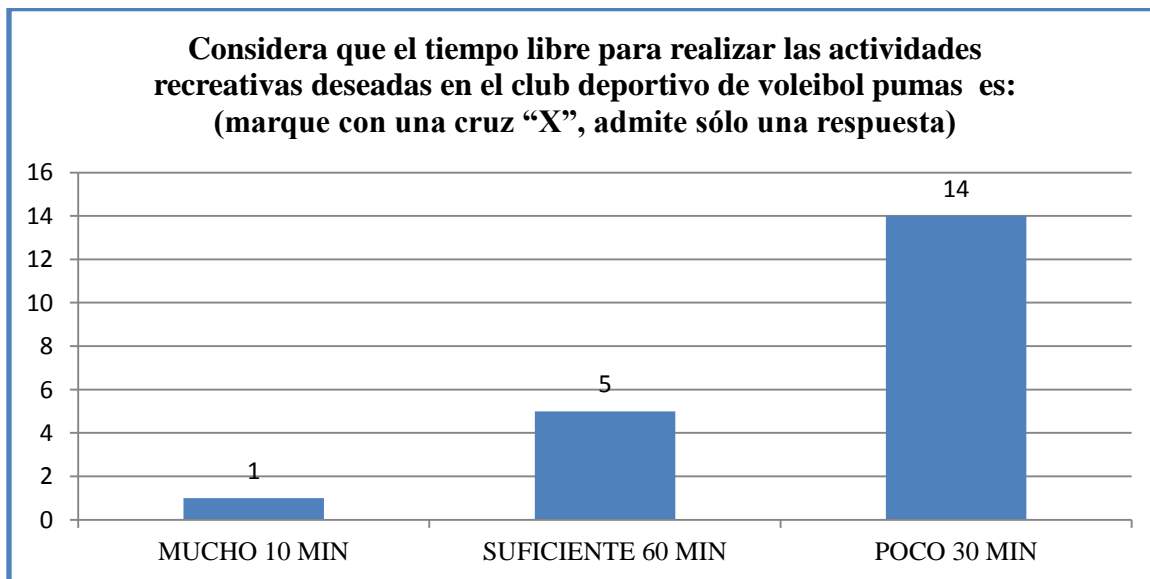
### Grafica 2.

1. Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en el club deportivo de voleibol pumas es: (marque con una cruz "X", admite sólo una respuesta)

Mucho: \_\_10\_\_

Suficiente: \_\_60\_\_

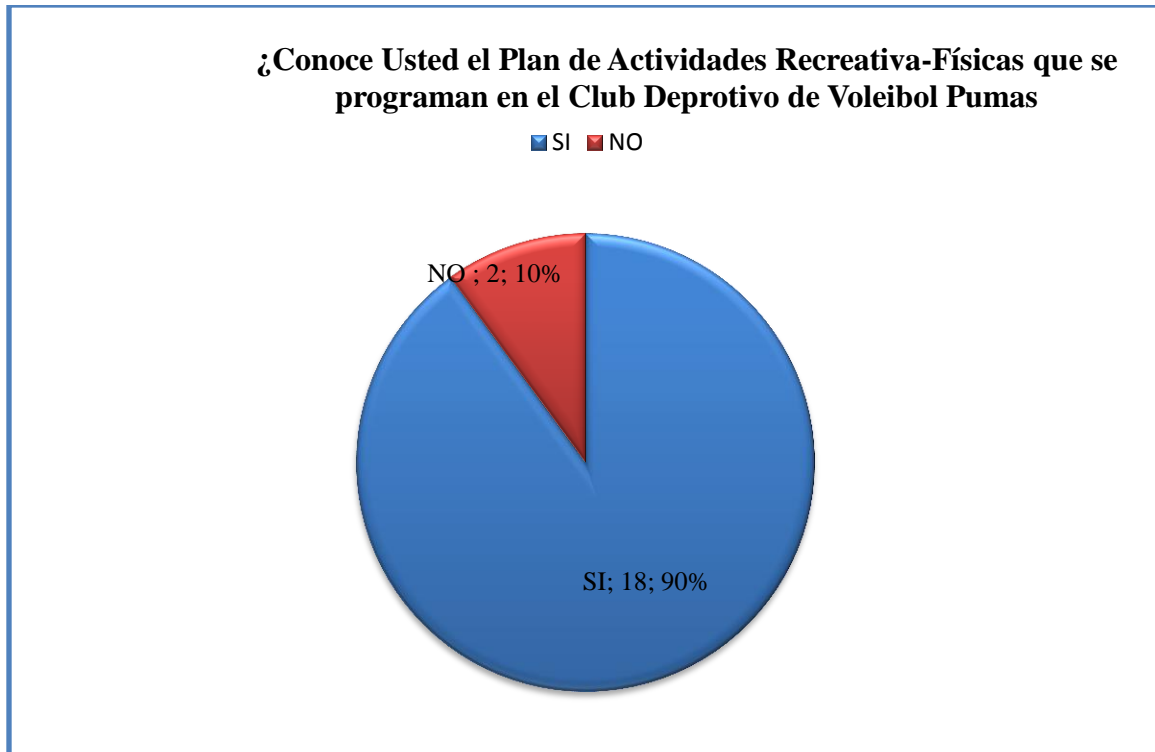
Poco: \_\_30\_\_



### Grafica 3.

2. ¿Conoce Usted el Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en el Club Deportivo de Voleibol Pumas?

Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_



Nota.

- 18 deportistas conocen el plan de actividades recreativas y físicas que se programan en el club deportivo pumas.
- 2 deportistas no conocen el plan de actividades recreativas y físicas que se programan en el club deportivo pumas.



#### Grafica 4.

3. Si pudieras escoger entre todas las actividades que se realizan en el club deportivo de voleibol pumas ¿Cuál planificarías con más sistematicidad?

