

LA RECREACIÓN DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE SECUNDARIA DENTRO DE
LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN LA CIUDAD DE PASTO

ANDRÉS FERNANDO ROSERO REALPE
JOSÉ ARMANDO HORMAZA ESPAÑA

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
DISEÑO INDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2006

LA RECREACIÓN DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE SECUNDARIA DENTRO DE
LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN LA CIUDAD DE PASTO

ANDRÉS FERNANDO ROSERO REALPE
JOSÉ ARMANDO HORMAZA ESPAÑA

Trabajo de Grado para obtener el título de:
DISEÑADOR INDUSTRIAL

Asesor:
GUILLERMO ESCANDÓN
Diseñador Industrial

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
DISEÑO INDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2006

NOTA DE RESPONSABILIDAD

El proyecto planteado es resultado propio y original de los autores. El diseño formal, estético y funcional de esta nueva alternativa de recreación se basa en documentos y observaciones de campo que se especifican a continuación en este documento.

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Pasto, _____

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Nariño, sus Directivas, Docentes y demás Funcionarios.

Al Diseñador Industrial Guillermo Escandón, asesor de nuestro proyecto de grado.

Al Maestro en artes Plásticas Edgar Norberto Coral.

Al Instituto Educativo Ciudad de Pasto

DEDICATORIA

Doy gracias a DIOS, por darme la oportunidad de compartir mi vida con personas tan especiales, quienes siempre me han brindado su apoyo incondicional, "Mi Familia", a quienes dedico con amor y orgullo este triunfo, especialmente a mi querida Madre, MARGARITA REALPE DE ROSERO

Andrés Fernando Rosero Realpe

DEDICATORIA

Ante todo quiero dar gracias a Dios por hacer realidad uno de mis más grandes sueños. Y a todos los que intervinieron de alguna u otra forma en esta travesía como: Mi padre JOSÉ HORMAZA, abuelos, hermanos y demás familiares. No puedo olvidarme de mis amigos, ni tampoco de esa persona tan especial que me ha brindado su amor, respeto y apoyo PAULA ANDRADE.

Pero principalmente dedico este triunfo a mi madre, ANCILA ESPAÑA quien siempre confió en mí y me motivó a ser lo que ahora soy.

Este logro es de todas aquellas personas que hicieron posible la realización de este proyecto, a todos ellos, de todo corazón, mil GRACIAS.

El mejor consejo profesional para un joven es: *"averigua que es lo que más te gusta hacer y consigue quien te pague por hacerlo"* (Katherine Whitehom)

José Armando Hormaza España

RESUMEN

Este documento contiene la investigación realizada sobre la recreación de la población estudiantil de secundaria dentro de las instituciones educativas en la ciudad de Pasto, la cual va proyectada al diseño de una alternativa recreativa novedosa, enfocada a los alumnos de los grados inferiores de estas instituciones.

En la actualidad los institutos educativos disponen de un tiempo, espacios y elementos, para la recreación de sus estudiantes, los cuales no logran satisfacer plenamente esta necesidad.

Ante esta situación consideramos al Diseño Industrial como una herramienta esencial para dar solución a este problema mediante un producto que ayudará a mejorar aspectos como la integración, participación y competición entre otros, lo cual generará hábitos saludables en ellos a través del desarrollo psicomotriz.

ABSTRAC

This document contains the research which is based on the recreation of the students' population of the high school within the educational institutions in the city of Pasto, which will be projected to the design of a new recreational alternative, focused on students of low grades of these institutions.

Now a days, the educational institutions have time, settings, and tools for recreation of students which do not satisfy completely this need.

Facing this problem we consider the Industrial Design as an essential aid to solve this trouble through a product which will help improve some aspects like integration, participation and competition between others, that will generate healthy habits for students through their physical and corporal development.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.	28
PRIMERA PARTE: INVESTIGACIÓN.	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	30
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	31
2. OBJETIVOS.	32
2.1 OBJETIVO GENERAL.	32
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	32
3. JUSTIFICACIÓN.	34
4. MARCOS DE REFERENCIA.	35
4.1 MARCO HISTÓRICO.	30
4.2 MARCO LEGAL.	36
4.2.1 Constitución Nacional de Colombia.	37
4.2.2 Normas Internacionales.	38
4.3 MARCO TEÓRICO.	
4.3.1 La recreación.	40
4.3.2 Actividades de tiempo libre.	43
4.3.3 El juego.	45
4.3.4 Los espacios sociales del juego infantil.	48
4.3.5 La recreación según diferentes autores.	51
4.3.6 Aspectos característicos de las actividades recreativas.	51

	Pág.
4.3.7 El ser humano como protagonista de la recreación.	53
4.3.8 Desarrollo psicomotor.	55
4.3.9 Tipologías de la recreación.	60
4.3.10 La recreación en el ámbito escolar.	63
4.3.11 La recreación en los establecimientos educativos públicos.	64
4.4 MARCO CONTEXTUAL.	65
5. DISEÑO METODOLÓGICO.	
5.1 ÁREA A INVESTIGAR.	67
5.2 TIPO DE ESTUDIO.	67
5.3 FUENTES Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	67
5.4 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.	67
5.5 OBSERVACIÓN.	
5.1 Espacios empleados durante el tiempo libre.	68
5.5.2 Actividades realizadas en el tiempo libre.	72
5.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	
5.6.1 Muestra de la población estudiantil de sexto y séptimo grado.	80
5.6.2 Resultado de encuestas: HOMBRES.	80
5.6.3 Resultado de encuestas: MUJERES.	83
5.6.4 Resultado de encuestas en común.	86
5.6.5 Interpretación de los resultados de las encuestas.	91
6. ANÁLISIS TIPOLOGICO.	92
7. HIPÓTESIS.	94

	Pág.
SEGUNDA PARTE: PROYECTACIÓN.	
1. OBJETIVOS.	95
1.1 OBJETIVO GENERAL.	95
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	95
2. DETERMINANTES DE DISEÑO.	96
3. PROPUESTAS DE DISEÑO.	98
4. PROPUESTA SELECCIONADA.	103
4.1 VARIACIONES DE LA PROPUESTA SELECCIONADA.	104
4.2 ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO.	106
4.3 PROPUESTA FINAL.	107
4.4 RENDER PROPUESTA FINAL.	108
TERCERA PARTE: PROTOTIPO.	
1 IDENTIDAD.	109
2. DESPIECE Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	111
3. PLANOS TECNICOS	112
3.1 VISTA SUPERIOR.	113
3.2 VISTA LATERAL.	114
3.3 VISTA FRONTAL.	115
3.4 PLANOS ELEMENTOS.	116

	Pág.
4. CONSTRUCCIÓN DE PROTOTIPO	117
4.1 MATERIALES.	117
4.2 PROCESO PRODUCTIVO.	119
4.3 PROTOTIPO.	126
4.4 COSTOS DE PROTOTIPO.	127
5. CONCLUSIONES	128
6. RECOMENDACIONES	129
7. BIBLIOGRAFÍA	130
ANEXOS	132

LISTA DE CUADROS:

	Pág.
Cuadro 1: Ficha Técnica	79
Cuadro 2: Ítems de Análisis Tipológico	92
Cuadro 3: Ítems de estudio antropométrico	106
Cuadro 4: Despiece y especificaciones técnicas.	111

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Actividades. Hombres	80
Tabla 2: Deportes. Hombres	80
Tabla 3: Juegos Tradicionales. Hombres	80
Tabla 4: Otras Actividades. Hombres	81
Tabla 5: Elementos. Hombres	81
Tabla 6: Otros Elementos. Hombres	81
Tabla 7: Obtención de Elementos. Hombres	81
Tabla 8: Espacios. Hombres	82
Tabla 9: Estado de Ánimo. Hombres	82
Tabla 10: Actividades. Mujeres	83
Tabla 11: Deportes. Mujeres	83
Tabla 12: Juegos Tradicionales. Mujeres	83
Tabla 13: Otras Actividades. Mujeres	84
Tabla 14: Elementos. Mujeres	84
Tabla 15: Otros Elementos. Mujeres	84
Tabla 16: Obtención de Elementos. Mujeres	84
Tabla 17: Espacios. Mujeres	85
Tabla 18: Estado de Ánimo. Mujeres	85
Tabla 19: Actividades. Común	86
Tabla 20: Deportes. Común	87
Tabla 21: Juegos Tradicionales. Común	87
Tabla 22: Otras Actividades. Común	87
Tabla 23: Elementos. Común	87
Tabla 24: Otros Elementos. Común	88
Tabla 25: Obtención de Elementos. Común	88

	Pág.
Tabla 26: Espacios. Común	89
Tabla 27: Estado de Ánimo. Común	90
Tabla 28: Análisis Tipológico	93
Tabla 29: Estudio Antropométrico hombres y mujeres	106
Tabla 30: Costos	127

LISTA DE FIGURAS:

	Pág.
Figura 1: Actividades. Común	86
Figura 2: Elementos. Común	88
Figura 3: Obtención. Común	89
Figura 4: Espacios. Común	89
Figura 5: Estado de Ánimo. Común	90
Figura 6: Propuesta 1	98
Figura 7: Propuesta 2	98
Figura 8: Propuesta 3	99
Figura 9: Propuesta 4	99
Figura 10: Propuesta 5	100
Figura 11: Propuesta 6	100
Figura 12: Propuesta 7	101
Figura 13: Propuesta 8	101
Figura 14: Propuesta 9	102
Figura 15: Propuesta 10	102
Figura 16: Propuesta 11	103
Figura 17: Variación 1	104
Figura 18: Variación 1 - 3 usuarios.	104
Figura 19: Variación 1 - 6 usuarios.	104
Figura 20: Variación 2.	105
Figura 21: Variación 2 – 4 usuarios.	105
Figura 22: Variación 2 – 8 usuarios.	105
Figura 23: Render propuesta final.	108
Figura 24: logotipo.	109
Figura 25: logo.	109

LISTA DE FOTOS:

	Pág.
Foto 1. Cancha de baloncesto y micro – fútbol	69
Foto 2. Cancha de baloncesto y voleibol	69
Foto 3. Cancha de fútbol	69
Foto 4. Zona verde 1	70
Foto 5. Zona verde 2	70
Foto 6. Corredor 1	71
Foto 7. Corredor 2	71
Foto 8. Corredor 3	71
Foto 9. Micro-fútbol	72
Foto 10. Voleibol	72
Foto 11. Caminatas	73
Foto 12. Compra de alimentos	73
Foto 13. Sedentarismo	73
Foto 14. Fútbol 1	74
Foto 15. Fútbol 2	74
Foto 16. Voleibol 1	74
Foto 17. Voleibol 2	74
Foto 18. Micro fútbol 1	75
Foto 19. Micro fútbol 2	75
Foto 20. Caminatas 1	75
Foto 21. Caminatas 2	75
Foto 22. Juego con canicas 1	76
Foto 23. Juegos con las manos	76
Foto 24. Charlas 1	76
Foto 25. Charlas 2	76
Foto 26. Juegos en el bosque 1	77

	Pág.
Foto 27. Juegos en el bosque 2	77
Foto 28. Compra y consumo de alimentos	78
Foto 29. Consumo de alimentos	78
Foto 30. Lectura	78
Foto 31. Sedentarismo	78
Foto 32. Corte de piezas metálicas.	119
Foto 33. Corte de tubo durafort.	119
Foto 34. Doblado de platinas.	119
Foto 35. Soldadura de arco.	119
Foto 36. Elementos metálicos.	119
Foto 37. Pintura 1.	120
Foto 38. Pintura 2.	120
Foto 39. Pintura 3.	120
Foto 40. Pintura 4.	120
Foto 41. Ensamblaje.	120
Foto 42. Modelado cubierta superior.	121
Foto 43. Modelado cubierta superior.	121
Foto 44. Plantilla logo.	121
Foto 45. Modelo cubierta central.	121
Foto 46. Modelo cubierta de rodillos.	121
Foto 47. Molde en látex 1.	122
Foto 48. Molde en látex 2.	122
Foto 49. Molde en látex cubierta central.	122
Foto 50. Molde en látex cubierta de rodillos.	122
Foto 51. Contra molde en resina de poliéster y fibra de vidrio cubierta central.	122

	Pág.
Foto 52. Contra molde en resina de poliéster y fibra de vidrio cubierta de rodillos.	122
Foto 53. Molde y contra molde cubierta central.	123
Foto 54. Molde y contra molde cubierta rodillos.	123
Foto 55. Vaciado de resina y fibra de vidrio.	123
Foto 56. Vaciado de resina y fibra de vidrio.	123
Foto 57. Cubierta central.	123
Foto 58. Cubiertas de rodillos.	123
Foto 59. Segmento de tubo durafort para rodillos.	124
Foto 60. Rodillos.	124
Foto 61. Corte de recubrimientos.	124
Foto 62. Aplicación de pegante.	124
Foto 63. Tapizado caucho espuma.	124
Foto 64. Tapizado de piso vinílico.	124
Foto 65. Rodillos tapizados.	125
Foto 66. Elementos del prototipo.	125
Foto 67. Grupo 1.	125
Foto 68. Grupo 2.	125
Foto 69. Grupo 3.	125
Foto 70. Prototipo.	126
Foto 71. Prototipo usuarios 1.	126
Foto 72. Prototipo usuarios 2.	126
Foto 73. Prototipo usuarios 3.	126
Foto 74. Prototipo usuarios 4.	126

LISTA DE ANEXOS:

	Pág.
Anexo 1. Formato encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo grado del I.E.C.P	132
Anexo 2. Programación Curricular para el área de Educación Física del Instituto Educativo Ciudad de Pasto.	133

GLOSARIO

ACTIVIDAD: estimación primordial de la acción, dedicación intensa a una determinada línea de acción en la vida pública.

ADEMÁN: movimiento o actitud del cuerpo o de alguna parte suya, con que se manifiesta un afecto del ánimo. Con triste, con furioso ademán. Hizo ademán de huir, de acometer.

AMAGUE: ademán que se hace con intención de engañar a alguien.

COLECTIVO: perteneciente o relativo a una agrupación de individuos. Que tiene virtud de recoger o reunir. Grupo unido por lazos profesionales, laborales, etc.

COORDINACIÓN: concertar medios, esfuerzos, etc., para una acción común.

DEPORTE: actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

DESAHOGARSE: tener alivio o consuelo comunicando a un amigo o a una persona de confianza los males o penalidades.

DESCANSAR: aliviar a alguien en el trabajo, ayudarle en él.

DIVERSIÓN: acción y efecto de divertir, recreo, pasatiempo. Acción de distraer o desviar la atención y fuerzas del enemigo.

DRIBLAR: acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que éste golpee el piso y regrese para ser nuevamente impulsado hacia abajo.

EDUCACIÓN: acción y efecto de educar, crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes. Instrucción por medio de la acción docente. Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales.

EMOCIÓN: alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

EQUILIBRIO: estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas que obran en él se compensan destruyéndose mutuamente. Situación de un cuerpo que, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene sin caerse.

EXPRESIÓN: especificación, declaración de algo para darlo a entender. Palabra o locución. Efecto de expresar algo sin palabras.

FILOGENIA: parte de la biología que se ocupa de las relaciones de parentesco entre los distintos grupos de seres vivos.

FINTAS: ademán o amago que se hace con intención de engañar a alguien.

IDENTIDAD: cualidad de idéntico. Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás.

IDEOLOGÍA: doctrina filosófica centrada en el estudio del origen de las ideas. Conjunto de ideas fundamentales que caracteriza el pensamiento de una persona, colectividad o época, de un movimiento cultural, religioso o político, etc.

INDIVIDUAL: perteneciente o relativo al individuo, particular, propio y característico de alguien o de algo.

INTEGRAR: completar un todo con las partes que faltaban. Hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo.

INTERRELACIÓN: correspondencia mutua entre personas, cosas o fenómenos.

LÚDICO: perteneciente o relativo al juego.

MOTRICIDAD: capacidad del hombre y animales de generar movimientos por si mismos.

OCIO: cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman regularmente por descanso de otras tareas.

RECREAR: crear o producir de nuevo algo; divertir, alegrar o deleitar.

REFLEJO: dicho del movimiento, de la secreción, del sentimiento, etc.: Que se producen involuntariamente como respuesta a un estímulo.

RELACIÓN: comunicación de alguien con otra persona. Relaciones de parentesco, de amistad, amorosas, comerciales.

RODAR: es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad.

RUTINA: hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y sin razonarlas. Secuencia invariable de instrucciones que forma parte de un programa y se puede utilizar repetidamente.

TELEOLOGÍA: ciencia de las causas finales.

INTRODUCCIÓN

"Resulta evidente la respuesta: El hombre se desgasta con las actividades de lo cotidiano, esto hace necesario una recuperación a través del descanso y la diversión. La recreación pretende rescatar y fortalecer al individuo, por lo cual es menester reencontrarse y renovarse en ella".¹

La recreación es considerada como una actividad particular del hombre por medio de la cual se pretende recuperar el equilibrio tanto físico como psíquico, perdido en la cotidiana ejecución de su trabajo (estudio), por esto se entiende a la recreación como un simple acto que se realiza en el tiempo libre de las personas, con el objetivo de divertirse y olvidar las preocupaciones, para así lograr un descanso placentero, haciendo que surjan valores y capacidades individuales y sociales que afirmarán en el individuo su desarrollo integral.

Por lo general, la educación formal deja a la recreación en un segundo plano, como una actividad extracurricular, o se la utiliza en funciones de desarrollo, como prácticas recreativas dándole un valor pedagógico, haciendo parte de procesos educativos y de transformación socio cultural. Es por eso que las instituciones educativas, bien sea por falta de recursos (económicos, físicos, humanos) o interés por parte de sus directivas, entre otros, no consideran las prácticas recreativas como una forma de proveer de sentidos y significados a los estudiantes de cara a las realidades sociales, es decir, no consideran los espacios de encuentro para la reconstrucción del tejido social, la creación de vínculos sociales y el desarrollo de

¹ MUÑOS LUÍS. Educación psicomotriz. Cuarta edi. Edi. Kinensis. 2003. Pág. 26-32

hábitos saludables en los tiempos libres de los alumnos dentro de estos contextos escolares.

Frente a esta problemática es necesario realizar nuevas alternativas de recreación para ser implementadas dentro de estas instituciones, con el propósito de ayudar al desarrollo integral de los estudiantes.

PRIMERA PARTE: INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, los niños cuyo rango de edad oscila entre los 10 y los 13 años, que están estudiando en instituciones educativas, atraviesan por una situación vulnerable, debido al paso de la niñez a la adolescencia; etapa en la cual se manifiestan una serie de sentimientos encontrados lo que conlleva a cierta inestabilidad emocional. Los establecimientos disponen de unos tiempos para el descanso y la recreación de los estudiantes, pero se presenta una situación especial con los de sexto y séptimo grado, quienes se ven desplazados de los lugares establecidos para este fin a sitios en donde se sientan seguros tales como corredores y zonas verdes, en ocasiones haciendo que este tiempo no sea empleado de una forma apropiada; esto genera en ellos una actitud pasiva, de inseguridad y aislamiento, todo lo contrario a la actitud que ellos deberían presentar a esta edad. Una de las causas es la falta de espacios y elementos apropiados para la recreación dentro de los establecimientos ya que los pocos que existen se ven ocupados por estudiantes de niveles superiores, lo cual no permiten el libre uso de los mismos. Al continuar con esta situación los estudiantes de sexto y séptimo grado seguirán utilizando este tiempo en actos banales, perdiendo la oportunidad de aprovecharlo para su desarrollo psicomotor cuyo proceso se fortalece a esta edad.

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué elemento o sistema innovador se podría implementar, para que los estudiantes de sexto y séptimo grado de las instituciones educativas empleen adecuadamente el tiempo libre?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer la problemática ocasionada por el inadecuado uso del tiempo libre destinado al descanso y a la recreación, para así generar una estrategia recreativa que posibilite el desarrollo integral de los estudiantes de los grados inferiores en las instituciones educativas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el concepto de la Recreación, tiempo libre, el juego y sus características.
- Investigar como se aplica la recreación en las instituciones educativas.
- Identificar y analizar la etapa o etapas de la vida en la que se encuentra la población con la cual se realizara la investigación.
- Visitar algunas de las instituciones educativas para conocer la problemática presentada por los estudiantes de sexto y séptimo grado en su tiempo libre.
- Identificar y analizar las alternativas y estrategias de recreación implementadas por el colegio en el cual desarrollaremos la investigación.
- Identificar las actividades desarrolladas por los estudiantes en su tiempo libre dentro del colegio y que elementos se emplean para estas.

- Consultar a los estudiantes sobre las actividades que les gustaría desarrollar para su recreación.
- Caracterizar el entorno físico donde se desarrollan estas actividades.

3. JUSTIFICACIÓN

La recreación es una actividad particular del ser humano, que es realizada en su tiempo libre permitiéndole a este desarrollar sus potencialidades, olvidar sus preocupaciones, aliviar las tensiones producidas por la cotidianidad.

En la sociedad en que vivimos actualmente podemos observar que a la recreación no se le ha dado la importancia que merece en los diferentes ámbitos.

Es un hecho que la recreación hace parte de las áreas básicas y fundamentales de la educación en nuestro país, pero los entes educativos no han mostrado suficiente interés por este tema, esto se evidencia fácilmente en los tiempos libres que da la institución a los alumnos (descansos). Ellos no tienen los suficientes espacios y elementos para suplir esta necesidad, por esta razón aquellos momentos no siempre son empleados en actividades útiles, ya que muchas veces toman una actitud pasiva y de indiferencia especialmente los estudiantes de sexto y séptimo grado quienes son más vulnerables dentro de este contexto. Estos estudiantes se encuentran en una etapa de transición en la cual se precisan conductas y hábitos que van a definir su personalidad.

Por esta razón mediante el Diseño Industrial se propondrá una alternativa de recreación dirigida a los estudiantes de grados inferiores para mejorar sus relaciones personales, su confianza, su autoestima y principalmente su desarrollo psicomotriz.

4. MARCOS DE REFERENCIA

4.1 MARCO HISTÓRICO

LA RECREACIÓN

La Recreación surge en un contexto en el cual se empieza a reconocer la existencia de un ámbito fuera del trabajo y válido para aliviar las tensiones generadas por éste. El tiempo libre permite aliviar las tensiones laborales a través del descanso y el entretenimiento. De esta forma se permitió el desarrollo de un ocio democrático -en el sentido de que no es el patrimonio de unos pocos- a través de paseos urbanos y espectáculos: parques, rumbas, deportes, carnaval. El objeto de estas actividades era promover la salud física y mental, con un fuerte componente de control social, como sucedía con el deporte el cual, además de reglamentar las conductas lúdicas, permitía ocupar el ocio para que no degenerara en actividades disfuncionales como la delincuencia, la drogadicción y hasta la masturbación. La profilaxis física y social inspiró las primeras políticas de recreación que tuvo nuestro país.

Pero la Recreación ha ido cambiando comienza a definirse en nuevos parámetros. Por otra parte, comienza a tomar fuerza la noción de tiempo libre, a través del cuestionamiento que se hacía desde el ámbito intelectual a la subordinación del ocio al trabajo, jerarquización establecida por la sociedad industrial. Los nuevos paradigmas del ocio, formulados especialmente por los sociólogos franceses, y el desarrollo europeo de modelos de animación social y cultural influyen en la redefinición del modelo recreativo, hacia un perfil más sociocultural.

Esto motiva una mayor preocupación por el fenómeno recreativo. Desde esta área surgen las primeras definiciones latinoamericanas del fenómeno:

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

A fines de los '60 comienza a definirse objetivos más amplios en la Recreación, que apuntan al desarrollo personal a partir de las capacidades propias del individuo.

Con este impulso se desarrollaron, al margen de la Propuesta curricular de la educación física, actividades lúdicas y campamentales en institutos formales y clubes deportivos, estas actividades recreativas les permitían a los jóvenes desarrollar una educación más abierta. El desarrollo de estas prácticas en los colegios, derivó en la formación de adolescentes para satisfacer las necesidades de recursos humanos de los propios institutos. De este modo, al monopolio inicial de los docentes de educación física, se superpuso una masa de jóvenes voluntarios que posibilitaron una mayor difusión del área.

4.2 MARCO LEGAL

El marco legal de nuestro proyecto "la recreación de la población estudiantil de secundaria en los establecimientos públicos educativos de la ciudad de Pasto" se fundamenta en las siguientes normas.

4.2.1 Constitución Nacional de Colombia

- Ley 181 de 1995 (Ley General del Deporte, la Recreación, la Educación Física y Aprovechamiento del Tiempo Libre): *"...la recreación como un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social mediante la practica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento..."*.
- Artículo 4: *"Derecho social: El deporte, la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona..."*
- Artículo 5: *"La Recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad en el pleno desarrollo de sus potencialidades..."*
- Artículo 6: *"Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaboraran programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación..."*
- Artículo 7: *"Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas..."*

- Artículo 15: Establece claramente la articulación fundamental de la recreación y el deporte.
- ARTICULO 44. *"Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión..."*
- ARTICULO 52. *"El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas"*
- Artículo 66: *"Los entes deportivos departamentales... Numeral 4: promover y aprobar en lo de su competencia el Plan Departamental para el desarrollo del Deporte, la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre"*

4.2.2 Normas Internacionales

- Declaración Universal de los Derechos Humanos. Artículo 24: *"Que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una*

limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”

- Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre. Artículo 15:
"Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre..."
- La Convención sobre los derechos del niño, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989.
"Reconocimiento que el niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión... Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad... Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño..."
- Asamblea General de las Naciones Unidas declara en 1980 que para el hombre, *"después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica..."*
- Conferencia de las Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y Medio Ambiente en 1976, Vancouver, Canadá, declara: *"que la recreación es necesidad fundamental del hombre contemporáneo..."*

4.3 MARCO TEÓRICO

4.3.1 LA RECREACIÓN

La recreación se considera como una actividad eminentemente humana y por esta razón se hace necesario interrelacionar una gran cantidad de conceptos que generalmente involucran tiempos, actividades, espacios, actitudes y resultados de la misma pero que finalmente se pueden trabajar desde dos perspectivas:

La primera se refiere al significado etimológico del término que muestra a la recreación como un medio que el ser humano posee para recuperar el equilibrio tanto físico como psíquico, perdido en la cotidiana ejecución de su trabajo. Por lo anterior se entiende a la recreación como una simple actividad que se realiza en el llamado tiempo libre, con el objetivo de divertir y de posibilitar, por el goce de la misma, el olvido de las preocupaciones y la obtención de un descanso placentero.

Bajo esta perspectiva teleológica y finalista, desafortunadamente bastante difundida la recreación puede ser un fin en si misma ya que no se observa ni se da la posibilidad para que la recreación trascienda los fines de la diversión y el descanso, excluyendo de esta manera la posibilidad de dar alguna respuesta a otras necesidades humanas, como por ejemplo la construcción de valores y el conocimiento que la educación ofrece.

La segunda es un enfoque instrumental en donde se manifiesta que la recreación se realiza por y para el hombre y que por tanto se hace necesario entender que en su proceso de desarrollo el hombre crea y se recrea a través de actividades que le permitan satisfacer las necesidades en sus distintas dimensiones y a la vez desarrollar sus potencialidades y actitudes en comunión con otros seres humanos.

Entonces puede verse la recreación como una forma de relacionar las diferentes actividades humanas pretendiendo reafirmar la individualidad del ser, así como su interrelación con los demás.

Para hablar del concepto de recreación se debe partir del concepto de creación que se refiere a la cuota de creatividad y originalidad que posee el ser humano; En este contexto, se puede entender la recreación como la habilidad de modificar creativa y originalmente lo anteriormente creado, para hacerlo mas atractivo y motivante.

En la sociedad actual, la falta de diversión, gusto y felicidad (que son los objetivos teleológicos de la recreación) por las actividades cotidianamente desarrolladas, presentan al trabajo como el factor que reemplaza a la recreación por lo que se hace necesario buscar un tiempo anexo para llenar dicho vacío.

Se identifica entonces que el desarrollo integral del ser humano no se da de forma casual, sino que implica un proyecto personal que requiere una totalidad armónica en el pensar y en el actuar, para no quedar en un activismo sin finalidad que le distraiga de su propia construcción y lo aislé de la realidad.

Con esta perspectiva la recreación será el medio que facilitara la realización del ser humano, para lo cual requiere tanto de su estado anímico y de una toma de conciencia de lo que la persona debe ser, así como una práctica que hará que afloren, surjan valores y capacidades individuales y sociales que afirmaran en el individuo su auténtica participación social y su desarrollo integral. Y es en este

contexto donde se pueden identificar dos formas de recreación como es la pasiva, la activa y la dirigida.²

- **La recreación pasiva:** Este tipo de recreación se define como una actividad contemplativa tanto individual como grupal en la cual generalmente no interviene activamente el ecosistema, como por ejemplo el observar un lago o escuchar los sonidos en un bosque.
- **La recreación activa:** Este tipo de recreación se define como una actividad dinámica, participativa y por ende grupal, en la cual se puede afectar el ecosistema; debido a que esta se desarrolla en él; por ejemplo, las caminatas por senderos en parque naturales o el desarrollo de programas curriculares que impliquen la intervención como la elaboración de herbarios, sin embargo, parece que así como se presenta la recreación carece de un método que la organice y la oriente, para contribuir al crecimiento integral del ser humano; por esto aparece la recreación dirigida, como una especialización que pretende suplir la carencia expuesta.
- **La recreación dirigida:** La recreación alude no solo a un fenómeno individual sino a uno colectivo en la medida en que el ser humano, no se desarrolla de manera particular y aislada sino en comunidad con otras personas. La recreación dirigida se entiende como una especialización de la recreación en la cual existe un objetivo didáctico, un método y unas técnicas que desarrolladas en forma organizada permiten a la persona que las implementa, es decir el recreador, a abrir espacios lúdicos que generen alternativas para la vivencia de actividades recreativas, donde además de

² MAHECHA GERMAN. La recreación: un camino para la educación ambiental. 1999. Pág. 48-50

divertir se brinda información con el objeto que quien acceda a ellas es decir el recreado, obtenga una formación integral.

De acuerdo con los conceptos anteriores se legitima la aparición de las llamadas actividades de tiempo libre (ATL), que permiten interrelacionar elementos tanto del medio como del ambiente para su desarrollo³.

4.3.2 Las actividades del tiempo libre:

La recreación se realiza entonces a través de acciones concretas que bien pueden ser denominadas actividades de tiempo libre y que tienen como características:

- Librementemente escogidas y aceptadas.
- Ejecutadas con resultados placenteros.
- Una manera que permite al participante su socialización.
- Un complemento integral como ser humano.

Pero no se trata de que aparezcan como elementos aislados; por el contrario es necesario que se encuentren en equilibrio y de manera dosificada para que entonces de forma armónica, respondan a las necesidades del individuo y logren el desarrollo integral de quien las ejecute.

Es en este momento cuando se hace necesario definir el tiempo libre, como aquel lapso en el cual el ser humano no tiene una actividad específica para desarrollar, pero en el que puede de acuerdo con su libre elección, realizar diferentes actividades.

³MAHECHA GERMAN. La recreación: un camino para la educación ambiental. 1999. Pág. 51-53

En la actualidad sin embargo es mucho el tiempo libre del que dispone el ser humano, pero muy poco el denominado tiempo libre parcial (real o neto) que la persona puede aprovechar ya que el tiempo total (irreal o bruto) absorbe la mayor cantidad de horas.

Lo anterior se evidencia cuando se hace referencia a una serie de actividades diferentes al trabajo, que no son libremente escogidas por el individuo pero que necesariamente deben ser ejecutadas para cumplir con el trabajo; por ejemplo:

- La satisfacción de necesidades fisiológicas básicas.
- El desplazamiento del hogar al lugar de trabajo y viceversa.
- El cumplimiento de las diferentes responsabilidades como pago de servicios, visita al medico y/o compromisos familiares.
- El tener que permanecer esperando en largas filas o trancones.

Estas son actividades cotidianas que se adhieren en forma obligada al tiempo de trabajo o que deben ser desarrolladas en momentos diferentes es decir utilizando parte del tiempo libre real que el individuo podría disfrutar a cabalidad.

Las actividades de tiempo libre (ATL) son tareas que se desarrollan durante un tiempo concreto, real y además limitado que posee la persona; es decir, son actividades que logran ocupar el tiempo libre con una actividad precisa, haciendo que este simplemente se pierda o se aproveche

Generalmente las actividades de tiempo libre se presentan como un complemento a las labores cotidianas y por lo tanto pretende ofrecer un momento de distracción y descanso con un cambio de actividad, tiene como fin último renovar al individuo para que este continúe dentro del mismo trabajo (visión romana).

Las actividades del tiempo libre deben convertirse en las herramientas que le permitan al recreador ayudar al recreado a entrar o ampliar su proceso de recreación, el cual involucra diversas actividades que van desde lo lúdico hasta su participación social y que pretenden lograr una relación armónica con el individuo y su entorno (el otro, el medio ambiente) y un desarrollo integral de la persona que ha sido protagonista de la recreación como sujeto y como objeto.

4.3.3 El juego:

Muchos han sido los autores que han realizado definiciones sobre el juego, sobre sus características, sus distintos tipos.

Cuando intentamos definir al juego estamos todos de acuerdo que es una actividad libre, voluntaria, que genera placer, que tiene un tiempo y un lugar definido, con reglas y con un fin en sí mismo. Es clave destacar que en cualquier experiencia de juego colectivo, aparte de estos aspectos del mismo, se dan una serie de acontecimientos entre los individuos que lo comparten, que merecen la pena de ser analizados.

Como dijimos anteriormente en el juego se comparte, sea del tipo que sea. Hasta en el juego más competitivo se comparte un tiempo determinado, simbólico, también un lugar concreto y simbólico. El juego es encuentro con otro y con uno mismo. Jugamos cuando saltamos de baldosa a baldosa, cuando nos miramos al espejo y hacemos poses, cuando nos juntamos con nuestros amigos a comer un asado, con todo el ritual que este lleva.

Cotidianamente el juego está en nuestras vidas, pero no siempre nos damos cuenta, o mejor dicho no siempre podemos darnos cuenta de que está ahí. En esta sociedad en la que vivimos no estamos educados para poder jugar en todo el

proceso de nuestras vidas. El control social determina que se cumplen 5 o 6 años y hay que ir a la Escuela, ya no será el juego el único protagonista, aparecerá la disciplina. Lamentablemente el sistema educativo que tenemos en nuestra sociedad está diseñado para que todos aquellos individuos que pasan por él reciban información para el futuro, "quien no estudia no es nadie en la vida" sostiene la sociedad como forma de controlar y asegurarse que nadie deje de pasar por la Escuela. Una Escuela que solamente le interesó formar para el trabajo.

Felizmente las cosas vienen cambiando, por parte de aquellas maestras, maestros y técnicos que se han comprometido en la construcción de una Escuela participativa y liberadora que apunte hacia una sociedad mejor. Pero todavía hay mucho por hacer.

De hecho no es difícil de ver que los jóvenes y los adultos niegan al juego como algo natural, necesario. El juego es cosa de niños, frase hecha que sostiene con éxito una de las mejores formas de control social. Desde esta afirmación se niega toda posibilidad de expresión, de creatividad y fundamentalmente de libertad. Para nosotros, desde nuestra experiencia cotidiana concebimos al juego como una práctica de la libertad.

Hasta aquí llegamos analizando al juego espontáneo, a la actividad lúdica no dirigida. Pero el juego también es utilizado como herramienta, como medio. Muchos son los trabajos en distintos ámbitos como la educación, la psicología, el trabajo social, la educación popular, que utilizan al juego como herramienta privilegiada para facilitar y dinamizar procesos de aprendizaje individuales y grupales.

En nuestro caso trabajamos desde el ámbito grupal con el juego como herramienta, convencidos que este es:

- Generador de placer
- Una actividad que propicia la integración
- Promotor de la construcción de una capacidad lúdica

Generador de placer: Con y desde el juego intentamos rescatar el sentimiento de placer que tan saludable es para todo individuo. En el juego los participantes se vinculan y se manejan en una situación fuera de la realidad, que hace vivir los tiempos y los lugares de todos los días de una manera distinta. A su vez la diversión y la risa son aspectos fundamentales en la generación de una situación placentera

Una actividad que propicia la integración: El juego dentro de los grupos constituye un medio facilitador de la cohesión grupal y del conocimiento de sus integrantes.

Promueve la interacción y la comunicación entre estos sostenida desde el vínculo.

El jugar activa y dinamiza la conducta del grupo y cuanto más complejidad van teniendo los juegos mayor aún será la interacción y por ende la alegría y el placer.