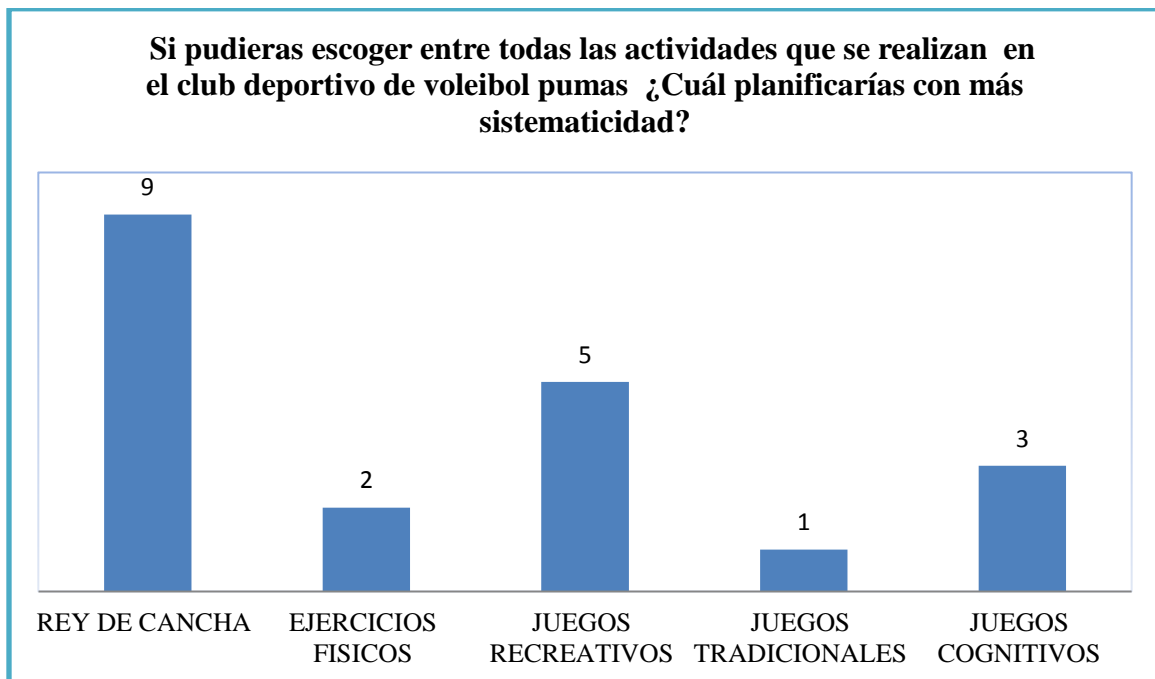
\_\_\_\_\_ Rey de cancha (“Playita” el equipo que gana se queda en la cancha)

\_\_\_\_\_ Ejercicios físicos.

\_\_\_\_\_ Juegos recreativos.

\_\_\_\_\_ Juegos tradicionales

\_\_\_\_\_ Juegos cognitivos



*Nota.*

- La actividad que más sistematicidad planificarían las deportistas 9 de ellas coincidieron con el rey de cancha.
- 5 deportistas coincidieron que los juegos recreativos los planificarían con más sistematicidad.

- 3 deportistas coincidieron que los juegos cognitivos los realizarían con más sistematicidad.
- 2 deportistas coincidieron que los ejercicios físicos los planificarían con más sistematicidad.
- Solo una deportista planificaría los juegos tradicionales con más sistematicidad.

### **Grafica 5.**

4. A continuación expondremos una serie de actividades para que Usted sitúe su orden de preferencia acorde a sus intereses (Admite más de una respuesta. Orden 1, 2, 3, etc.) Hasta 10.