Toda actividad que implique la interacción grupal, la necesidad de organizarse, redundará en la toma de conciencia de aprender a construir juntos en un clima de respeto y cooperación.

Promotor de la construcción de una capacidad lúdica: Podemos decir que el jugar es una cuestión de actitud. Una actitud frente a lo lúdico de desinhibición, de animarse, de riesgo frente a lo nuevo. Para animarse a jugar debemos poner en

juego nuestra actitud, que en la medida que lo hagamos a menudo, en un clima de respeto y libertad se irá dando paso a la construcción de una capacidad lúdica.

En la medida que esta última se constituya desde el re-encuentro con el jugar por parte de los individuos estaremos mejor posicionados para un cambio de lo social desde lo micro hacia lo macro.

Los juegos creadores son aquellos que facilitan:

- La integración grupal- creación y reafirmación de vínculos interpersonales
- La comunicación – creación de nuevos esquemas de comunicación donde la escucha y cuerpo sean privilegiados.
- La participación – creación de pautas de acción y toma de decisiones que nos permitan la gestión desde nosotros y con los que nos rodean.
- La creatividad – creación de un espacio donde permitirse ser, pensar y crear desde nuestro adentro y en nuestro afuera.

En conclusión, la posibilidad de experimentar juegos creativos en distintas instancias constituye un aporte fundamental para la construcción de nuevas lógicas de relaciones sociales de convivencia. Las distintas experiencias con énfasis en lo creativo estarán funcionando como alternativas a las lógicas de dominación presentes en nuestra realidad cotidiana⁴.

4.3.4 Los espacios sociales del juego infantil.

Puesto que no es el espacio, ni los implementos, ni los juguetes, ni los signos externos tales como los uniformes, ni las reglas producidas y reproducidas e impuestas por los adultos los que desde afuera construyen la actividad y el lenguaje lúdico del niño.

⁴ Internet. Felipe González. Hernando Mahecha. Pasto. 21 Oct. 2004. 8:07 PM.
<http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/juegos.html>

Piaget, diferencia en su clasificación tres grandes estructuras que caracterizan los juegos de los niños y que se extienden "transformadas" incluso al mundo del adulto. Son estos: los juegos de ejercicio sensorio-motores, los juegos simbólicos y los juegos de reglas. Señala además la existencia de otros juegos intermediarios y de transición, en especial los rituales y los de construcción.

Caracterizan los juegos de ejercicio o sensorio motores, como aquellos cuyo rasgo es el placer funcional, sin otro fin que el placer mismo de funcionamiento. Por ejemplo, dice:

-"Cuando el sujeto salta un riachuelo, por el gusto de saltarlo y regresar luego al punto de partida para volver a comenzar, ejecutar los mismo movimientos que si saltara por necesidad de atravesarlo, o lo hace tan sólo por gusto y no por necesidad o para aprender una conducta nueva". (PIAGET, J. 1979).

Los juegos simbólicos, corresponden a una segunda categoría de juegos. Estos se distinguen, porque a diferencias de los primeros requieren de una estructura de representación especialmente lúdica, esto significa que hay presencia de la función simbólica e implica la capacidad de representar algo, un objeto ausente o una acción pasada. *"Por ejemplo, el niño que mueve una caja imaginando un automóvil representa simbólicamente a este último con la primera..."(PIAGET, J. 1979).*

Entre los juegos de ejercicio sensorio-motor y los simbólicos se ubican los "rituales" o movimientos desprovistos de representación, aquí Piaget, hace referencia a los movimientos que el niño ejecuta en presencia de objetos o situaciones que no están dentro de un contexto dado al cual corresponden, por ejemplo: *"el ritual de los movimientos ejecutados para dormirse, es primero*

reproducido en presencia de la almohada y luego finalmente imitado en presencia de otros objetos..."(PIAGET, J. 1979).

Los juegos simbólicos no suprimen a los ejercicios sensorio motor, estos y después los de reglas se superponen y transforman en la medida en que se perfeccionan los símbolos en procesos colectivos y sociales, como en el caso de las representaciones teatrales cuya procedencia es el juego simbólico pero que se transforma con el trabajo de actuación.

Según Piaget y otros investigadores los juegos simbólicos son ricos y variados, construyen un medio para la realización de deseos, compensaciones, liquidación de conflictos. Son por excelencia el material de la expresión creadora, la comunicación y la recreación.

La tercera categoría corresponde a los juegos de reglas. Estos aparecen en superposición con los juegos simbólicos. El rasgo de estos es la regularidad, la presencia de normas y requieren del proceso de socialización. *"La regla implica una regularidad impuesta por el grupo y su violación representa una falta"*. (PIAGET, j. 1979). *"La regla del juego no es una simple regla prestada a la vida moral o jurídica, sino una regla especialmente construida en función del juego, pero que puede conducir a valores que lo sobre pasan "*. (PIAGET, J. 1979).

A partir de las anteriores formulaciones es posible no solamente explicarse, el por qué los juegos son diferentes entre sí, sino, además observar que, el juego en tanto producto socio—cultural, está en interacción con los distintos ordenes sociales y es afectado, bien para ser potencializado, para lucrarse de él, o como instrumento de los diversos fines y propósitos sociales.

4.3.5 La recreación según diferentes autores.

Luis Alfonso Londoño define a la recreación como: *“Es la diversión, el esparcimiento que una persona realiza fuera de las ocupaciones profesionales o de trabajo de cada día, con ánimos de recuperar fuerzas o con el deseo de hacer algo diferente de su trabajo, informarse y servir a otras personas. Tiene el sentido liberador del trabajo y del descanso mismo”*.

La recreación para Ezequiel Ander Egg es: *“Acción de divertir, alegrar, deleitar. Tarea o campo específico que constituye una modalidad de trabajo social, y de animación sociocultural, con el fin de suministrar actividades de distracción saludables y educativas⁵”*

Richard Krauss, uno de los investigadores mas importantes en los Estados Unidos ha contribuido a la construcción teórica de la recreación con la siguiente definición: *“La recreación consiste de actividades o experiencias llevadas acabo en su tiempo libre, generalmente escogidas voluntariamente por el practicando, que le producen placer, satisfacción o porque él percibe cierto valor social o personal derivado del mismo. Al igual que el ocio, la recreación no debe tener connotación de trabajo.⁶”*

4.3.6 Aspectos característicos de las actividades recreativas:

Las actividades tienen como características fundamentales la autotelia, la apropiación, el descanso, la creatividad, la formación social, la liberación de la espontaneidad y la sicomotricidad.

⁵BOLAÑOS TOMAS. Recreación y valores. Ed. Kinesis. 2002. Pág.36-37

⁶Ibid Pág.45

Las actividades recreativas son autotélicas: se quiere con esto indicar que las actividades de recreación solo tienen como fin, la realización del acto recreativo, es por ello que se afirma, según el documento base para las discusiones del III CONGRESO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN, celebrado en Medellín, en Noviembre de 1988, que el fin de la actividad recreativa se destina al aprovechamiento del mismo participante y ejecutor de la actividad y no es el propósito de la recreación obtener beneficios para terceros.

Las actividades recreativas son apropiativas: en este sentido se quiere caracterizar las actividades de recreación como una acción que si bien no tiene una finalidad extrínseca, produce adquisición de un producto o de un bienestar que el individuo no desprecia y que las conserva como fruto del acto recreativo mismo.

Las actividades recreativas son de descanso: la estructura de las actividades recreativas posee una cierta facilidad que proporciona una sensación de relajamiento y descanso.

Las actividades recreativas son creativas: mediante las acciones que la recreación propicia se estimula al individuo a producir o generar nuevas realizaciones.

Las actividades recreativas forman la personalidad sicosocial: se tiene en cuenta que las actividades de la recreación producen efectos que permiten el desarrollo de la personalidad del individuo y su sana relación con los demás.

Las actividades recreativas liberan la espontaneidad: en el mismo sentido de la anterior característica, la recreación tiene entre sus efectos, la desinhibición y

la expresión en sociedad. Alienta a los individuos a desinhibirse y expresar sus sentimientos frente a los demás.

Las actividades recreativas son sicomotoras: esto quiere decir, que en general las actividades de recreación estimulan el movimiento físico y producen como efecto el desarrollo sicomotor del participante.

4.3.7 El ser humano como protagonista de la recreación.

La recreación es una actividad exclusiva y excluyente de la especie humana que se hace en forma conciente, racional y buscando alcanzar ciertos fines.

Estos fines tienen que ver con: ¿qué necesidades pretende satisfacer el ser humano a través de la recreación?

Resulta evidente la respuesta: El hombre se desgasta con las actividades de lo cotidiano, esto hace necesario una recuperación a través del descanso y la diversión. La recreación pretende rescatar y fortalecer al individuo por lo cual es menester reencontrarse y renovarse en ella.

Pero hay que tener en cuenta que existe un problema en el momento de señalar las pautas mas adecuadas para dividir el ciclo de vida en el ser humano y esto hace que la recreación tenga que ser desarrollada desde otra perspectiva según el momento observado.

Parece conveniente hablar de cinco etapas en la vida:

Prenatal: de la concepción hasta el nacimiento (cero a nueve meses), tiene como característica principal que durante los últimos meses el feto normal se comporta

como un recién nacido; por lo tanto oye sonidos y responde, siendo capaz de recordar patrones que se repiten con frecuencia.

Infancia: del nacimiento hasta el momento de andar y hablar (un mes y dos años), tiene como característica principal, que durante esta etapa, el recién nacido busca desarrollar sus reflejos y su personalidad a través de las nuevas relaciones sociales que establece con quien lo rodea.

Niñez: del momento de hablar y andar a la pubertad (dos años y seis años para la etapa temprana), (seis años y doce años para la etapa tardía), tiene como característica principal, en que durante esta etapa se fortalece la integración de los diferentes sistemas por medio de juegos que fomentan el desarrollo psicomotriz .

Adolescencia: de la pubertad hasta la madurez física (doce años y veinte años), tiene como característica principal que durante esta etapa se gusta mucho de la lectura, el deporte, estar con los amigos y aventurar.

Adulta: de la madurez física hasta la muerte (veinte años y cuarenta años para la etapa de juventud), (cuarenta años y sesenta años para la epata mediana), (sesenta años en adelante para la tercera edad) tiene como característica principal, en que durante estas etapas aumenta el tiempo de reacción ante los estímulos externos, comienza a disminuir la fuerza, desaparece el vigor, se debilitan los sentidos.

Sin embargo, en estas etapas (especialmente las dos últimas) raramente se aburren y sus deseos por sentirse útiles hacen que estas personas fortalezcan su amistad y estén en constante movimiento.

Con lo anterior, se identifica claramente la necesidad de implementar alternativas recreativas acordes con las diferentes etapas de la vida, para lo cual se debe tener en cuenta las habilidades, destrezas y potencialidades tanto físicas como psicológicas, así como las actitudes y necesidades individuales.

La recreación por tanto compromete al hombre en el proceso de recobrar su propia identidad y de emprender su misión de ser mas humano cada día y de relacionarse mas armónicamente tanto consigo mismo como con los demás, teniendo en cuenta la etapa en la que vive, así como el medio que lo rodea.

En estos términos, el ser humano es el sujeto de su propia recreación ya que cada persona al ser responsable de si misma, es responsable de su propio desarrollo y de cumplir con su proyecto de vida, entendiendo que no puede ni debe esperar que sean otro quienes lo hagan por ella.

4.3.8 Desarrollo psicomotor.

La Motricidad: es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculoesquelético).

La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Gruesa y Motricidad Fina.

- **MOTRICIDAD GRUESA:** Hace referencia a movimientos amplios. (Coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio etc.). Estimular para que el niño adquiera fuerza muscular y control de los movimientos y progrese de conductas muy simples como sujetar la cabeza a comportamientos más complejos como correr, saltar, caminar, etc.

- **MOTRICIDAD FINA:** Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación óculo-manual, fonética etc.). Estimular al niño en la aprehensión de objetos de distintos tamaños y posteriormente de objetos de más difícil aprehensión, esto le va a permitir al niño afianzar el movimiento de pinzas donde usa solo para tomar los dedos índice y pulgar. Este logro permitirá en el futuro el uso correcto del lápiz o la habilidad de un tallador o un cirujano.

El equilibrio: Es una actividad refleja mediante la cual el ser humano puede mantener su postura corporal con respecto a la gravedad y al medio inercial, sin caer, tanto en reposo como en movimiento (estático o dinámico), y de esta forma puede percibir el entorno teniendo la impresión de estar estable y seguro.

Por tanto el equilibrio conlleva un componente físico (estar estable) y un componente psíquico (sentirse estable). Mediante el componente psíquico se tiene conciencia de la posición que se ocupa en el espacio y del discurrir del tiempo, es lo que se ha denominado sexto sentido o sentido TEMPORO-ESPACIAL.

El desarrollo del componente espacial de este sexto sentido, es decir la orientación espacial, es tan necesaria para el mantenimiento del equilibrio como el componente físico que mantiene el cuerpo estable en reposo y al moverse. Orientación y equilibrio están íntimamente relacionados. La orientación espacial nos hace percibir y relacionarnos con nuestro entorno (locomoción) y es además necesaria para tener una sensación consciente e inconsciente de estar estable.

Normalmente se habla de sentido del equilibrio, pero no es un término correcto, ya que no tenemos sensación consciente del mismo. Lo que sí podemos tener, es la

sensación de lo contrario, es decir, de desequilibrio, cuando el sentido espacial está alterado.

Físicamente entendemos por equilibrio al estado en que se encuentra un cuerpo sometido a fuerzas opuestas que se contrarrestan exactamente.

Todos los seres vivos se encuentran sometidos a la fuerza constante de la gravedad que los sujeta a la superficie de la tierra. Esta fuerza ha forzado en la escala animal a la creación de un sistema para luchar contra ella y poder mantener un equilibrio estático y dinámico. Este sistema es más complejo cuanto menor es la base de sustentación de un cuerpo y más elevado está el centro de gravedad con relación a esa base. Cumplir esta función no es tarea fácil en el hombre, ya que su base de sustentación es muy pequeña (planta de los pies) y el centro de gravedad de su cuerpo está situado muy alto con relación a la base de sustentación. Por esto el hombre es un animal pésimo para mantener el equilibrio estático y óptimo para el dinámico, ya que, si bien la pobre relación base-centro de gravedad facilita la caída, también facilita el movimiento.

A esta dificultad que tiene el hombre para mantener el centro de gravedad dentro de su pequeña base de sustentación, pueden añadirse otras fuerzas no gravitatorias que tienden a desequilibrarlo: suelo irregular, obesidad, fuerza externas, etc.

Estos fenómenos físicos nos hacen comprender como una de las grandes conquistas filogenéticas del hombre es la verticalización como postura básica y dinámica: puede trasladarse de pie manteniendo la posición de la cabeza y la mirada, y le permite disponer libremente de sus extremidades anteriores.

El ser humano va adquiriendo su capacidad para mantener el equilibrio mediante un aprendizaje motor. A través de este proceso se adquieren multitud de patrones, modelos y mecanismos para reajustar reflejamente y con precisión la actividad muscular en cada momento, de forma que el cuerpo esté equilibrado. Al ser fruto de un aprendizaje el control del equilibrio varía ampliamente entre personas sanas.

La función equilibrio puede ser subdividida en dos subfunciones:

- El control postural: mantiene una posición espacial del cuerpo y sus segmentos correcta y acorde con el entorno, en reposo y movimiento.
- El control de la actividad oculomotriz: garantiza la orientación espacial visual, manteniendo la fijación ocular sobre un objetivo o campo visual cuando se mueve el cuerpo o la cabeza.

En la función equilibrio interviene todo el sistema nervioso y osteomuscular del cuerpo. El sistema nervioso como dispone de complejos mecanismos en los que intervienen múltiples componentes que funcionalmente podemos agruparlos en tres partes:

- Una parte **sensorial**, o informadora, que capta toda la información corporal periférica e interna que hace referencia con el equilibrio. No está compuesta por un receptor único como ocurre en los demás sentidos clásicos, sino por tres: vestibular, vista y sensibilidad. Para tener una orientación espacial óptima se requiere información de todos los sentidos. Cada uno de estos tres sistemas sensoriales tiene una función específica y la pérdida o fallo en uno de ellos reduce la capacidad de orientación, pero no hace que se llegue a perder, pues entre ellos compensan sus funciones.

- Otra **coordinadora-rectora-integradora**, que recibe toda la información que le proporciona la parte sensorial, la analiza e integra. Está formada por los centros del sistema nervioso central con función equilibratoria: nervios, tronco encéfalo, cerebelo, sustancia reticular y córtex, que emiten respuestas reflejas a los músculos posturales para el mantenimiento del equilibrio, a tenor de las sensaciones recibidas.
- Una tercera terminal, o **motora**, compuesta por el sistema musculoesquelético, que materializa las respuestas posturales transmitidas por impulsos nerviosos básicamente de tipo reflejo.

Los elementos anatómicos que intervienen en el equilibrio funcionan como un todo armónico mediante una intrincada red de circuitos funcionales, que de forma refleja e inconsciente, realiza la función de sentirnos orientados temporoespacialmente y de mantener en equilibrio nuestro cuerpo, tanto estáticamente como en movimiento. Estos circuitos se comportan funcionalmente como circuitos biocibernéticos retroactivos de autocontrol.

Estos sistemas de autocontrol rigen el mantenimiento de una determinada actitud del cuerpo, estática y dinámicamente, corrigen errores involuntarios, coordinan las distintas reacciones de reajuste del equilibrio y al mismo tiempo informan a nuestra inteligencia acerca de la relación que los distintos segmentos corporales guardan entre sí y de nuestra orientación en el espacio.

La fisiología del equilibrio se materializa finalmente en el mantenimiento y regulación del tono muscular básico que es en definitiva el que mantiene el cuerpo en equilibrio en condiciones de reposo. En condiciones de movimiento o ante la aparición de

fuerzas desequilibratorias, aparecen reflejos modificadores del tono básico y acciones motrices voluntarias.

También otros sentidos, como oído y olfato, aunque de forma indirecta, ayudan a la formación de la conciencia témporo-espacial, captando información exterior y enviándola a los centros superiores para su codificación e integración con el resto de la información.

El correcto funcionamiento de este sistema precisa además de la ayuda de una serie de procesos metabólicos, hormonales e inmunológicos: consumo de energía, conversión de energía mecánica en nerviosa, mantenimiento de gradientes iónicos, etc., procesos que son mediados por factores bioquímicos.