\_\_\_ Fútbol

\_\_\_ Ajedrez

\_\_\_ Tenis de mesa

\_\_\_ Ejercicios aeróbicos

\_\_\_ Atletismo

\_\_\_ Trotar

\_\_\_ Fisiculturismo

\_\_\_ Baloncesto

\_\_\_ Natación

\_\_\_ Voleibol

\_\_\_ Descansar pasivamente

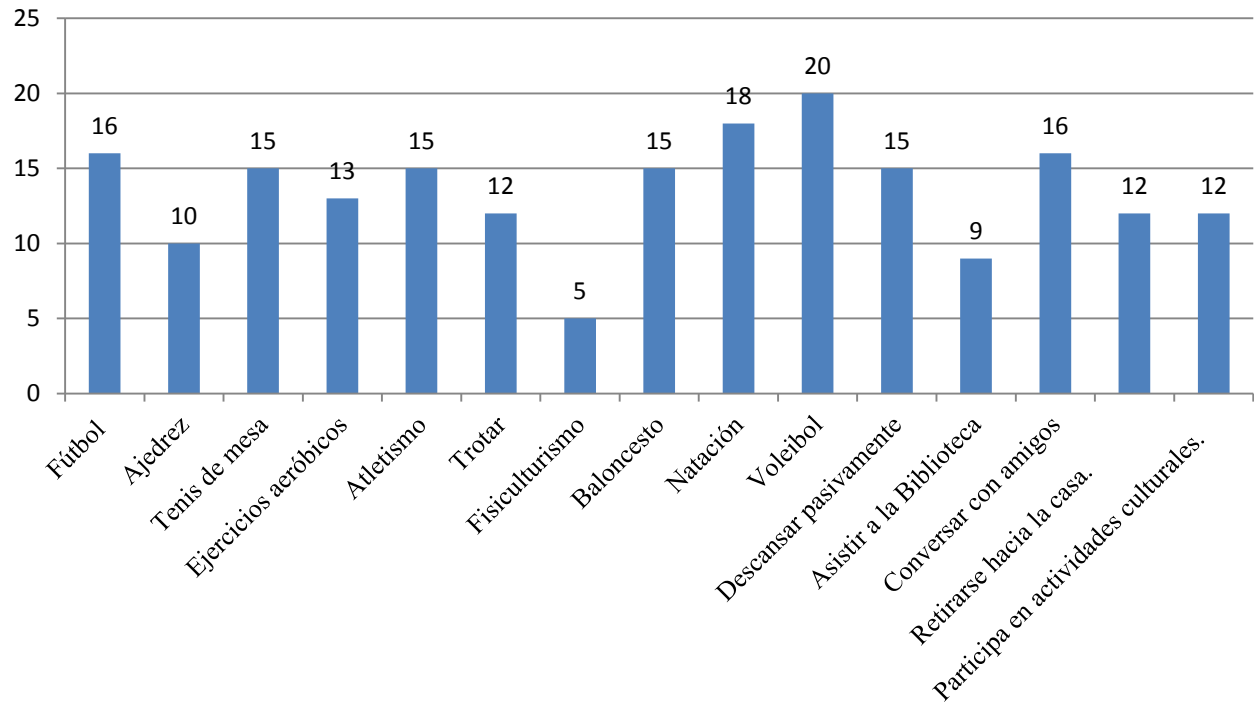
\_\_\_ Asistir a la Biblioteca

\_\_\_ Conversar con amigos

\_\_\_ Retirarse hacia la casa

\_\_\_ Participa en actividades culturales o grupo de aficionados.

A continuación expondremos una serie de actividades para que Usted sitúe su orden de preferencia acorde a sus intereses.



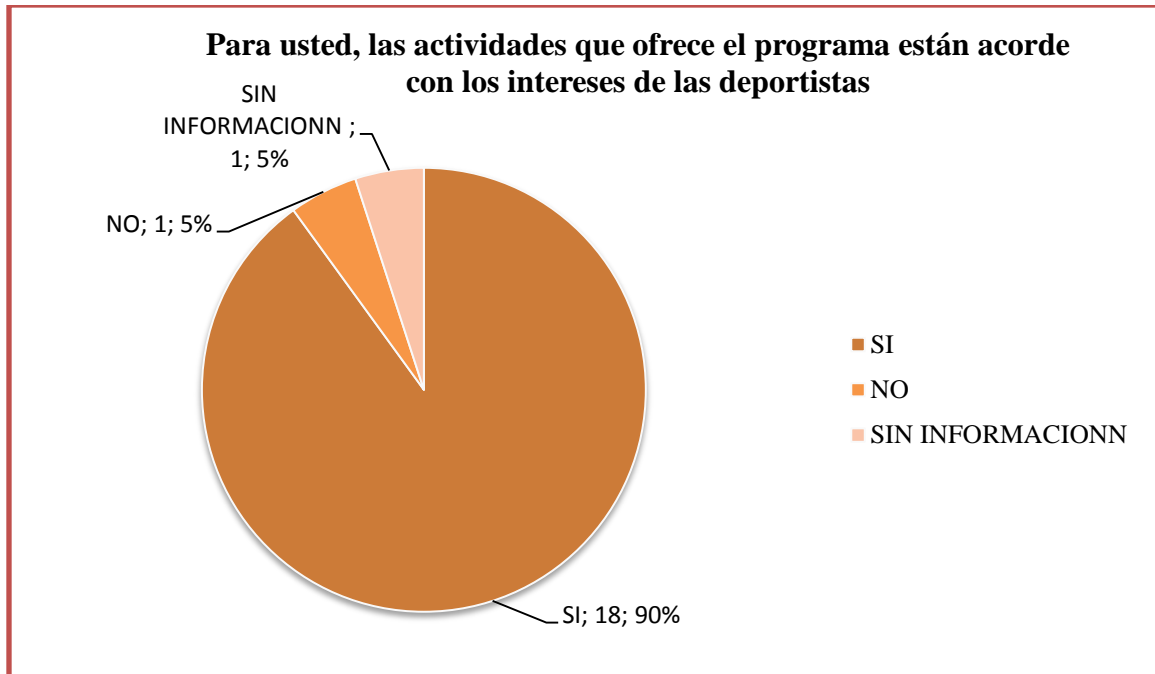
Nota.

- Las deportistas manifiestan que la actividad con más preferencia de acuerdo a sus intereses es el voleibol.
- La actividad con menor preferencia acorde a sus intereses es el fisicoculturismo.
- Las deportistas manifiestan que de acuerdo a las actividades como voleibol, natación, futbol, y conversar con amigos, son las que coinciden mayoritariamente y tienen mayor preferencia y están acorde a sus intereses.