Esto a su vez, supone que estén implicados en el correcto funcionamiento del equilibrio órganos como el riñón, el hígado, la tiroides, las glándulas adrenogenitales, la pituitaria y el hipotálamo.

El estudio de la fisiología del equilibrio es todavía un campo de investigación inagotable⁷

4.3.9 Tipologías de la recreación:

Dado el uso de las actividades de recreación que se ha dado en nuestro medio Colombiano se asumirá para esta investigación la siguiente clasificación, la cual tiene en cuenta: Edad de los participantes, número de participantes, tipo o naturaleza de la actividad, grupo que la realiza, característica del asentamiento, lugar en que se realiza, duración.

⁷ Internet. <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/juegos>. Pasto. 12 Nov. 2005. 11:30 AM.

Conforme a las anteriores características, se configura una taxonomía de actividades recreativas así:

Según la edad:

Infantil	(0 - 13 años)
Adolescente	(14 - 18 años)
Juvenil	(19 - 25 años)
Adulta	(25 - 50 años)
Ancianos	(50 ó mas años)

Según el número de participantes:

Individual	(un solo participante)
Pareja	(dos personas)
Grupal	(hasta 15 personas)
Colectiva	(varios grupos)
Masiva	(cientos de personas)

Según el tipo o naturaleza de la actividad:

Juego	(lúdica participativa)
Ecológica	(relación con la naturaleza)
Pre-deportiva	(iniciación del deporte)
Deportiva	(competencia deportiva)
Artisanal	(arte manual primitivo)
Artística	(arte con técnica especializada)
Turística	(paseo a otro lugar fuera del sitio de vivienda)
Social	(conocimiento e integración del grupo)
Religiosa	(significado de la relación con Dios y el contenido de la religión)

Según la naturaleza del grupo

Familiar	(participación de la familia)
Vecinal	(participación de los vecinos)
Amigos	(participación del grupo de amigos)
Escolar	(participación del grupo escolar)
Empresarial	(participación de compañeros de trabajo)

Según las características del asentamiento

Urbana
Rural

Según la duración

Esporádica	(de una hasta ocho horas)
Continua	(diaria, semanal, quincenal, mensual, semestral)

Según el lugar donde se realice

Al aire libre	(campestre)
Espacios cerrados	(salón) ⁸

4.3.10 La recreación en el ámbito escolar

Según el Profesor Harold Manzano Sánchez de la Universidad del Valle (Instituto de Educación y Pedagogía)

Desde el punto de vista jurídico, la recreación hace parte de una de las áreas obligatorias y fundamentales de la educación básica⁹.

⁸ BOLAÑOS TOMAS. Recreación y valores. Ed. Kinesis. 2002. Pág.88-99

⁹ Artículo 23. Ley General de Educación 115 de 1994. Lineamientos Curriculares. Pág. 82.

El juego, es la práctica recreativa más arraigada en el ámbito educativo, su presencia se evidencia en las metodologías de trabajo centradas en el juego, especialmente en los primeros grados de enseñanza; en las clases de Educación Física, en las dinámicas de grupo que utilizan algunos maestros para motivar a sus estudiantes en el aula de clase; en los festivales escolares recreativos, que van desde los encuentros de juegos tradicionales y populares hasta las competiciones deportivas, hasta los juegos del patio de recreo.¹⁰

Las reflexiones que nos proponemos presentar aquí se refieren al papel de la recreación en el ámbito escolar. Son producto de los encuentros institucionales los cuales han contribuido a encontrar pistas, interrogantes y argumentaciones en torno a las funciones que las instituciones escolares, los maestros y los estudiantes asignan a las prácticas recreativas y a la "influencia educativa" que ejercen los recreadores en los jóvenes y niños escolarizados.

Des-rutinizar la Escuela: Históricamente la recreación tiende a expresarse en dos tendencias: La primera, considera que la recreación es una práctica institucionalizada del tiempo libre cuyas funciones principales son el goce, el placer y el descanso y sus prácticas se circunscriben a ésta esfera horaria. De ahí que en la educación formal se otorgue a la recreación un lugar como actividad extracurricular (juegos, dinámicas y prácticas que relajen o que permiten a los estudiantes salir de la rutina escolar). Para la segunda tendencia, se le asigna a la recreación funciones de desarrollo, en la medida que se atribuye a las prácticas recreativas un valor pedagógico que se articula a procesos educativos de transformación socio cultural. Más que plantear diferencias entre estas dos posturas –y otras- lo que se busca es identificar los puntos de convergencia en los cuales es evidente la necesidad de proveer de sentidos y significados a las

¹⁰ BUTTLER, G. 1996. Pág. 40; PUIG, J y TRILLA, J. 1987. Pág. 145 – 146. MESSA, G. 1999. Pág. 2.

prácticas recreativas escolares de cara a las realidades sociales, es decir, espacios de encuentro para la reconstrucción del tejido social y para la creación de vínculos sociales en los contextos escolares mediante la actividad recreativa.¹¹

Promover desde la escuela reflexiones y espacios para las prácticas recreativas se constituye también en una estrategia de inclusión social de todas aquellas prácticas socioculturales de carácter lúdico, creativo y festivo presentes en la cotidianidad de las comunidades. Contribuye a que los sistemas de educación formal, que han excluido estas prácticas porque desconocen sus potencialidades y los fuertes vínculos entre éstas y los procesos de creación y su papel equilibrante en la dimensión afectiva de los seres humanos. Sin que ello implique que la recreación favorezca exclusivamente lo afectivo.¹²

4.3.11 La recreación en los establecimientos educativos públicos:

En nuestro país, algunas instituciones de educación formal comprendieron desde muy temprano la necesidad de abrirse a Propuestas educativas que trascendieran al rígido currículum escolar, especialmente a partir de la década del '70 con la dictadura militar. Así se comenzaron a desarrollar en muchos colegios, generalmente de inspiración religiosa, diversos programas recreativos (campamentos, actividades lúdicas, deportes) que buscaban ampliar el alcance educativo de dichos centros. Estas experiencias se basaron en la trayectoria de algunas instituciones en el campo de la Recreación y el Tiempo Libre, como la Asociación Cristiana de Jóvenes y el Movimiento Scout.

El desarrollo que ha tenido este enfoque educativo de la Recreación en los últimos años y la creciente necesidad de un tratamiento pedagógico al fenómeno del

¹¹ ELIAS, N. DUNNING, E. Pág.118

¹² *Ibíd.* Págs. 126-127

Harold Manzano. Pasto. 24 Oct. 2004. 9:50 AM. [http:// www.redcreacion.org/relareti/documentos.html](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html).

tiempo libre, permitieron la consolidación de un modelo educativo que interviene tanto en el ámbito formal como en el no formal. De este modo se constituyó en nuestro país una variada experiencia en el ámbito de la Recreación y el Tiempo Libre, asociada al perfeccionamiento de diversas técnicas, juegos y campamentos.

4.4 MARCO CONTEXTUAL

En las instituciones educativas se asigna un tiempo determinado para cada una de las asignaturas académicas, de igual modo se destinan unos espacios de tiempo, para el descanso y la recreación de profesores y alumnos, esto con el fin de renovar energías, disipando la carga académica generada por las diferentes materias, este tiempo puede ser destinado libremente por ellos en actividades de su agrado en los diferentes espacios destinados para estas, dentro de la institución.

Para realizar nuestra investigación visitamos las siguientes instituciones públicas educativas: Colegio San Juan Bosco, Instituto Técnico Superior Industrial Nacional ITSIN, Instituto de Educación Media Diversificada INEM e Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto IECP. Con el fin de reconocer y analizar las actividades recreativas practicadas por los estudiantes y también los espacios y elementos con los cuales cuentan estas instituciones para dichas actividades.

La investigación se desarrolló en la Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto, ya que esta posee un número significativo de estudiantes, además las directivas de este Colegio mostraron mayor interés por el proyecto facilitándonos el ingreso para el desarrollo del estudio de observación a los alumnos y el reconocimiento de sus instalaciones y elementos, lo cual nos brindó la información necesaria para nuestro propósito.

La población en la cual centramos la investigación, son los alumnos de los grados inferiores de esta institución. El número total de esta población es de 632 estudiantes:

- sexto grado: 193 hombres y 139 mujeres.
- séptimo grado: 179 hombres y 121 mujeres

De estos estudiantes el 98% pertenecen a estratos dos y tres. El rango de edad oscila entre los 10 y los 13 años.

5 DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 **ÁREA A INVESTIGAR:** Instituciones Públicas Educativas de la Ciudad de San Juan de Pasto. "Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto" (Zonas, elementos y actividades recreativas)

5.2 **TIPO DE ESTUDIO:**

- **Descriptivo:** para este proyecto se empleara la investigación descriptiva ya que se buscara clasificar y analizar información que nos permita identificar que actividades, lugares y elementos usan los niños de sexto y séptimo grado en sus tiempos libres dentro del plantel educativo.
- **Experimental:** ya que por medio de la información recolectada realizaremos una alternativa de recreación innovadora dirigida a los estudiantes de grados inferiores de las instituciones educativas.

5.3 **FUENTES Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:**

- **Primarias:** observación, encuestas, registros fotográficos.
- **Secundarias:** documentos, libros, trabajos de grado, Internet.

5.4 **INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN:**

- Observación
- Encuestas
- Registros fotográficos
- Registros audiovisuales
- Bibliografía especializada

5.5 OBSERVACIÓN

5.5.1 Espacios empleados durante el tiempo libre.

Dentro de este establecimiento encontramos diferentes escenarios aprovechados por los estudiantes en sus tiempos libres, los cuales hemos clasificado en tres grupos:

- Escenarios deportivos.
- Zonas verdes.
- Corredores.

Escenarios deportivos:



Foto 1. Cancha de baloncesto
y micro – fútbol



Foto 2. Cancha de baloncesto y voleibol



Foto 3. Cancha de fútbol

En el Instituto Educativo Ciudad de Pasto encontramos escenarios deportivos tales como: cancha de fútbol, cancha de baloncesto, canchas mixtas de baloncesto y micro-fútbol, baloncesto y voleibol.

Zonas verdes



Foto 4. Zona verde 1



Foto 5. Zona verde 2

Dentro de la institución identificamos, dos zonas verdes, la cuales se encuentran a los costados de la vía de acceso vehicular. La primera, corredores cubiertos con pasto y la segunda, un pequeño bosque con árboles y arbustos.

Corredores



Foto 6. Corredor 1



Foto 7. Corredor 2



Foto 8. Corredor 3

En las instalaciones del Colegio encontramos una serie de corredores que comunican a los diferentes bloques, unos están cubiertos y otros no.

5.5.2 Actividades realizadas en el tiempo libre.

Actividades realizadas por los alumnos de la institución, en los diferentes espacios del colegio durante su tiempo libre:

- Práctica de deportes.
- Conversar entre compañeros y amigos.
- Comprar y consumir alimentos.
- Caminar por zonas verdes y corredores.
- Sentarse y observar a los demás.



Foto 9. Micro-fútbol



Foto 10. Voleibol



Foto 11. Caminatas



Foto 12. Compra de alimentos



Foto 13. Sedentarismo

Actividades realizadas por los alumnos de sexto y séptimo grado durante su tiempo libre:



Foto 14. Fútbol 1



Foto 15. Fútbol 2



Foto 16. Voleibol 1



Foto 17. Voleibol 2

Se puede identificar que la cancha de fútbol es uno de los principales espacios empleados por estos alumnos para el desarrollo de sus actividades recreativas, tales como la práctica de fútbol, voleibol entre otras, ya que esta es una de las áreas mas amplias que posee la institución, por esto puede ser usada por varios grupos a la vez sin que haya algún tipo de intromisión entre ellos.



Foto 18. Micro fútbol 1



Foto 19. Micro fútbol 2

Otro de los deportes practicados por estos alumnos es el micro fútbol, el cual se juega en su respectiva cancha, en la practica de esta actividad se identifico un problema de hacinamiento, creando un alto riesgo a la integridad física y mental de los estudiantes que comparten este espacio, principalmente la de los menores



Foto 20. Caminatas 1



Foto 21. Caminatas 2

Las caminatas están dentro de las principales actividades realizadas por estos alumnos, para la cual se dispone amplios espacios como los corredores y las zonas verdes.



Foto 22. Juego con canicas 1



Foto 23. Juegos con las manos

Los juegos tradicionales ocupan un lugar especial en la recreación de estos estudiantes, ya que estos tienen unas reglas muy flexibles, las cuales pueden ser modificadas al gusto de los participantes, desarrollando en ellos su capacidad creativa.



Foto 24. Charlas 1



Foto 25. Charlas 2

Durante este tiempo libre es común observar pequeños grupos de estudiantes que se reúnen en determinados lugares a conversar de temas de su agrado.



Foto 26. Juegos en el bosque 1



Foto 27. Juegos en el bosque 2

En el trabajo de observación se identificó un grupo de estudiantes que emplean los elementos que están a su alcance para poder recrearse, una muestra de esto es el uso de los árboles de un pequeño bosque como instrumento de recreación, los alumnos buscan en ellos la aventura, el vértigo, la emoción que produce el riesgo, sin ser conscientes en muchos casos del peligro que corre su integridad física.



Foto 28. Compra y consumo de alimentos



Foto 29. Consumo de alimentos

El tiempo libre también se emplea por los estudiantes para la compra y el consumo de alimentos en los diferentes sitios establecidos por la institución (cafeterías y casetas).



Foto 30. Lectura



Foto 31. Sedentarismo

Otros estudiantes emplean este tiempo en otras actividades como la lectura, trabajos académicos o simplemente tomar una actitud pasiva como observadores.

5.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS:

5.6.1 Muestra de la población estudiantil de sexto y séptimo grado.

- Formula estadística:

$$n: \frac{N \cdot Z^2 \cdot pq}{E^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot pq}$$

n: Tamaño de la muestra (90 estudiantes)

N: Tamaño de la población (632 estudiantes)

E: 0.08 (error máximo)

Z: 1.64 (valor de tabla normal 90% de confianza)

pq: 0.25 (máximo valor de error típico)

Ficha técnica

Método: muestreo

Técnica: formula estadística, margen de error 0.08, máximo valor de error típico 0.25 pq, 90% de confiabilidad.

Lugar: Institución Educativa Municipal Ciudad de Pasto IECP, San Juan de Pasto.

Población: estudiantes de sexto y séptimo grado.

Total población: 632

Unidad de análisis: estudiantes

Herramientas: encuestas

Cuadro 1: ficha técnica

5.6.2 Resultado de encuestas: HOMBRES

1 ¿Qué actividad realizas en tu tiempo libre dentro de la institución (descansos, horas libres)?

	porcentaje	No. alumnos
Deporte	51%	27
Conversar	27%	15
Caminar	12%	6
Juegos tradicionales	8%	4
Otros	2%	1
Total	100%	53

Tabla 1: actividades. Hombres

Deportes

	porcentaje	No. alumnos
Fútbol	71%	19
Micro	15%	4
Voleibol	7%	2
Baloncesto	7%	2
Total	100%	27

Tabla 2: deportes. Hombres

Juegos tradicionales

	porcentaje	No. alumnos
Canicas	50%	2
Tope	50%	2
Total	100%	4

Tabla 3: juegos tradicionales. Hombres

Otros

	porcentaje	No. alumnos
Escuchar música	100%	1
Total	100%	1

Tabla 4: otras actividades. Hombres

2. ¿Cuál de estos elementos empleas en tu tiempo libre?

	porcentaje	No. alumnos
Balones	50%	26
Ninguno	42%	23
Otros	8%	4
Total	100%	53

Tabla 5: elementos. Hombres

Otros

	porcentaje	No. alumnos
Canicas, yoyos, valeros, trompos	50%	2
Reproductores de audio	25%	1
Juegos electrónicos portátiles	25%	1
Total	100%	4

Tabla 6: otros elementos. Hombres

3 ¿Estos elementos los puedes obtener fácilmente?

	porcentaje	No. alumnos
Si	73%	23
No	27%	8
Total	100%	31

Tabla 7: obtención elementos. Hombres

4 ¿Cuál es el espacio donde practicas esta actividad?

	porcentaje	No. alumnos
Canchas	42%	22
Zonas Verdes	38%	20
Corredores	13%	7
Cafetería	7%	4
Total	100%	53

Tabla 8: espacios. Hombres

5 ¿Cómo te sientes después de haber realizado las actividades que acostumbras practicar en tu tiempo libre?

	porcentaje	No. alumnos
Satisfecho	42%	22
Relajado	31%	17
Cansado	25%	13
Estresado	2%	1
Total	100%	53

Tabla 9: estado de ánimo. Hombres

5.6.3 Resultado de encuestas: MUJERES

Tabla 2: Resultado de encuestas: MUJERES

1 ¿Qué actividad realizas en tu tiempo libre dentro de la institución (descansos, horas libres)?

	porcentaje	No. alumnos
Conversar	44%	16
Caminar	23%	8
Deporte	15%	6
Juegos tradicionales	13%	5
Otros	5%	2
Total	100%	37

Tabla 10: actividades. Mujeres

Deportes

	porcentaje	No. alumnos
Baloncesto	67%	4
Voleibol	33%	2
Total	100%	6

Tabla 11: deportes. Mujeres

Juegos tradicionales

	porcentaje	No. alumnos
Tope	60%	3
Congel	40%	2
Total	100%	5

Tabla 12: juegos tradicionales. Mujeres

Otros

	porcentaje	No. alumnos
Escuchar música	50%	1
Leer	50%	1
Total	100%	2

Tabla 13: otras actividades. Mujeres

2. ¿Cuál de estos elementos empleas en tu tiempo libre?

	porcentaje	No. alumnos
Ninguno	78%	29
Balones	16%	6
Otros	6%	2
Total	100%	37

Tabla 14: elementos. Mujeres

Otros

	porcentaje	No. alumnos
Reproductores de audio	50%	1
Libros y revistas	50%	1
Total	100%	2

Tabla 15: otros elementos. Mujeres

3 ¿Estos elementos los puedes obtener fácilmente?

	porcentaje	No. alumnos
Si	66%	8
No	34%	4
Total	100%	12

Tabla 16: obtención elementos. Mujeres

4 ¿Cuál es el espacio donde practicas esta actividad?

	porcentaje	No. alumnos
Zonas Verdes	57%	21
Canchas	27%	10
Corredores	8%	3
Cafetería	6%	2
Bibliotecas	2%	1
Total	100%	37

Tabla 17: espacios. Mujeres

5 ¿Cómo te sientes después de haber realizado las actividades que acostumbras practicar en tu tiempo libre?

	porcentaje	No. alumnos
Satisfecho	48%	18
Relajado	34%	12
Cansado	15%	6
Estresado	3%	1
Total	100%	37

Tabla 18: estado de ánimo. Mujeres

5.6.4 Resultado de encuestas en común:

1 ¿Qué actividad realizas en tu tiempo libre dentro de la institución (descansos, horas libres)?

	porcentaje	No. alumnos
Deporte	37%	33
Conversar	35%	31
Caminar	15%	14
Juegos tradicionales	10%	9
Otros	3%	3
Total	100%	90

Tabla 19: actividades. Común

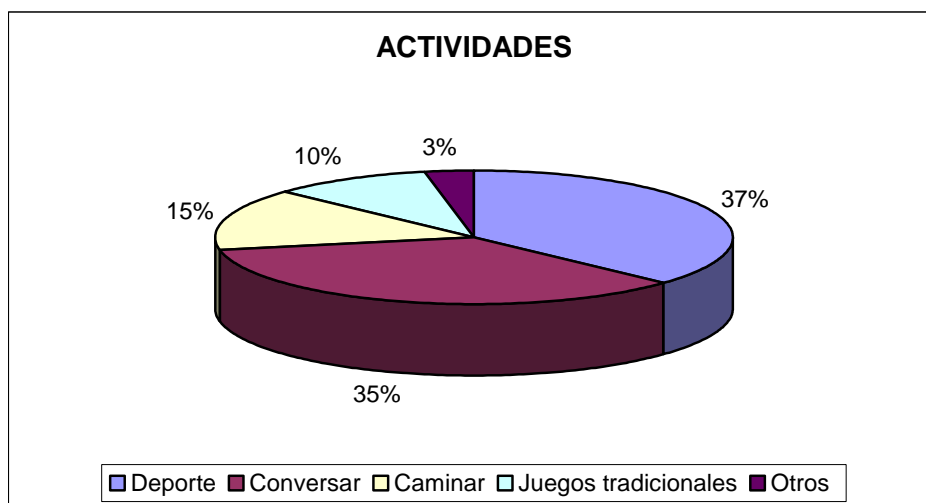


Figura 1: actividades. Común

Deportes

	porcentaje	No. alumnos
Baloncesto	60%	6
Voleibol	40%	4
Total	100%	10

Tabla 20: deportes. Común

Juegos tradicionales

	porcentaje	No. alumnos
Tope	100%	5
Total	100%	5

Tabla 21: juegos tradicionales. Común

Otros

	porcentaje	No. alumnos
Escuchar música	100%	2
Total	100%	2

Tabla 22: otras actividades. Común

2. ¿Cuál de estos elementos empleas en tu tiempo libre?

	porcentaje	No. alumnos
Ninguno	58%	52
Balones	35%	32
Otros	7%	6
Total	100%	90

Tabla 23: elementos. Común

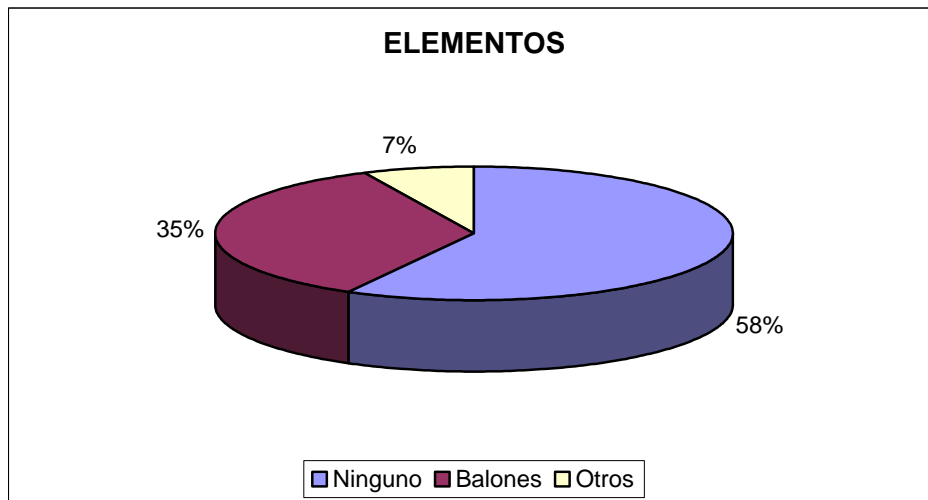


Figura 2: elementos. Común

Otros

	porcentaje	No. alumnos
Escuchar música	100%	2
Total	100%	2

Tabla 24: otros elementos. Común

3 ¿Estos elementos los puedes obtener fácilmente?

	porcentaje	No. alumnos
Si	72%	31
No	28%	12
Total	100%	43

Tabla 25: obtención de elementos. Común

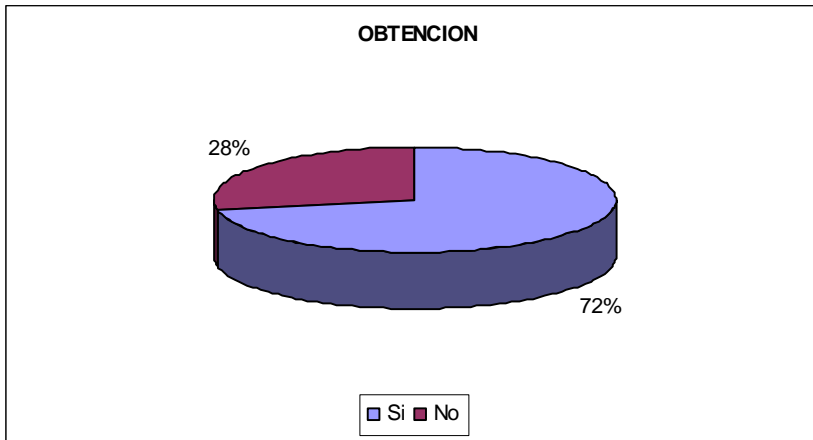


Figura 3: obtención. Común

4 ¿Cuál es el espacio donde practicas esta actividad?

	porcentaje	No. alumnos
Zonas Verdes	46%	40
Canchas	36%	32
Corredores	11%	10
Cafetería	7%	6
Total	100%	88

Tabla 26: espacios. Común

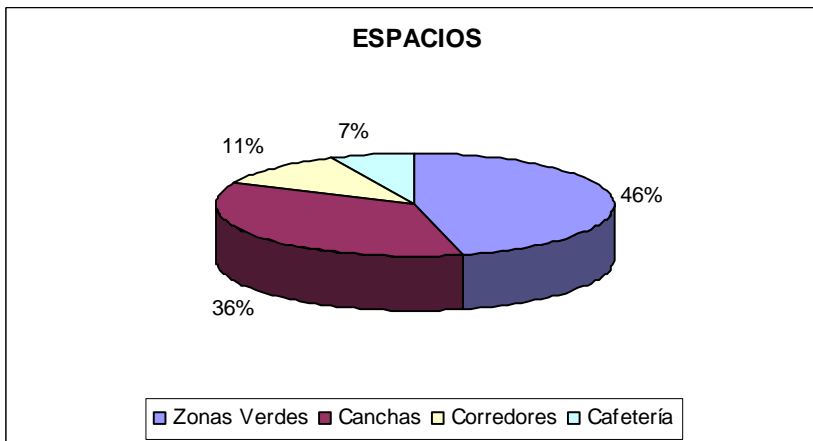


Figura 4: espacios. Común

5 ¿Cómo te sientes después de haber realizado las actividades que acostumbras practicar en tu tiempo libre?

	porcentaje	No. alumnos
Satisfecho	45%	40
Relajado	32%	29
Cansado	21%	19
Estresado	2%	2
Total	100%	90

Tabla 27: estado de ánimo. Común

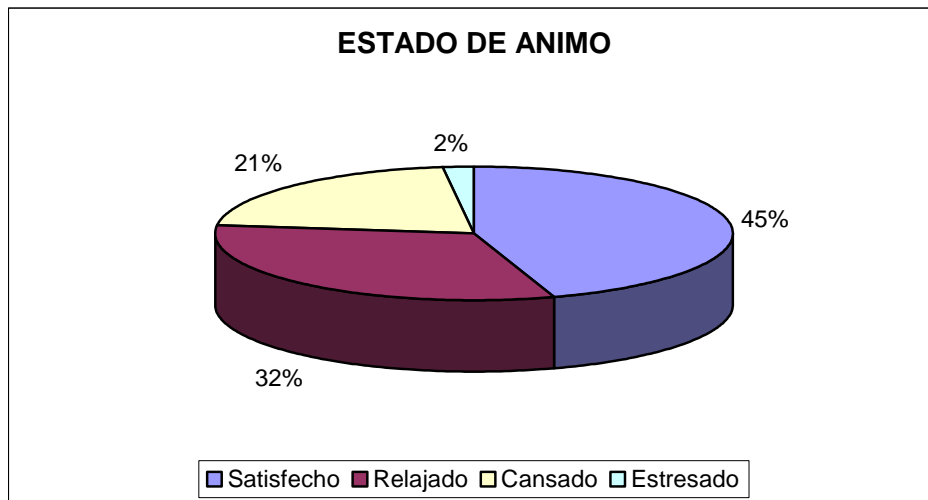


Figura 5: estado de ánimo. Común

5.6.5 Interpretación de los resultados de las encuestas:

Según los resultados de la encuesta realizada a los alumnos de sexto y séptimo grado, entre las actividades más practicadas durante su tiempo libre se encuentran, el deporte con el 37% y las conversaciones con el 35%, también están las caminatas que representan el 15%, juegos tradicionales el 10% y otras actividades el 3%.

En la práctica de estas actividades el 58% de estudiantes no requieren de elementos, el 35% emplean balones los cuales son facilitados por la institución o llevados por ellos mismos, para la práctica principalmente de deportes (fútbol, micro-fútbol baloncesto y voleibol) y una minoría (7%) utiliza diferentes objetos.

El 72% de los estudiantes tienen la facilidad de obtener los elementos que emplean en su tiempo libre, mientras que un 28% no.

Según el 43% de los alumnos las zonas verdes son los espacios mas utilizados en los tiempos libres, aunque las canchas con un 36% también son concurridas, claro esta que los estudiantes que las usan asumen el riesgo de ser maltratados físicamente al jugar en ellas, también ocupan áreas menos importantes como los corredores (11%) y las cafeterías (7%).

En general los estudiantes muestran actitudes positivas después de estos tiempos libres ya que el 45% quedan satisfechos, el 32% relajado y el 21% manifiestan cansancio físico, mientras que un 2% (cuyo porcentaje es irrelevante) muestra actitudes negativas como el estrés.

6 ANÁLISIS TIPOLOGICO:

Este estudio se hace con la finalidad de conocer las diferentes alternativas de recreación disponibles en la ciudad de Pasto que pueden emplear los niños de 10 a 13 años de edad. Esto nos permitirá analizar las debilidades y fortalezas de estas, las cuales ayudarán al desarrollo de este proyecto.

Descripción de los ítems utilizados en la tabla de análisis tipológico.

- PRINCIPIO: Mediante la forma en que se realiza la acción.
- NUMERO DE PARTICIPANTES: Cantidad de personas que hacen parte de la actividad.
- NIVEL DE ACTIVIDAD: Intensidad de la actividad física.
- NIVEL DE INTEGRACIÓN: Interacción social y/o emocional de los participantes.
- NIVEL DE RIESGO: Probabilidades de daño o lesión física.
- ESPACIOS: Escenarios donde se desarrolla la actividad.

Cuadro 2: ítems de análisis tipológico

TABLA ANÁLISIS TIPOLOGICO

TIPOLOGÍAS	PRINCIPIO	No. PARTICIPANTES	NIVEL DE ACTIVIDAD			NIVEL DE INTEGRACIÓN			NIVEL DE RIESGO			ESPACIOS	
			Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo	Abierto	Cerrado
DEPORTES	Actividad física	1- 22	X			X					X	X	
JUEGOS MECÁNICOS	Energía eléctrica	1-4			X		X				X		X
JUEGOS VIRTUALES	Energía eléctrica	1-4			X		X				X		X
JUEGOS INFANTILES													
- Trompo	Rotación	1-8	X				X		X			X	
- Sube y baja	Palanca	2-4		X			X			X		X	
- columpio	Péndulo	1-2		X				X		X		X	
- Resbaladero	Deslizar	1			X			X		X		X	
- Pasamanos	Actividad física	1	X					X		X		X	
JUEGOS TRADICIONALES													
- J. de mesa	Habilidad y suerte	2-6			X	X					X		X
- Lasos	Coordinación	1-4	X					X			X	X	
- Aros	Coordinación	1	X					X			X	X	
- Yoyos	Rotación	1			X			X			X	X	
- Trompos	Rotación	1			X		X				X	X	
- Canicas	Precisión	1			X		X				X	X	

Tabla 28: Análisis tipológico

7. HIPÓTESIS

Los establecimientos educativos no le han dado mayor importancia al tema de la recreación, es fácil observar la falta de alternativas recreativas para abarcar las diferentes etapas de desarrollo en los estudiantes, especialmente en los de grados inferiores.

Por esta razón al diseñar un producto innovador dirigido a estos alumnos se satisfará esta necesidad ayudando a mejorar su integridad como ser humano.

Teniendo en cuenta las principales características del comportamiento, gustos y tendencias de estos alumnos se realizará un producto que tenga una buena acogida por parte de ellos, despertando así un interés lúdico mediante las formas, texturas, colores y funciones de este elemento en el cual puedan descargar toda esa energía de una manera segura y divertida, además de ayudar a la integración, participación, competición y superación de los mismos generando en ellos hábitos saludables, obligando al estudiante a desarrollar su sistema psicomotor de una forma inconsciente, ya que como lo hemos mencionado, es a esta edad cuando este se desarrolla plenamente.

De este modo el elemento aportará a la formación integral de los estudiantes por medio de la recreación.

SEGUNDA PARTE: PROYECTACIÓN

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un elemento innovador que posibilite la recreación en los estudiantes de sexto y séptimo grado, para ser usado en su tiempo libre dentro de los establecimientos educativos de la ciudad de Pasto.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Aplicar un método de diseño que nos permita solucionar el problema planteado.
- Definir parámetros de Diseño para desarrollar el proyecto objetual.
- Obtener una muestra de la población estudiantil de los grados de sexto séptimo, para realizar un estudio antropométrico.
- Realizar Propuestas del elemento o sistema a desarrollar.
- Realizar las correcciones necesarias a la Propuesta seleccionada.
- Desarrollar un prototipo que cumpla con los parámetros establecidos.
- Comprobar el desempeño del producto final.

2. DETERMINANTES DE DISEÑO

FACTOR HUMANO:

- El elemento va dirigido a los alumnos que se encuentran entre los 10 y 13 años de edad, teniendo en cuenta su ergonomía y antropometría.
- El producto debe ayudar al desarrollo de los patrones básicos del movimiento principalmente al del equilibrio, empleando principalmente las extremidades inferiores.
- Este se diseñará para ser empleado por uno (1) o hasta un máximo de ocho (8) estudiantes a la vez durante un tiempo determinado.

FACTOR ESTÉTICO:

- Los colores, texturas y formas del producto deben ser apropiados para el público objetivo (impactante, llamativo, estimulante).

FACTOR SIMBÓLICO:

- El producto debe comunicar su uso y funcionamiento.

FACTOR ENTORNO:

- Debe ser ubicado y anclado a una superficie firme y plana en exteriores no mayor a 4 metros cuadrados.

FACTOR TÉCNICO:

- Tener carácter sistémico.
- Fácil de armar, mantener y limpiar.
- El producto debe ser seguro para la integridad física de los estudiantes.
- Resistente a los factores ambientales.
- Su construcción, materiales y elementos a utilizar se deben conseguir en el mercado local.
- La energía empleada para el movimiento de este mecanismo será la fuerza humana.

3. PROPUESTAS DE DISEÑO

Las siguientes Propuestas ayudan al desarrollo del sistema psicomotor de los alumnos, basándose en el EQUILIBRIO, el cual es un patrón básico de movimiento que integra a los patrones de locomoción y manipulación.

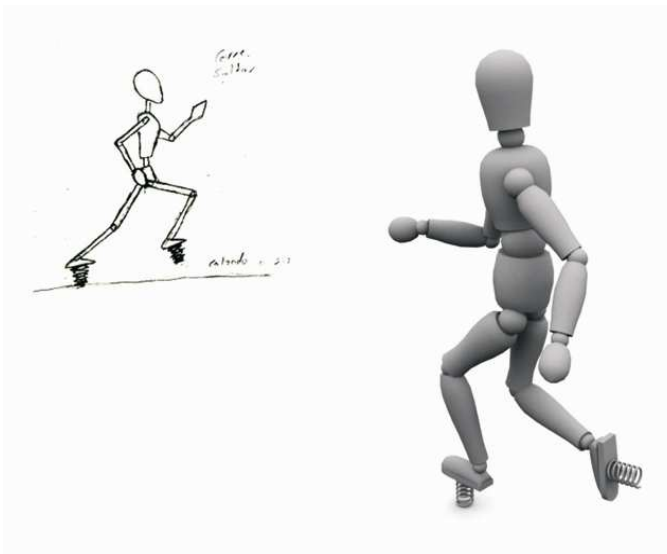


Figura 6: Propuesta 1

En esta Propuesta se considera el principio del salto empleando un calzado con resortes para dar un mayor impulso.

VALORACIÓN: la propuesta es de uso individual, restringiendo el número de participantes. Riesgo de accidentalidad Alto.

Estructura cilíndrica móvil, que funciona como una banda sin fin.

VALORACIÓN: las dimensiones de la propuesta tendrían que ser muy amplias para ser utilizada por varios usuarios, por lo tanto los costos serian muy altos. Riesgo de accidentalidad medio.