**Grafica 6.**

5. Para usted, las actividades que ofrece el programa están acorde con los intereses de las deportistas.

Si\_\_\_\_ No\_\_\_\_ Sin Información\_\_\_\_\_



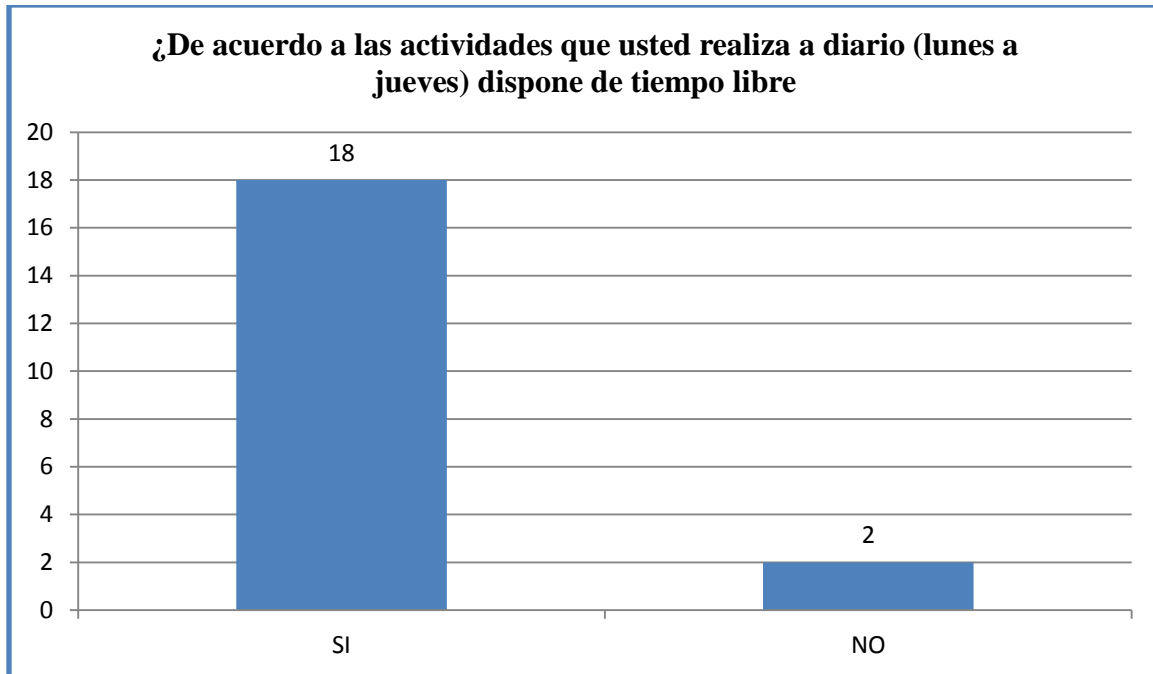
*Nota.*

- Las deportistas consideran que las actividades que ofrece el programa están acorde a los intereses el cual un 90% manifiesta que sí.
- Un 1.5% no está acorde a sus intereses.
- Un 1.5% sin información.

**Grafica 7.**

6. ¿De acuerdo a las actividades que usted realiza a diario (lunes a jueves) dispone de tiempo libre?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_



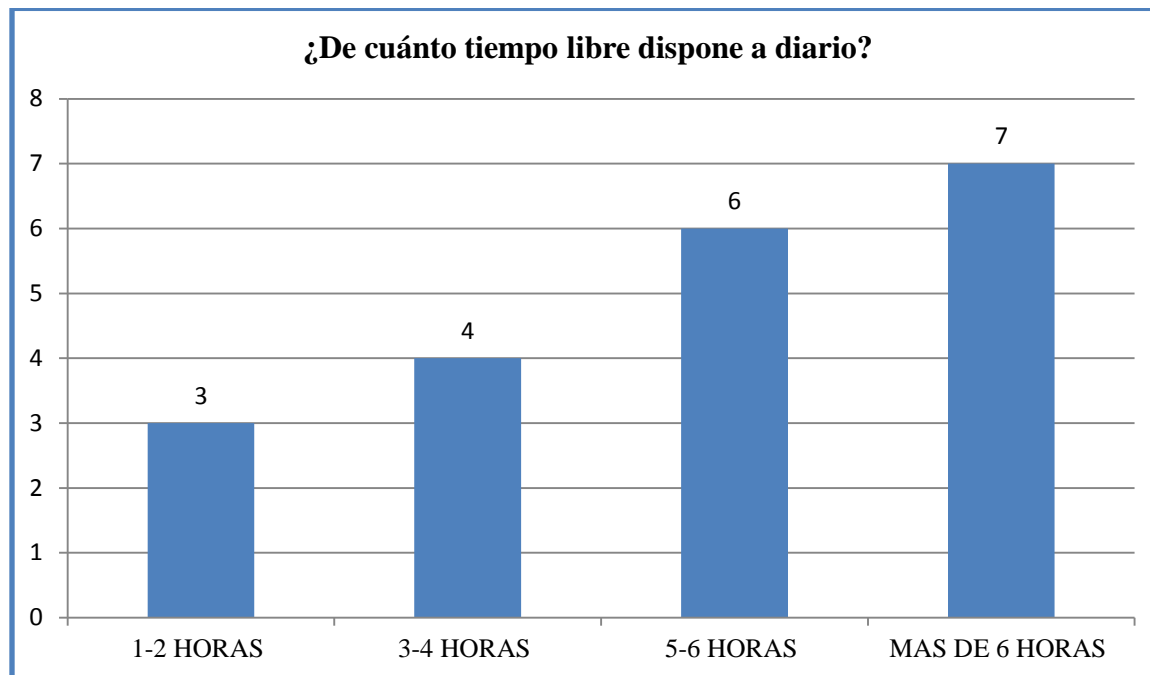
*Nota.*

- 18 Deportistas manifiestan que de acuerdo a las actividades que realizan de lunes a jueves disponen de tiempo libre.
- 2 Deportistas manifiestan que de acuerdo a las actividades que realizan de lunes a jueves no disponen de tiempo libre.

### Grafica 8.

7. ¿De cuánto tiempo libre dispone a diario?