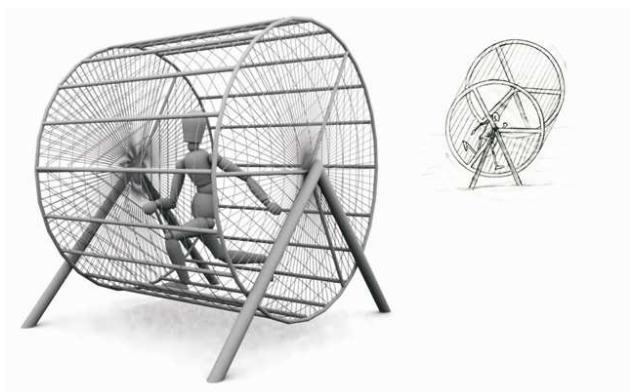


Figura 7: Propuesta 2

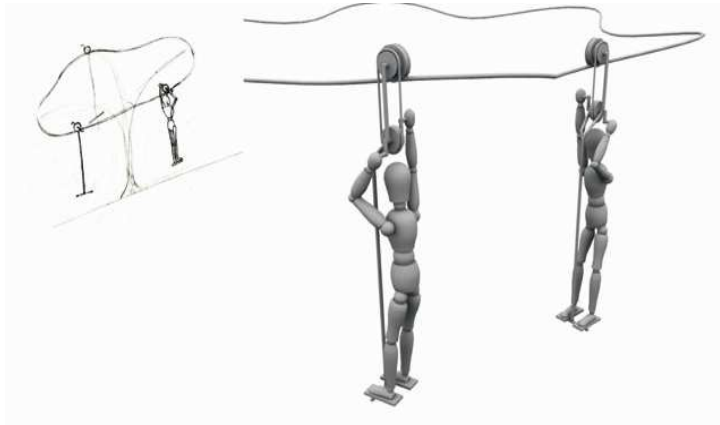


Figura 8: Propuesta 3

Sistema conformado por una estructura estática que sirve de pista a unos elementos móviles los cuales son impulsados por los usuarios por medio de sus miembros superiores.

VALORACIÓN: al igual que la propuesta anterior el espacio que ocuparía la estructura estática sería muy grande, para poder ubicar varios elementos móviles ya que cada uno podría ser empleado por una sola persona, por estas razones el costo de la propuesta sería elevado. Riesgo de accidentalidad Bajo.



Figura 9: Propuesta 4

Propuesta basada en el principio del deporte de escalada, por medio de una banda sin fin, a la cual se le podría variar el ángulo de inclinación para disminuir o incrementar el grado de dificultad.

VALORACIÓN: en esta propuesta se limita demasiado el número de participantes. Riesgo de accidentalidad medio.

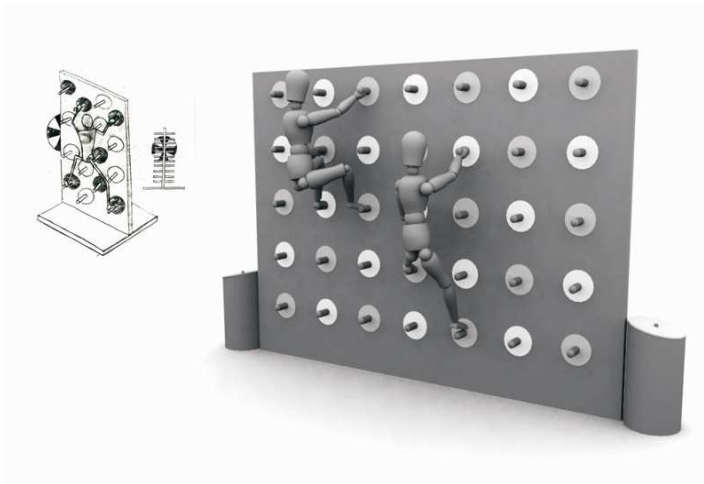


Figura 10: Propuesta 5

Propuesta fundamentada en el juego "Twister" el cual asocia segmentos corporales con colores, por medio de ruletas, aumentando la dificultad de la acción mediante la extracción de los elementos de agarre.

VALORACIÓN: para que esta propuesta sea empleada por varias personas a la vez se necesitaría una gran estructura la cual ocuparía un espacio considerable, Riesgo de accidentalidad medio.



Figura 11: Propuesta 6

Elemento basado en el principio del deporte "surf" por medio de una superficie plana que se desliza sobre un punto estático.

VALORACIÓN: el uso de este elemento es individual, limitando al número de usuarios. Riesgo de accidentalidad medio.



Figura 12: Propuesta 7

Superficie curva que describe un movimiento oscilatorio en el eje horizontal, poniendo a prueba las habilidades de los estudiantes.

VALORACIÓN: la dimensión de la superficie tendría que ser muy amplia para poder ser empleada por varios usuarios. Riesgo de accidentalidad alto.



Figura 13: Propuesta 8

Sistema pendular de una superficie móvil la cual también se inclina lateralmente incitando al desarrollo de la fuerza y el equilibrio por medio de posiciones corporales.

VALORACIÓN: uso limitado de participantes. Riesgo de accidentalidad medio.

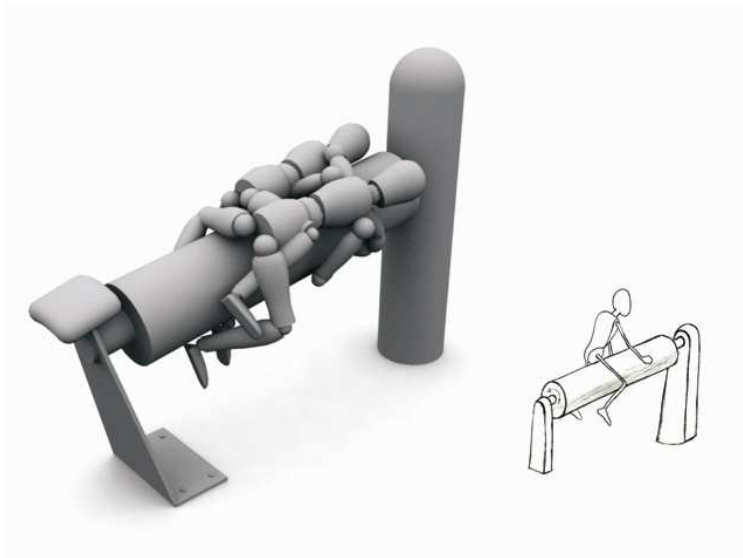


Figura 14: Propuesta 9

Elemento de giro fundamentado en un juego tradicional, cuya finalidad es probar la resistencia de agarre de los participantes.

VALORACIÓN: Riesgo de accidentalidad alto.

Sistema conformado por un elemento cilíndrico giratorio y un componente móvil que interactúa con los usuarios aumentando el nivel de dificultad.

VALORACIÓN: Limitación en el número de participantes. Riesgo de accidentalidad alto.



Figura 15: Propuesta 10

4. PUESTA SELECCIONADA:



Figura 16: Propuesta 11

Sistema conformado por dos cilindros que giran en su eje horizontal y vertical, logrando un movimiento de rotación y traslación del mismo.

VALORACIÓN: Riesgo de accidentalidad medio.

4.1 VARIACIONES DE LA PROPUESTA SELECCIONADA.

Figura 17: Variación 1



Sistema formado por tres cilindros que giran en sus dos ejes, horizontal y vertical, con una capacidad máxima de seis personas.

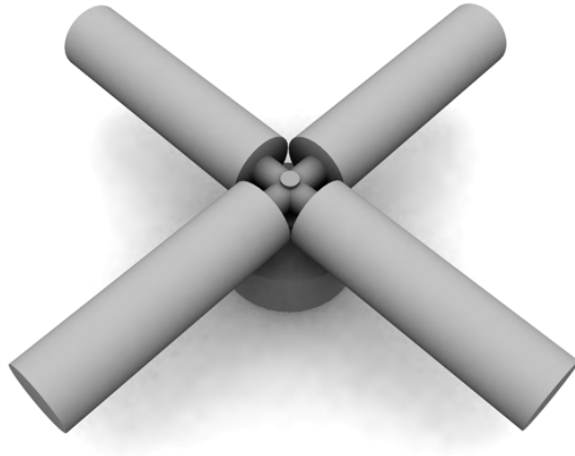


Figura 18: Variación 1 - 3 usuarios.



Figura 19: Variación 1 - 6 usuarios.

Figura 20: Variación 2.



Sistema formado por cuatro cilindros que giran en sus dos ejes, horizontal y vertical, con capacidad máxima de ocho personas.



Figura 21: Variación 2 – 4 usuarios.



Figura 22: Variación 2 – 8 usuarios.

4.2 ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO

Se realizó un estudio antropométrico a los estudiantes de grados inferiores para conocer las medidas corporales que tendremos en cuenta con el fin de determinar las dimensiones en el desarrollo de nuestro proyecto:

EDAD DE 10 A 13 AÑOS

GENERO FEMENINO

FLEXIÓN DE LA PIERNA	Percentil 5	41 Cm.
LARGO DEL PIE	Percentil 50	23 Cm.
ANCHO DE LOS HOMBROS	Percentil 95	34 Cm.
PESO	Percentil 95	49 Kg.

GENERO MASCULINO

FLEXIÓN DE LA PIERNA	Percentil 5	40 Cm.
LARGO DEL PIE	Percentil 50	24 Cm.
ANCHO DE LOS HOMBROS	Percentil 95	36 Cm.
PESO	Percentil 95	51 Kg.

FEMENINO – MASCULINO

FLEXIÓN DE LA PIERNA	Percentil 5	40 Cm.
LARGO DEL PIE	Percentil 50	24 Cm.
ANCHO DE LOS HOMBROS	Percentil 95	36 Cm.
PESO	Percentil 95	51 Kg.

Tabla 29: Estudio antropométrico

FLEXIÓN DE LA PIERNA: Altura máxima del producto. LARGO DEL PIE: Diámetro de los rodillos horizontales. ANCHO DE LOS HOMBROS: Largo de los rodillos horizontales. PESO: Peso máximo que debe soportar el sistema.
--

Cuadro 3: Ítems de estudio antropométrico.

4.3 PROPUESTA FINAL:

Este elemento esta diseñado para ser utilizado por máximo seis estudiantes a la vez, **GIROS** ayudará al desarrollo psicomotriz de los alumnos mediante el patrón básico del equilibrio, el cual es desarrollado por el esfuerzo de los estudiantes al mover los rodillos, permitiendo una mayor participación e integración entre ellos, generando conductas y hábitos saludables.

El sistema esta conformado por tres grupos de elementos:

1. BASE PRINCIPAL: estructura que soporta al sistema, sobre la cual giran y se desplazan de forma radial los rodillos horizontales, por medio de rodamientos, de un eje vertical y una pista circular.

2. RODILLOS HORIZONTALES: componentes giratorios empleados por los participantes para impulsar el sistema, integrados por una estructura metálica conformada por tres segmentos que sirven de ejes a los rodillos.

3. CUBIERTAS DEL SISTEMA: elementos que resguardan al mecanismo del medio ambiente y protegen al usuario de atrapamientos que pueden ser causados por el mecanismo.

4.4 RENDER PROPUESTA FINAL:

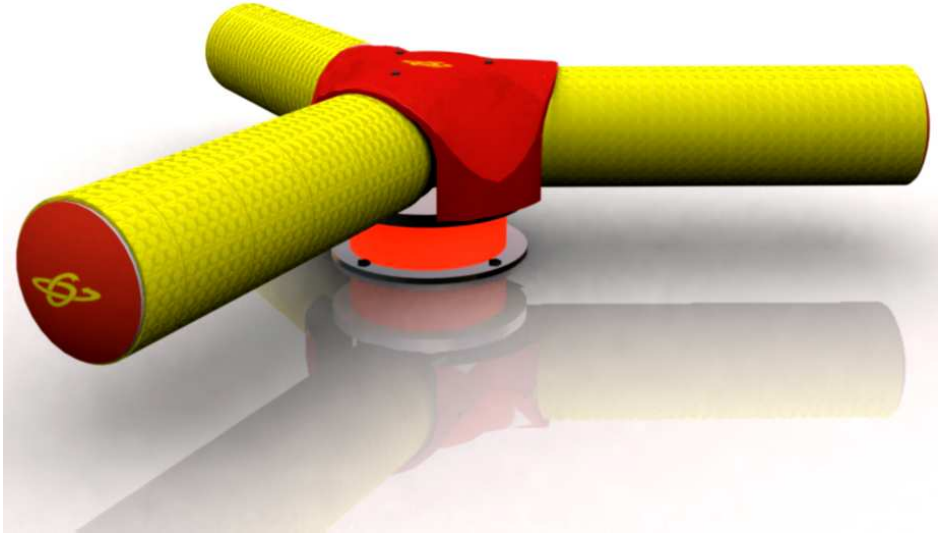


Figura 23: Render propuesta final.

TERCERA PARTE: PROTOTIPO

1 IDENTIDAD

El nombre es importante para poder identificar algo, (seres vivos y objetos). Nuestro producto lo identificamos con el logotipo "**GIROS**" haciendo relación a los movimientos que se realizan al emplearlo, **gírar**: es dar vueltas sobre un eje o en torno a un punto.

Logotipo



Figura 24: logotipo.

El tipo de letra empleado en el logotipo se inclinó para lograr un efecto dinámico, modificamos la letra G para transformarla en un logo, el cual muestra los movimientos que se generan al emplear nuestro producto. (Movimientos de giro sobre los ejes horizontal y vertical).

Logo



Figura 25: logo.

Los colores empleados en este logotipo es la gama del amarillo al naranja:

Amarillo porque transmite, luz, alegría y confortabilidad.

Naranja transmite sentimiento de fuerza, energía, ambición, determinación, alegría y triunfo.

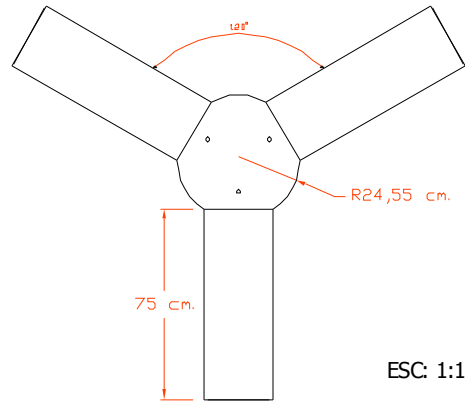
Creando así un contraste impactante y agradable para el usuario. Por esta razón el prototipo también posee estos colores.

2. DESPIECE Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.

	<p>A: Perno de 3/4" x 10".</p> <p>B: Rodillos de 25mm. x 52mm.</p> <p>C: Buje de 1" x 18.5 cm.</p> <p>D: Buje 6 cm. x 7 cm.</p> <p>E: Lámina circular metálica de 5/8"</p> <p>F: Neolite</p> <p>G: Lámina cal. 18</p> <p>H: Lámina circular metálica de 1/4"</p>
	<p>A: Balineras de 60 mm. x 11 mm.</p> <p>B: Estructura radial metálica</p> <p>C: Tubo durafort 10"</p> <p>D: Recubrimiento neolite</p> <p>E: Tapizado con caucho espuma y piso vinílico antideslizante</p> <p>F: Lámina circular 1/8"</p> <p>G: Estructura en tubo estructural cilíndrico de 2"</p>
	<p>A: Cubierta central en fibra de vidrio y resina de poliéster.</p> <p>B: Cubiertas rodillos en fibra de vidrio y resina de poliéster.</p>

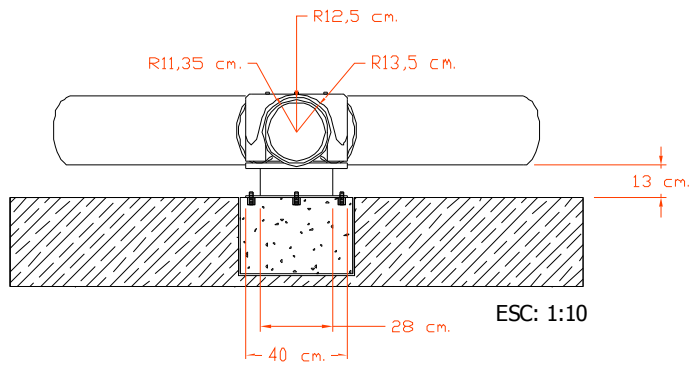
Cuadro 4: Despiece y especificaciones técnicas.

SUPERIOR



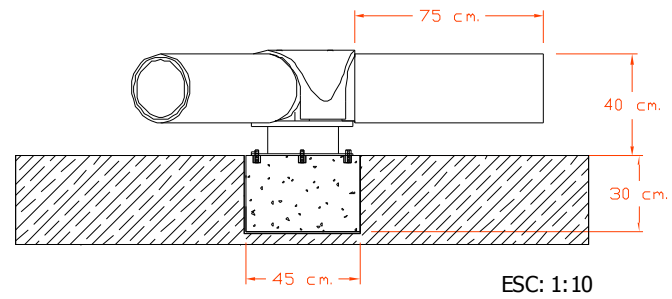
ESC: 1:10

FRONTAL



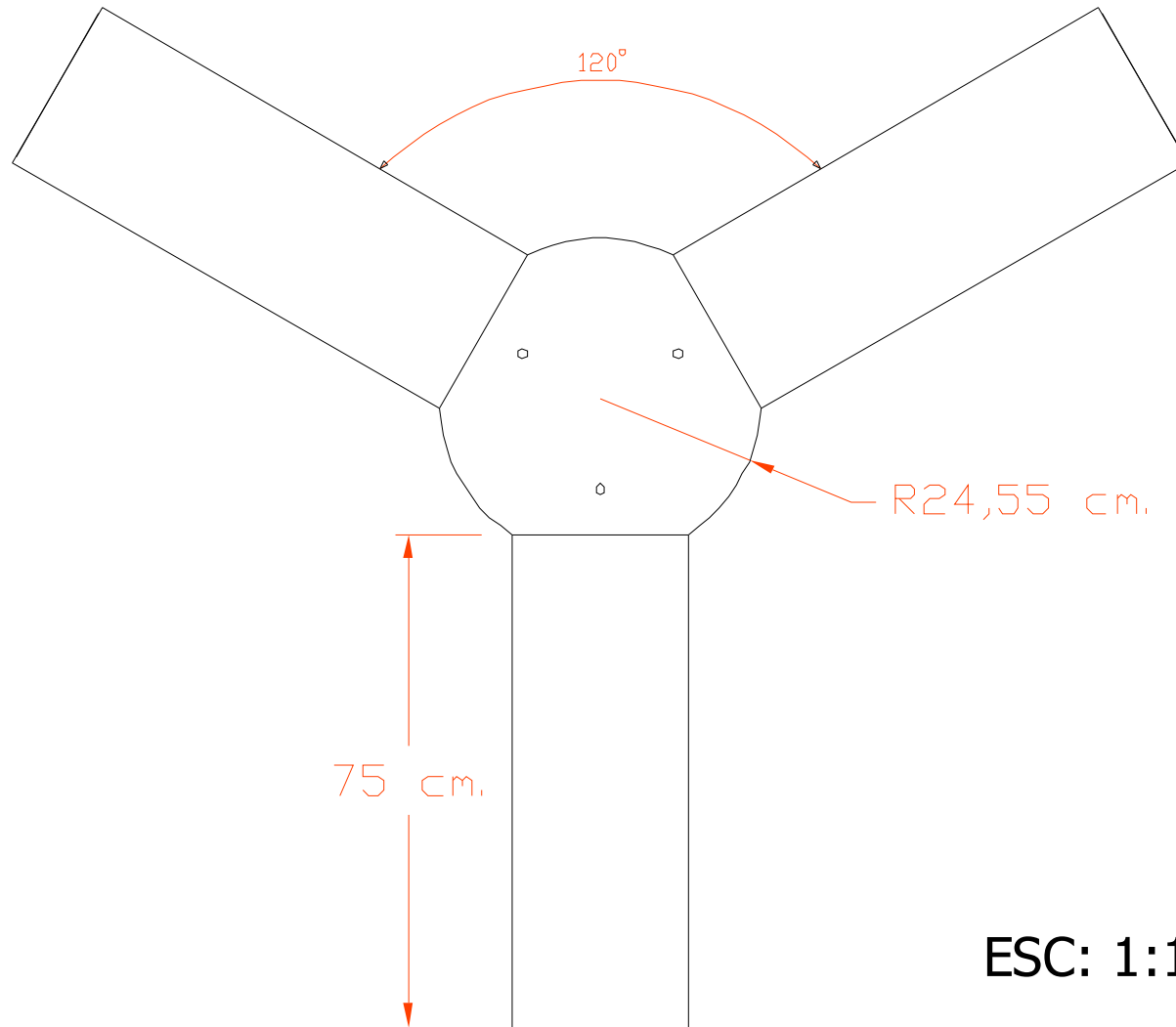
ESC: 1:10

LATERAL



ESC: 1:10

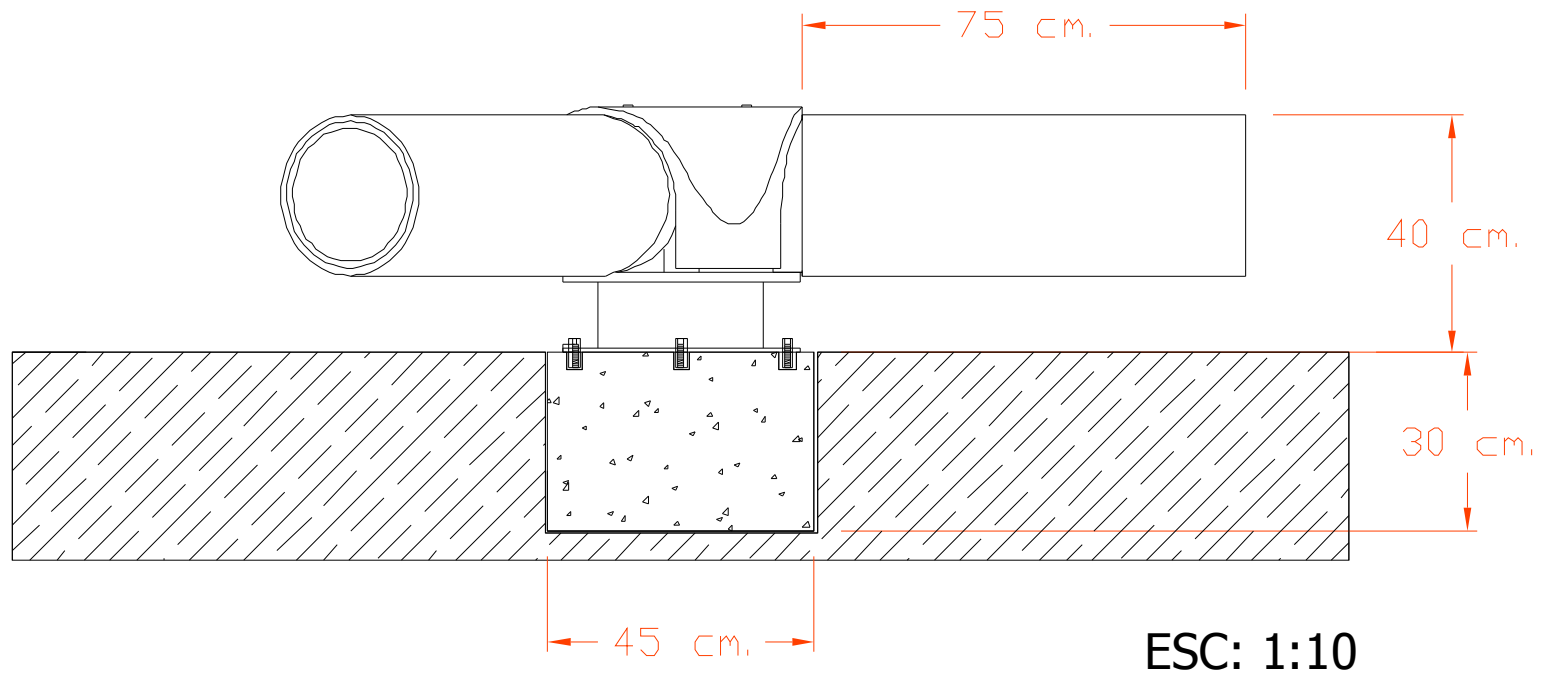
3.1 SUPERIOR



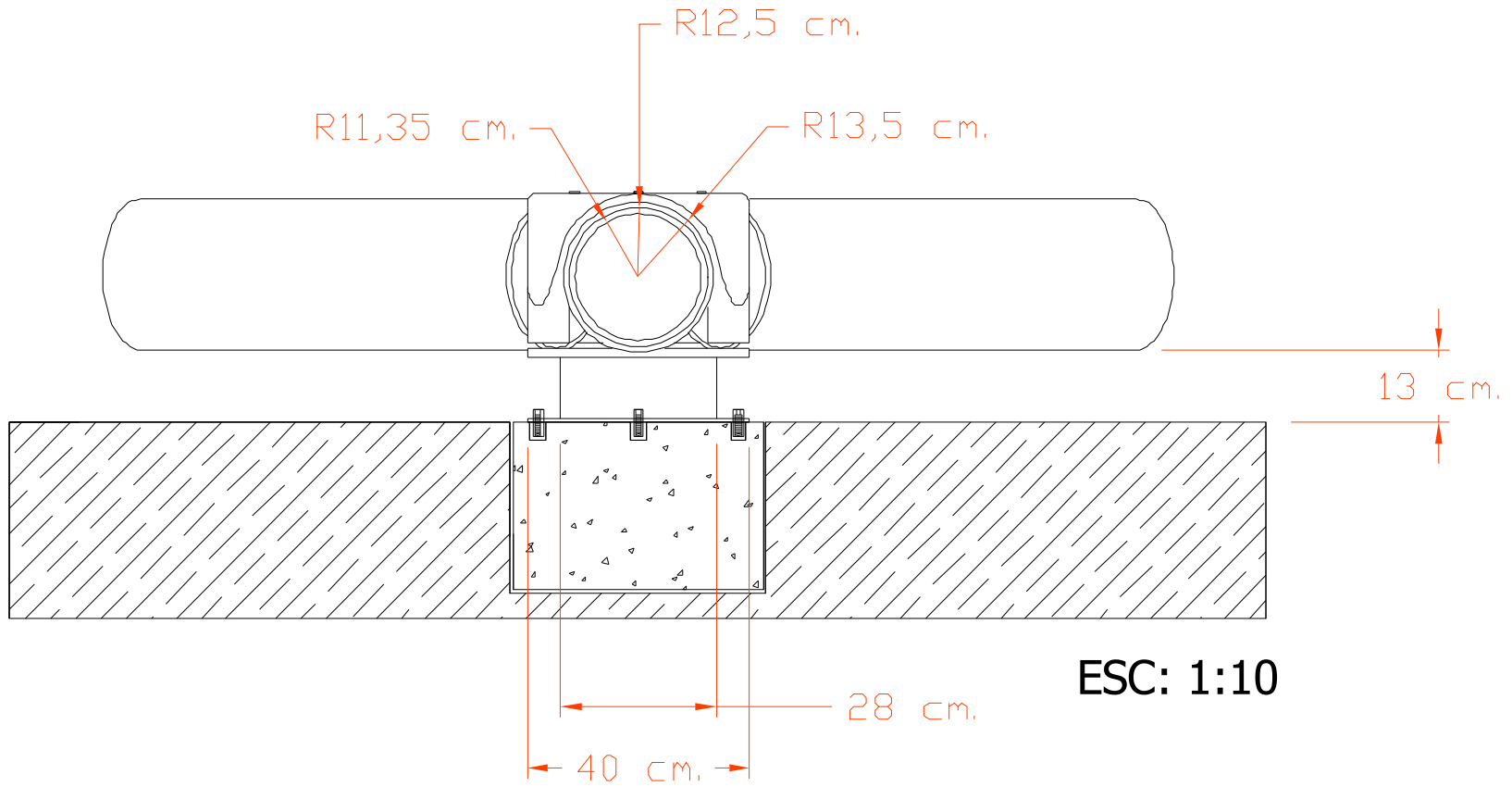
113

ESC: 1:10

3.2 LATERAL



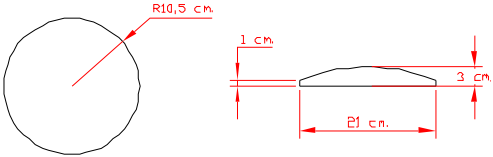
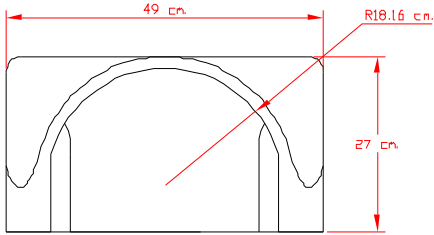
3.3 FRONTAL



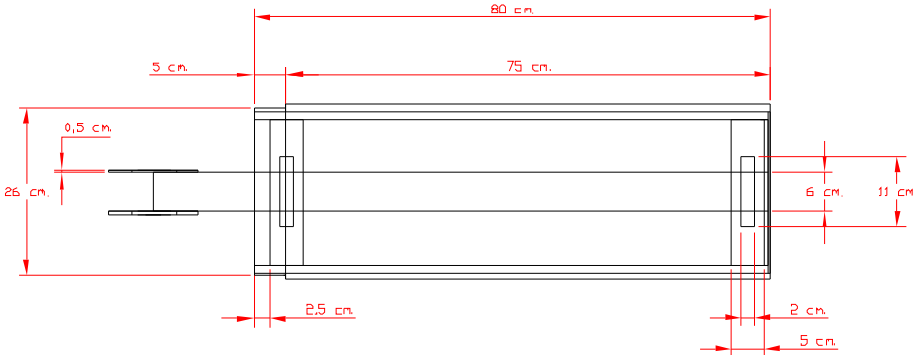
115

3.4 PLANOS DE ELEMENTOS

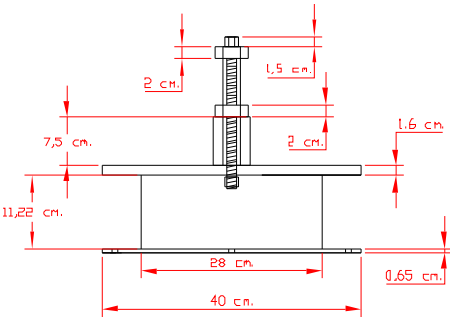
CUBIERTAS



RODILLO



BASE



4. CONSTRUCCIÓN DE PROTOTIPO

El producto se elaboró en un 95% en el taller de metales de la Universidad de Nariño empleando herramientas propias del mismo. Empleando materias primas asequibles en el mercado local.

4.1 MATERIALES:

BASE PRINCIPAL:

- 1 Lamina circular de hierro, calibre 5/8" x 40 cm. diámetro
- 1 Lamina circular de hierro, calibre 1/4" x 40 cm. diámetro
- 4 segmentos de tubo estructural de 2" x 11 cm. de largo
- 2 platinas de hierro de 1/2" x 1/8" x 100 cm.
- 1 platina de hierro de 1/2" x 1/8" x 8.5 cm.
- 1 lámina de hierro calibre No. 18 x 11 cm. x 100 cm.
- 1 lamina circular de neolite 3 mm. X 40 cm. Diámetro
- 2 tornillos allen 3/16" x 1/2"
- 1 tornillo de rosca ordinaria 3/4" x 25 cm. Con tuerca y dos arandelas.
- 1 buje 1" diámetro exterior, 3/4" diámetro interior x 18 cm.
- 1 buje 7 cm. diámetro exterior, 1" diámetro interior x 7.5 cm.
- 2 rodillos 5.2 cm. Diámetro exterior, 1" diámetro interior.
- 4 chazos de 1/2" x 2 1/2".

RODILLOS HORIZONTALES:

- 1 Estructura metálica conformada por 3 segmentos de tubo estructural pesado de 2" x 92 cm.
- 2 platinas de 3/16" x 20 cm. Diámetro.

- 3 segmentos de tubo metálico de $\frac{3}{4}$ " de diámetro x 9 cm.
- 6 balineras de 11 cm. Diámetro exterior y 2" diámetro interior.
- 6 estructuras radiales, en platina de $\frac{3}{16}$ " x 2" y $\frac{3}{16}$ " x 1".
- 3 segmentos de tubo noafor de 10" x 80 cm.
- 6 bandas de caucho espuma de 3 mm. X 15 cm. X 450 cm.
- 3 bandas de piso vinílico de 16.5 cm. X 450 cm.
- 3 bandas de neolite 3mm. X 4cm. X 80 cm.
- 3 laminas circulares de $\frac{1}{8}$ " x 7 cm. Diámetro.
- 3 botellas de pegante Boxer.
- 3 segmentos de platina de $\frac{1}{8}$ " x $\frac{1}{2}$ " x 22cm.
- 3 segmentos de platina de $\frac{3}{16}$ " x 1" x 6 cm.
- 39 tornillos allen de $\frac{1}{4}$ " x $\frac{1}{2}$ "
- 6 tornillos allen de $\frac{1}{4}$ " x 1"

CUBIERTAS DEL SISTEMA

- 2 pliegos de cartón prensado.
- 1 kg. De plastilina
- 1 galón de caucho latex, (azufre y blanco de zinc).
- 1 mt de lienzo.
- 1.5 galones de resina de poliéster preacelerada, (M.E.C y Pigmento naranja).
- 1 kg. Tela de fibra de vidrio.

4.2 PROCESO PRODUCTIVO:

Estructuras.



Foto 32. Corte de piezas metálicas.



Foto 33. Corte de tubo durafort.



Foto 34. Doblado de platinas.



Foto 35. Soldadura de arco.



Foto 36. Elementos metálicos.



Foto 37. Pintura 1.

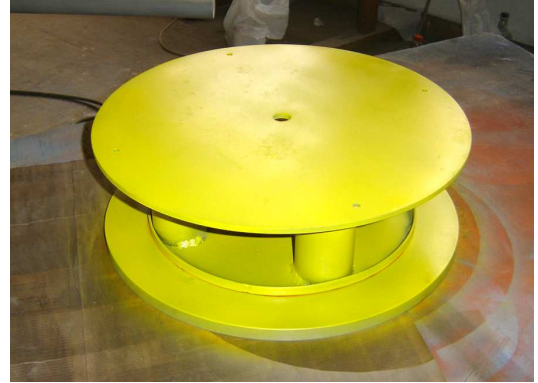


Foto 38. Pintura 2.



Foto 39. Pintura 3.

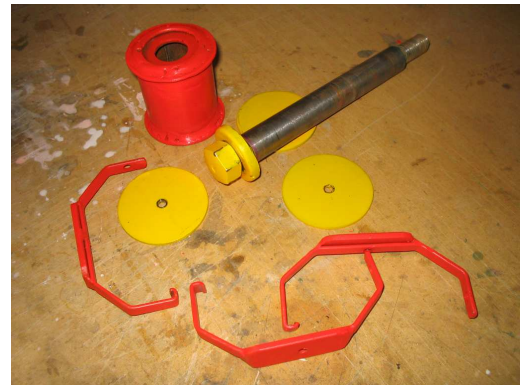


Foto 40. Pintura 4.



Foto 41. Ensamblaje.

Cubiertas

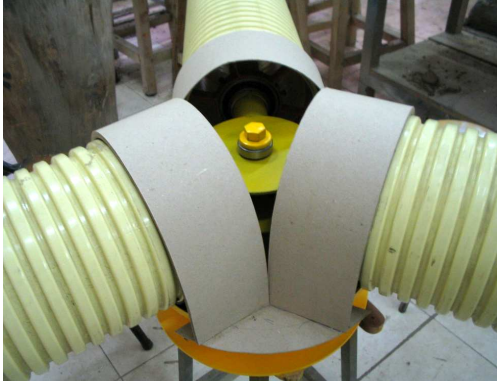


Foto 42. Modelado cubierta superior.

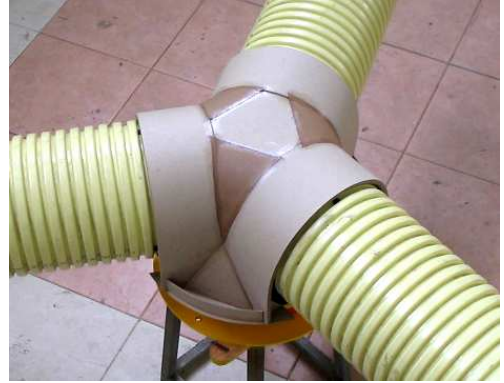


Foto 43. Modelado cubierta superior.



Foto 44. Plantilla logo



Foto 45. Modelo cubierta central.



Foto 46. Modelo cubierta de rodillos.



Foto 47. Molde en látex 1.



Foto 48. Molde en látex 2.



Foto 49. Molde en látex cubierta central.



Foto 50. Molde en látex cubierta de rodillos.



Foto 51. Contra molde en resina de poliéster
Y fibra de vidrio cubierta central.



Foto 52. Contra molde en resina de poliéster
Y fibra de vidrio cubierta de rodillos.



Foto 53. Molde y contra molde cubierta central.