1 a 2 horas \_\_\_ 3 a 4 horas \_\_\_ 5 a 6 horas \_\_\_ Más de 6 horas \_\_\_



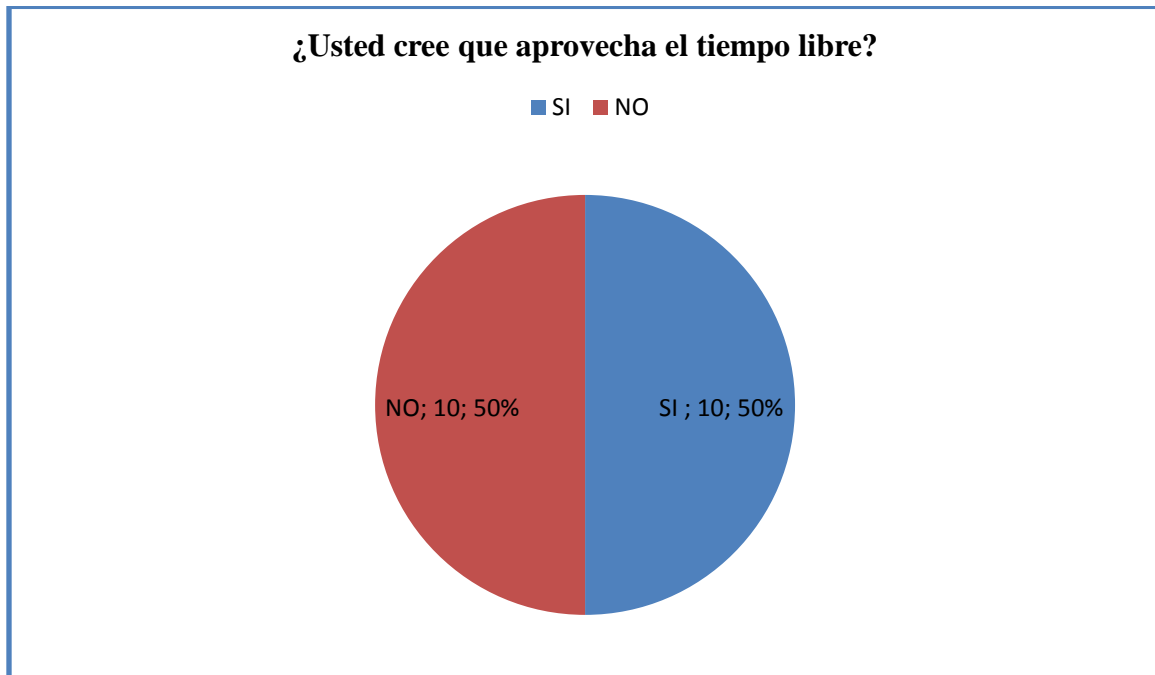
*Nota.*

- 7 de las deportis manifiestan que tiene más de 6 hora de tiempo libre disponible a diario.
- 3 deportistas coinciden que solo tienen de 1-2 horas de tiempo libre disponible a diario.

**Grafica 9.**

8. ¿Usted cree que aprovecha el tiempo libre?

Sí \_\_\_ No \_\_\_



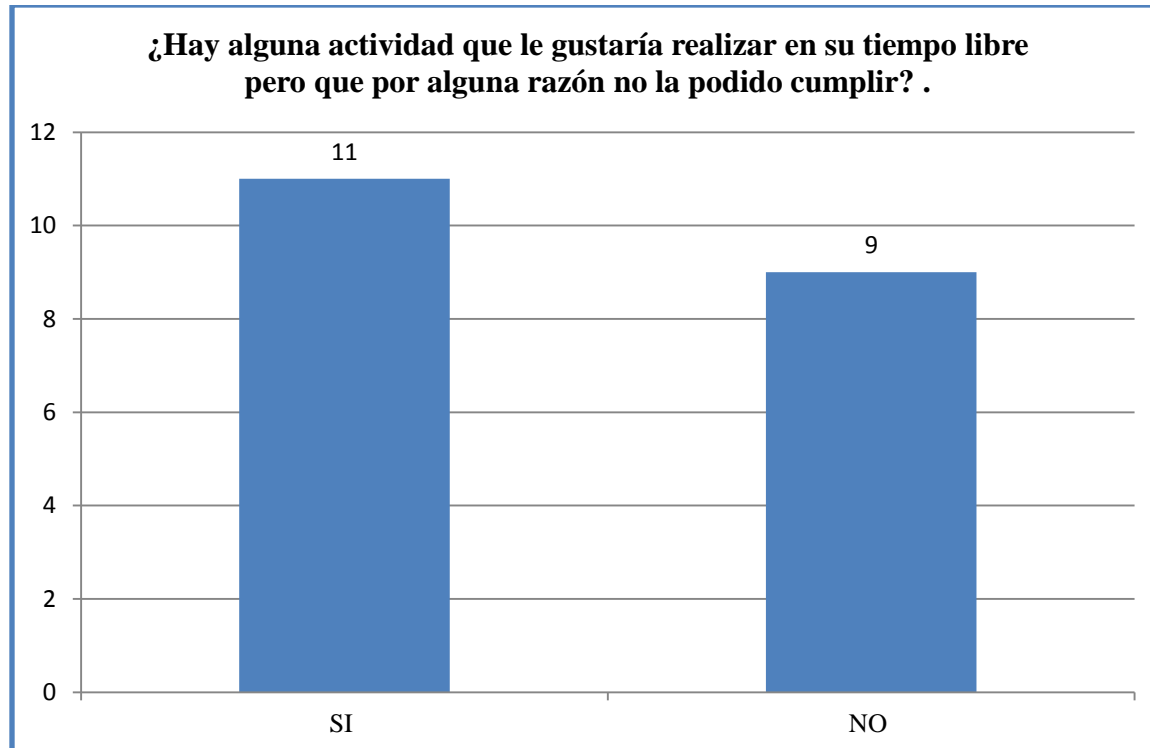
*Nota.*

- 10 deportistas manifiestan que aprovechan el tiempo libre, que corresponde al (50%).
- 10 de ellas manifiestan que no aprovechan el tiempo libre, corresponde al (50%).

### Grafica 10.

9. ¿Hay alguna actividad que le gustaría realizar en su tiempo libre pero que por alguna razón no la podido cumplir?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_



*Nota.*

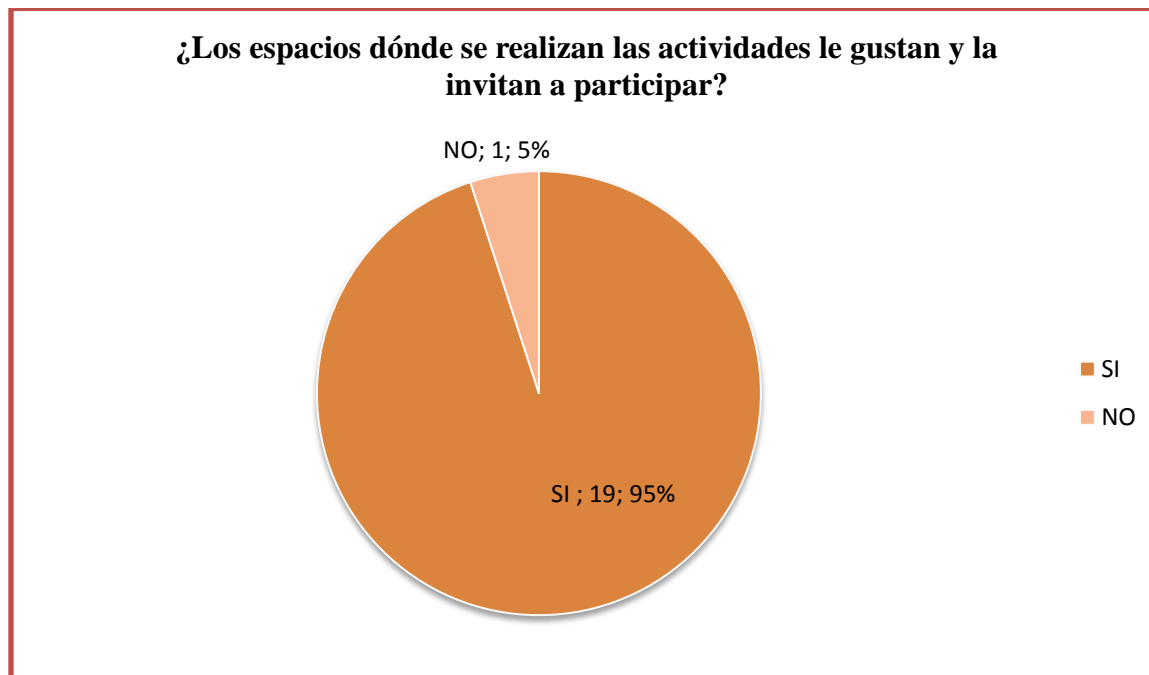
- 11 deportistas manifiestan que por alguna razón no han podido cumplir esa actividad.
- 9 de ellas manifiestan que no tienen ninguna actividad pendiente que les gustaría realizar.



**Grafica 11.**

10. ¿Los espacios dónde se realizan las actividades le gustan y la invitan a participar?

Sí \_\_\_ No \_\_\_



*Nota.*

- 19 deportistas consideran que el escenario deportivo donde realizan las actividades les gustan y participan activamente de ellas.
- 1 deportista manifiesta que no le gusta el escenario deportivo.



## DISCUSIÓN

Aprovechando El Tiempo Libre A Través Del Trabajo Lúdico Recreativo Con Los Niños Del Grado 5° Del Centro Educativo De Nuevo Sucre Autores: Yaneth Duran Molina German Ledezma Bustamante Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad De Ciencias De La Educación Especialización En Pedagogía De La Recreación Ecológica Majagual Sucre 2015, Esta propuesta se convirtió en un valioso recurso para la manifestación del comportamiento de los niños. Permitió desarrollar la espontaneidad y la creatividad; es un espacio que les permitió el descubrir poco a poco sus destrezas y debilidades, como también sus gustos y sueños y, en este sentido aprender a conocerse y desplegar todo su potencial. 3. Es de hacer notar que, el buen uso del tiempo libre como agente socializador, debe ser aplicado por los docentes en el área educativa procurando el desarrollo armónico de todas las dimensiones humanas del individuo: en lo estético, cultural, social y por supuesto en el aspecto recreativo; de allí que toma en cuenta los intereses, expectativas y necesidades de satisfacción personal y grupal del individuo, fortaleciendo sus valores, a través de acciones, de actividades elegidas consciente y responsablemente en un tiempo libre constructivo, con asimilación de normas de vida, convivencia, interrelación social y con conocimientos de la importancia sobre el proceso de socialización, además del desarrollo de las potencialidades del individuo y una formación integral sin limitaciones, ayudando en su autorrealización y fortaleciendo el desarrollo integral humano.

La esencia del trabajo son las manifestaciones de los estudiantes y deportistas el cual se pretende mejorar en grandes aspectos para la vida tanto individual como grupal, en los proyectos se plantean la matriz dofa para caracterizar las debilidades y fortalezas de los grupos, orientado los metas posibles para conllevar a los estudiante si deportistas a mejorar la calidad de vida.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Proyecto Del Aprovechamiento Positivo Del Tiempo Libre En El Municipio De Zipaquirá, Cundinamarca. Luz Ángela González Salamanca Asesor Yefri Manuel Pascagaza Corredor Universidad Militar Nueva Granada Ciencias Económicas Especialización Alta Gerencia Cajicá, 2017, Los jóvenes en su mayoría concluyen que una de las fortalezas del municipio es que cuenta con escuelas de formación artística y deportivas donde ellos pueden realizar procesos de aprendizaje más motivantes y eficaces. La amenaza más relevante para ellos es el uso inadecuado de las redes sociales virtuales y en general del internet, poco apoyo y monitoreo de los padres de familia en las actividades de sus hijos cuando están en internet. En Gestión y Planificación se encuentra que el municipio se ubica en un estado inicial en el cual la preocupación inicial es el equipamiento de recursos físicos e instrumental para incorporarlos de forma prioritaria en los diferentes barrios vulnerables como medio para la innovación y mejoramiento de los procesos de la utilización del tiempo libre. En cuanto a la gestión del desarrollo profesional de los docentes, con los que cuenta el IMRCDZ, ellos conocen y maneja cada una de los deportes y formación artística, Sin embargo, se hace necesario seguir gestionando la capacitación en deportes poco conocidos o de baja practica en el municipio.

Se plantean diferentes propuestas con respecto al aprovechamiento del tiempo libre y se presentan encuestas de opinión, teniendo la conclusión por parte de los jones donde manifiestan que los espacios para desarrollar sus danzas y actividades deportivas es fundamental para ellos porque les brinda posibilidad de un buen desarrollo, por eso la creación de etas escuelas y clubes del deporte como estrategia del aprovechamiento del tiempo libre son de vital importancia que brindan espacio para alejarlos del mal uso de la tecnología que a embelesa su tiempo libre.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Actividades Recreativas Y Deportivas Para El Buen Uso Del Tiempo Libre En Los Jóvenes De 19 A 21 Años, Enviado Por Freddy José Guaina Portillo, Esta investigación se centra en el diseño de actividades recreativas y deportivas para el fortalecimiento del buen uso del tiempo libre en los jóvenes en edades comprendidas entre 19 a 21 años del sector Campo Alegre, ubicado en Puerto la Cruz, Estado Anzoátegui, puesto que, dichos jóvenes no cuentan con una organización profesional que busque fomentar la parte recreativa, lo cual puede derivar problemas como la drogadicción, delincuencia. La presente investigación quedó sustentada en la Teoría de la Comunicación y la Teoría Social de Bandura. Dicho estudio se realizó con una muestra representativa de 15 jóvenes. La característica de este estudio se ubicó en la metodología de investigación de Campo, porque estuvo en el lugar de los hechos y un nivel descriptivo, porque de manera directa se detallaron los acontecimientos. Para la recolección de información se aplicó técnicas como la observación directa y la encuesta estructurada en dos partes: la primera referida a los datos personales y la segunda a las dimensiones: aspecto psicosocial, tipología y manifestaciones sociales. Luego de aplicados los diferentes métodos investigativos, se comprobó, una serie de dificultades que se presentan en la utilización del tiempo libre en los jóvenes presentes en la muestra. Por lo cual, se hace necesario la aplicación de actividades que busque fortalecer la socialización, motivación, y el desarrollo fisiológico, psicológico y social de los jóvenes de la comunidad El Sector De Campo Alegre. Puerto La Cruz, Edo. Anzoátegui en busca de mejorar su calidad de vida.

El autor Gabriel Corredor, en su libro Para Un Buen Vivir en el tiempo libre, dice La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida, las actividades que dañan al individuo no son recreación. Por lo cual, no es reductible a una sola y única explicación como, por ejemplo, cuando se la define como "volver a hacer", en términos de la reposición de



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



la fuerza de trabajo o como la actividad "que se elige libre y espontáneamente después de la jornada de trabajo" como afirma Dumazedier (1968). Otro protagonista de la recreación deportiva que no se debe dejar por alto, es el Cubano Aldo Pérez en su conferencia de postgrado sobre el tiempo libre, establece que esta es el disfrute de lo que más te agrada hacer y realizar.

Esta perspectiva nos proporciona herramientas conceptuales y metodológicas para entender que la recreación deportiva es una actividad que se constituye una herramienta poderosa para sus vidas y socialmente a través de múltiples manifestaciones de carácter y naturaleza distinta para ayudarlo en la concientización de un mejor uso de su tiempo libre.

Por esta parte es trascendental el aprovechamiento del tiempo libre teniendo en cuenta todos los factores que intervienen en los jóvenes y adultos para poder desarrollar actividades físicas y recreativas parte primordial las estrategias del docente para intervenir en acciones que fundamente los procesos a desarrollar con esta población para poder satisfacer las necesidades de cada persona y así poder construir bases fundamentales para su mejorar sus condiciones tanto físicas como mentales.

Cortés Cuellar Sonia Escobar Marulanda Juana, Pedraza Barreto Luz Dary, Universidad De La Salle, 2005 Percepción Y Uso Del Tiempo Libre De Las Y Los Jóvenes De La Facultad De Trabajo Social.

[https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1049&context=trabajo\\_social](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1049&context=trabajo_social)



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



James Lizcano Lucy Amparo, (2016), Universidad de Pamplona, Percepción Del Uso Del Tiempo Libre Y La Recreación En La Población Estudiantil De La Universidad De Pamplona.

Luego de terminado el horario de clases los estudiantes de la Universidad de Pamplona disponen de 1 a 2 horas en los diferentes días de la semana para realizar actividades recreativas y recreativo-físicas, pero se concluye que cuentan con más tiempo los días sábados para el desarrollo de estas.

El tiempo libre de los estudiantes es empleado en practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto), en descansar, conversar con amigos, estudiar, actividades bailables y ver TV.

Las preferencias recreativas fundamentales de los estudiantes son: los campeonatos, actividades recreativas, leer, practicar deportes, actividades culturales (teatro, danza folclórica y moderna, humor), el campismo y los juegos de mesas (ajedrez, atletismo, ciclo montañismo, etc.) y por ultimo deportes extremos.

La recolección de la información para esta investigación se hizo a través de: Una revisión bibliográfica con el fin de recopilar información significativa para diseñar una serie de actividades lúdicas recreativas encaminadas al uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el Club Pumas , Encuestas, dirigidas a las 20 deportistas del club puma, con el fin de verificar si las actividades lúdicas recreativas aplicadas a las deportistas llevaron al buen uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas, observación directa, para especificar las características más visibles del uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el comportamiento de las deportistas.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Después de aplicado los instrumentos se puede deducir que se deberían brindar estrategias que les permitan a las deportistas el buen uso del tiempo libre; Por otra parte las deportistas demostraron acogida hacia la propuesta y encontraron que esta puede ser la solución a la problemática presentada.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## CONCLUSIONES

- La aplicación de las actividades físicas y recreativas diseñadas dentro del proceso, fortalece la formación de valores, sustentado en las teorías pedagógicas, psicológicas y sociológicas en los procesos de las actividades, propiciando la motivación, integración y el desarrollo físico e intelectual, lo cual se aprovechó en toda su magnitud, en cada una de las actividades propuestas por parte del docente.
- Las actividades propuestas permiten concebir la inclusión de actividades físicas recreativas acorde al gusto, necesidades y preferencias de las deportistas del Club deportivo de voleibol Pumas, teniendo en cuenta lo teórico y metodológico para ser asumido desde las posiciones actuales de las actividades física y recreativas, donde muestran un mayor interés por las actividades de ejercicios recreativos siendo un aspecto significativo esencial para la elaboración de propuestas de las actividades que contribuyen a mejorar sus capacidades físicas y cognitivas, teniendo un impacto notorio en cada una de las deportistas.
- Se presenta un aumento de deportistas en cuanto la asistencia en las sesiones y actividades por la disminución de casos de Covid 19.
- En cuanto al proceso físico y recreativo se puede constatar que las deportistas del Club Pumas, desarrollaron a cabalidad las propuestas del programa y sus procesos metodológicos y pedagógicos, encaminada al aprovechamiento del tiempo libre y a mejorar su calidad de vida, que posibilitan una amplia participación física y recreativa, como resultado del proceso cabe resaltar la motivación, la disposición activa y las buenas relaciones sociales que se presentaron en cada una de las actividades.





- La aplicación de la encuesta de opinión mostro que las actividades con mas sistematización es el rey de cancha y que el deporte voleibol es de mayor preferencia y acorde a sus intereses y también se deberían ofertar más actividades físicas y recreativas como estrategia para el buen usos del tiempo libre en busca de mejores logros tanto grupales como personales y ayude a mejorar su calidad de vida, también se pudo evidenciar la aceptación de las propuestas de actividades físicas y recreativas llenando de satisfacción el trabajo realizado.



SC-CER96940



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## BIBLIOGRAFIA

Rev. Ciencias Médicas vol.16 no.3 (2012), Pinar del Río mayo-jun, Plan De Actividades Físico-Recreativas Para Ocupar El Tiempo Libre En Jóvenes Desvinculados Del Estudio Y El Trabajo, - Plan Of Physical And Recreational Activities To Spend The Spare Time Of Young Population Dissociated From Study And Job, Revista De Ciencias Médicas De Pinar Del Río, *Versión On-Line* Issn 1561-3194

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942012000300008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008)

Vento Montiller Katuska, Cuenta Martínez Luis Alberto, (2010-2011), Actividades Físico-Recreativas Que Contribuyan Al Aprovechamiento Del Tiempo Libre En Niños Y Niñas Con Edades 11,12 Años De La Comunidad Del Eneal, municipio Simón Bolívar, Barcelona, estado Anzoátegui, Tema: Proyecto de actividad físico recreativas para el empleo del tiempo libre con niños y niñas de 11,13 años.

<https://www.monografias.com/trabajos101/plan-actividades-recreativas-aprovechamiento-del-tiempo-libre-ninos-as-11-12/plan-actividades-recreativas-aprovechamiento-del-tiempo-libre-ninos-as-11-12.shtml>

Duran Molina Yaneth, Ledezma Bustamante German, (2015), Aprovechando El Tiempo Libre A Través Del Trabajo Lúdico Recreativo Con Los Niños Del Grado 5° Del Centro Educativo De Nuevo Sucre, Fundación Universitaria Los Libertadores, Majagual Sucre.

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/493/DuranMolinaYaneth.pdf?sequence=2&isAllowed=y>



Sinza R Dainelys A, (2011), Caracas, Plan De Actividades Recreativas Para El Aprovechamiento Del Tiempo Libre De Los Adolescentes En Edades Comprendidas Entre 12-13 Años De La Comunidad De Barrio Aeropuerto, Universidad De Ciencias De La Cultura Física Y El Deporte “Manuel Fajardo”.

<https://www.monografias.com/trabajos83/actividades-recreativas-aprovechamiento-tiempo-libre-adolescentes/actividades-recreativas-aprovechamiento-tiempo-libre-adolescentes.shtml>

Quiñones Montaña Flor Zoraida, Quiñones Nel Enrique, Garcia Carmen Ana Valencia, Arboleda Angulo Alicia, (2015), Recreación Una Forma Didáctica, Lúdica Responsable Y Divertida De Usar El Tiempo Libre”, Responsables: I.E. Liceo San Andrés De Tumaco, Tumaco (Nariño).

[https://www.colegiosminutodedios.co/tumaco/images/el-colegio/PROYECTO\\_RECREACION\\_Y\\_USO\\_DEL\\_TIEMPO\\_LIBRE.pdf](https://www.colegiosminutodedios.co/tumaco/images/el-colegio/PROYECTO_RECREACION_Y_USO_DEL_TIEMPO_LIBRE.pdf)

Cortés Cuellar Sonia Escobar Marulanda Juana, Pedraza Barreto Luz Dary, Universidad De La Salle, 2005 Percepción Y Uso Del Tiempo Libre De Las Y Los Jóvenes De La Facultad De Trabajo Social.

[https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1049&context=trabajo\\_social](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1049&context=trabajo_social)

Jaimes Lizcano Lucy Amparo, (2016), Universidad de Pamplona, Percepción Del Uso Del Tiempo Libre Y La Recreación En La Población Estudiantil De La Universidad De Pamplona.



SC-CER96940



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750