Foto 54. Molde y contra molde cubierta rodillos.



Foto 55. Vaciado de resina y fibra de vidrio.



Foto 56. Vaciado de resina y fibra de vidrio.



Foto 57. Cubierta central.



Foto 58. Cubiertas de rodillos.

Rodillos



Foto 59. Segmento de tubo durafort para rodillos.



Foto 60. Rodillos.



Foto 61. Corte de recubrimientos.



Foto 62. Aplicación de pegante.



Foto 63. Tapizado caucho espuma.



Foto 64. Tapizado de piso vinílico.



Foto 65. Rodillos tapizados.

Elementos de prototipo



Foto 66. Elementos del prototipo.



Foto 67. Grupo 1.



Foto 68. Grupo 2.



Foto 69. Grupo 3.

4.3 PROTOTIPO



Foto 70. Prototipo.



Foto 71. Prototipo usuarios 1.



Foto 72. Prototipo usuarios 2.



Foto 73. Prototipo usuarios 3.



Foto 74. Prototipo usuarios 4.

4.4 COSTOS DE PROTOTIPO

MATERIALES

Cant.	DESCRIPCIÓN	Valor unitario	Total
3 mt.	Tubo durafort 10"	\$ 33.000	\$ 99.000
1	Tubo estructural pesado de 2"	\$ 70.900	\$ 70.900
1	Lamina circular de hierro, calibre 5/8" x 40 cm. Diámetro	\$ 55.000	\$ 55.000
1	Lamina circular de hierro, calibre 1/4" x 40 cm. Diámetro	\$ 31.000	\$ 31.000
2	Laminas circulares de 3/16" x 20 cm. Diámetro.	\$ 10.000	\$ 20.000
1	Lámina de hierro calibre No. 18 x 11 cm. x 100 cm.	\$ 3.000	\$ 3.000
1	Platinas de hierro de 1/2" x 1/8".	\$ 3.300	\$ 3.300
1	Platinas de hierro de 3/16" x 1".	\$ 13.600	\$ 13.600
1	Platinas de hierro de 3/16" x 2".	\$ 27.200	\$ 27.200
6	Balineras de 11 cm. Diámetro exterior y 2" diámetro interior.	\$ 15.000	\$ 90.000
2	Rodillos 5.2 cm. Diámetro exterior, 1" diámetro interior.	\$ 7.000	\$ 14.000
42	Tornillos bristol de 1/4" x 3/8"	\$ 120	\$ 5.040
8	Tornillos bristol de 1/4" x 5/8"	\$ 155	\$ 1.240
1	Tornillo de rosca ordinaria 3/4" x 25 cm.	\$ 7.500	\$ 7.500
4	Chazos de 1/2" x 2 1/2".	\$ 825	\$ 3.300
1/4	Pintura y base	\$ 15.000	\$ 15.000
1 gl.	Thiner	\$ 12.500	\$ 12.500
4,5 mts	Caucho espuma de 3 mm.	\$ 5.000	\$ 22.500
5 mts	Piso vinílico antideslizante.	\$ 15.000	\$ 75.000
1	Lamina de neolite 3 mm.	\$ 15.000	\$ 15.000
2	Pliegos de cartón prensado.	\$ 1.850	\$ 3.700
5	Botellas de pegante bóxer.	\$ 4.400	\$ 22.000
1 kg.	Plastilina	\$ 10.000	\$ 10.000
1 gl.	Caucho látex, (azufre y blanco de zinc).	\$ 35.000	\$ 35.000
1 mt.	Lienzo.	\$ 4.900	\$ 4.900
2,5 gl	Resina de poliéster preacelerada, (M.E.C y Pigmento naranja).	\$ 94.500	\$ 94.500
1 Kg.	Tela de fibra de vidrio.	\$ 10.000	\$ 10.000
	Varios		\$ 30.000
	TOTAL		\$ 794.180

MATERIALES	\$ 794.180
MANO DE OBRA	\$ 400.000
DISEÑO	\$ 400.000
TOTAL	\$ 1.594.180
PRECIO DE VENTA	\$ 1.100.000

Tabla 30: Costos

5. CONCLUSIONES

- En el mercado local no se halla una gran variedad de alternativas recreativas que puedan ser implementadas por los colegios.
- Las instituciones educativas no poseen suficientes instrumentos recreativos que estimulen las habilidades de los estudiantes.
- La falta de alternativas recreativas genera que un número significativo de estudiantes adopten actitudes pasivas durante el tiempo libre principalmente los de grados inferiores.
- La mayoría de los alumnos prefieren participar de actividades grupales en espacios abiertos durante el tiempo libre.
- Es necesario desarrollar nuevas alternativas recreativas dirigidas a las diferentes etapas del desarrollo humano.
- La recreación nos brinda un campo muy amplio en donde podemos intervenir por medio del diseño industrial.

6. RECOMENDACIONES

- En el proceso de tapizado de los rodillos se recomienda emplear caucho espuma del mismo color del piso vinílico antideslizante.
- Como el producto esta propuesto para ser ubicado en zonas verdes, en caso de ser instalado en una zona dura es necesario emplear superficies acolchadas como colchonetas.
- Debido al impacto que genera el producto es recomendable en un principio, el acompañamiento de una persona responsable que controle el uso del mismo.
- Realizar un seguimiento a los diferentes componentes del sistema, para analizar el comportamiento de los materiales y realizar el debido mantenimiento para así garantizar su buen funcionamiento.

7. BIBLIOGRAFÍA

Bolaños Tomas, Recreación y valores. Ed. Kinesis. 2002. Educación psicomotriz.

Equipo de investigación, Universidad SurColombiana, Alternativa Curricular de educación Física para secundaria.

Festival de Juegos Cooperativos- San Pablo/Brasil

Germán Roberto Mahecha Clavijo, La recreación: un camino para la Educación ambiental.

MUÑOS LUIS, La recreación, Cuarta edi. Edi. Kinessis

Revista Educación y Derechos Humanos.

Revista Recreación –Córdoba Nº 7.

Vilas Fabián, Artículo: Jogos Cooperativos y Dereitos Humanos.

Vilas Fabián, Artículo: El Tiempo Libre, un tiempo de inclusión y participación social
Libro de Boas Memorias

Vilas Fabián: Artículo- Taller de Recreación.

Von Sanden Cecilia, Implicancias de una educación en valores.

Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft

<http://iep.univalle.edu.co/~manhat/claro/claroline/document/document.php>

<http://Felipe González. Hernando Mahecha. Pasto>

[http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/juegos.](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/juegos)

ANEXOS

1. Formato encuesta aplicada a los estudiantes de sexto y séptimo grado del I.E.C.P

LA RECREACIÓN DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE SECUNDARIA DENTRO DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN LA CIUDAD DE PASTO

EDAD _____ GENERO: M _____ F _____ GRADO: 6 _____ 7 _____

1 ¿Qué actividad realizas en tu tiempo libre dentro de la institución (descansos, horas libres)?

_____ Deportes, cual: _____

_____ Juegos tradicionales: _____

_____ Caminar por los diferentes sectores del plantel.

_____ Charlar con tus amigos y compañeros.

_____ Otros, cual: _____

2. ¿Cuál de estos elementos empleas en tu tiempo libre?

_____ Balones

_____ Raquetas de tenis de mesa

_____ Lasos

_____ Otro(s), cual: _____

_____ Juegos de mesa

_____ Ninguno

_____ Aros

3 ¿Estos elementos los puedes obtener fácilmente?

_____ Si

_____ No

4 ¿Cuál es el espacio donde practicas esta actividad?

_____ Canchas

_____ Zonas verdes

_____ Corredores

_____ Bibliotecas

_____ Cafeterías

5 ¿Cómo te sientes después de haber realizado las actividades que acostumbras practicar en tu tiempo libre?

_____ Satisfecho

_____ Relajado

_____ Cansado

_____ Estresado

2. Programación curricular para el área de Educación Física del Instituto Educativo Ciudad de Pasto

4.3.12.1 Programación curricular para el grado sexto del Instituto Educativo Ciudad de Pasto.

Dentro de la estructura curricular, al grado sexto corresponde la: **Nivelación y calificación de categorías de movimiento**. En nuestro medio, los alumnos que ingresan a la educación secundaria presentan diferentes niveles de desarrollo en lo que hace referencia a categorías de movimiento, capacidades físicas, formación social y conocimientos científico - técnicos relacionados con la educación física; esta heterogeneidad se debe a la notoria carencia de una Educación Física en la escuela y las posibilidades diversas que tienen los niños para acceder al desarrollo de las actividades físicas organizadas y metódicas. Corresponde en consecuencia lograr que los alumnos del grado sexto adquieran un desarrollo motriz que les permita ejecutar los patrones básicos del movimiento con fluidez, precisión, efectividad en concordancia con el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y a la vez analizar características de los patrones maduros en la locomoción, manipulación y equilibrio para detectar errores en la práctica y crear alternativas de trabajo para corregirlos.

Objetivos generales:

- Mejorar las capacidades físicas como base para del desarrollo integral del individuo.
- Propender por que el estudiante acceda a la ejecución de patrones maduros en la locomoción, manipulación y equilibrio.
- Integrar las actividades de la Educación Física con temas afines de otras áreas.
- Analizar individual y colectivamente las características de los patrones maduros, detectar las desviaciones de los estudiantes y crear alternativas de trabajo para corregirlas.
- Promover la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, responsabilidad y la participación, a través de la realización de actividades lúdicas.
- Fomentar la conformación de grupos de recreación, deportivos, de organizaciones juveniles orientados a la utilización adecuada al tiempo libre.
- Promover actividades que conlleven a mejorar el medio ambiente donde se desarrolle la clase de educación física.

Contenidos básicos:

Los contenidos se formulan a partir de los patrones de locomoción, manipulación y equilibrio; en torno a ellos se integran elementos de carácter científico- técnico, de formación social y las capacidades físicas. Como el criterio es presentar un currículo base; todas las pautas que se dan para el trabajo tienen un carácter orientador y constituye guías para que el profesor las desarrolle con una visión crítica y creativa. Interesa que los conceptos de flexibilidad adaptabilidad e innovación curricular se mantengan vigentes y que los profesores a partir del estudio de sus alumnos y del contexto en general efectúen las modificaciones que sean necesarias para hacer del programa del grado sexto una experiencia que rompa con las estructuras tradicionales.

Patrones de locomoción:

Hace referencia a los patrones: correr, saltar, rodar, reptar y sus respectivas combinaciones. Sobre cada uno de ellos se presenta una conceptualización y caracterización, además se sugiere algunas formas de trabajo para el desarrollo de las clases.

El tratamiento de los contenidos en cada colegio, depende de las características del alumno, conocimiento del contexto y de los recursos institucionales; a partir de estos elementos el profesor define su forma particular de trabajo y en tal sentido hace énfasis en los temas que se puedan desarrollar de acuerdo con los intereses del alumno, sus características motoras y disponibilidad de material didáctico entre otros.

Objetivos específicos:

- Lograr que el estudiante este en capacidad de correr, caminar, saltar, trepar, rodar con armonía, fluidez, plasticidad a diferentes ritmos.
- Asociar los patrones de locomoción con las prácticas de actividades deportivas, de la danza, del teatro, analizando las diferentes formas que se adopten a cada caso.
- Analizar las características funcionales de los patrones de locomoción con miras a crear hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas.
- Incrementar la responsabilidad, la participación y la socialización mediante la realización de trabajos grupales e individuales.
- Estimular el desarrollo de las capacidades físicas en concordancia con las características de los escolares.

CAMINAR: es una forma de locomoción erecta la cual contiene organización compleja de movimientos con continua pérdida y ganancia del equilibrio dinámico.

Características:

- Apoyo del talón.
- Oscilación coordinada de brazos.
- Oposición sincronizada en relación brazos y piernas.

CORRER: Es una forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar, difiere de esta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso, en la cual el cuerpo está fuera de contacto con la superficie.

Características:

- El tronco mantiene una relación hacia el frente durante las zancadas.
- Los brazos se balancean a través de un amplio arco en el plano vertical y una oposición sincronizada con relación al movimiento de las piernas.
- Extensión completa de la pierna de apoyo, impulsando el cuerpo para el frente y hacia arriba.
- La parte interior de las piernas se flexionan trayendo el talón cerca de los glúteos.
- La rodilla de la pierna de apoyo se flexiona levemente después del contacto del pie con el suelo.

SALTAR: es un patrón locomotor en la cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la coxofemoral son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo; el salto puede ser ejecutado con impulso, con una pierna, utilizando un pie para el impulso; o utilizando los dos pies.

Características:

- Hay flexión de la articulación coxofemoral, rodillas y tobillos durante la fase preparatoria.
- El salto se inicia con una vigorosa elevación de los brazos para el frente y para arriba.
- El impulso es seguido por una extensión explosiva de la articulación coxofemoral, rodilla y tobillo.
- El cuerpo permanece en extensión hasta cuando los pies estén listos para el aterrizaje, entonces los tobillos, rodillas y articulación coxofemoral se flexionan para absorber el impacto con el suelo.

RODAR: es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad.

Características:

- Tensión muscular global.
- Ubicación funcional de los segmentos, teniendo en cuenta la dirección del desplazamiento.
- Conservación de la dirección mediante la ejecución del desplazamiento.

TREPAR: acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies o solamente de las manos con la ayuda o no de elementos (sogas, bastones u otros objetos) que sirvan de apoyo para ascender.

Características:

- Sincronización de los movimientos de las actividades superiores e inferiores.
- Seguridad en la toma o ubicación de los puntos de apoyo.

NOTA: todas las actividades anteriores pueden ser desarrolladas individual, por parejas, por grupos, en forma de competencia. Se recomienda la creación de juegos que estimule la creatividad del alumno.

Patrones de manipulación:

Comprende el trabajo de los patrones básicos: pasar, patear, lanzar, batear, recibir, agarrar, atrapar, traccionar, amortiguar, etc. Que se realizan con las manos o con cualquier otro segmento corporal. Implican el dominio de un elemento y para su estudio se clasifican en dos grupos: de absorción y propulsión.

Estos patrones deben ser trabajados de una manera asociada con las capacidades físicas, principalmente la coordinación y la fuerza (manejo de la fuerza). El trabajo en grupo a partir de los juegos colectivos constituye uno de los medios ideales para que el estudiante acceda paulatinamente al nivel maduro de ejecución; conveniente resulta también incentivar el trabajo extraclase, puesto que para lograr el dominio de un elemento se requiere secuencialidad y periodicidad en la ejercitación.

Objetivos específicos:

- Capacitar al alumno para que ejecute los patrones básicos de manipulación de acuerdo con las características del patrón maduro.
- Estimular el trabajo de la velocidad y la fuerza de los segmentos corporales, comprometidos en la ejecución de destrezas que implique propulsión y absorción.
- Fomentar la practica cotidiana de actividades físicas relacionadas con os patrones de manipulación en grupos y/o individualmente.

LANZAR: es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias.

La forma de lanzamiento depende del elemento que se lance y del objetivo que se percibe. (Precisión, distancia), por ejemplo, cuando se lanza un elemento para introducirlo en un recipiente el lanzamiento requiere unos movimientos particulares diferentes a cuando con este mismo elemento se quiere lograr una gran distancia. Todo lanzamiento requiere tres fases fundamentales que asumen características específicas, según sea la actividad que se realice, estas son: fase de preparación, de ejecución y de finalización.

La fase de preparación se caracteriza por una ubicación corporal que sirva de apoyo al segmento corporal que ejecuta el lanzamiento.

La fase de ejecución se caracteriza por la coordinación y secuencialidad de los movimientos de todos los segmentos corporales, en la acción pretende transmitir fuerza al elemento que se lanza.

La fase de finalización se caracteriza por el acompañamiento que realiza el cuerpo en especial le segmento que lanza, en dirección hacia el objeto lanzado.

PASAR: es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal, con destino a un receptor, que puede ser una persona u otro segmento corporal; siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes.

Características:

- Proporcionalidad de la fuerza aplicada al elemento con relación al espacio que debe recorrer y a la velocidad que se desea imprimir.
- Dirección del pase en correspondencia con la ubicación del receptor.
- Acompañamiento al objeto por parte del cuerpo, en especial del segmento que realiza el pase.

NOTA: en todos los casos se debe hacer énfasis en los aspectos relacionados con precisión, seguridad, manejo de la velocidad, fuerza y coordinación.

RECIBIR: es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control del objeto en movimiento según sea la recepción se puede hablar de amortiguar o atrapar.

Características:

- Disposición psicofísica para ir hacia el elemento.
- Control visual sobre el elemento.

- El segmento corporal que recibe hace una extensión y simultáneamente con la recepción se flexiona para amortiguar la fuerza del elemento.
- Dominio sobre el elemento recibido.

GOLPEAR: acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado.

Características:

- Amplitud de movimiento del segmento u objeto que golpea.
- Acompañamiento del objeto con el cuerpo en especial del segmento que golpea.
- Aplicación de la fuerza en concordancia con la intencionalidad del golpe.

NOTA: Es necesario hacer énfasis en la coordinación global y segmentaria; en el manejo de la fuerza y velocidad al ejecutar las actividades relacionadas con este tema.

EMPUJAR: es la opción que consiste en aplicar fuerza muscular prolongada a un cuerpo en reposo o en movimiento con el fin de buscar o evitar su desplazamiento. Ejemplo: la carga legal en el fútbol, el zumo (deporte practicado en el oriente). Este patrón de movimiento favorece el desarrollo de la fuerza muscular, realizado metódicamente.

Características:

- Mantener tensionados los grupos musculares comprendidos con la acción.
- El peso del cuerpo se transfiere en dirección del cuerpo que se empuja.
- Los pies deben estar separados ampliando la base de sustentación para buscar mayor apoyo.

REBOTAR O DRIBLAR: acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que este golpee el piso y regrese para ser nuevamente impulsado hacia abajo. En baloncesto constituye un fundamento básico que exige control de la fuerza, manejo de la distancia entre la mano y el piso y percepción clara de la profundidad.

Características:

- Flexión a nivel de la rodilla y articulación coxofemoral.
- Contacto de la bola con la mano abierta y los dedos separados.
- Impulso de la bola hacia abajo con la leve extensión del antebrazo.
- La altura de la bola al rebotar alcanza el abdomen.
- Visión periférica.

PATEAR: patrón manipulativo en la cual el movimiento de piernas y pies transmite fuerza a un objeto en reposo o en movimiento (Golpear con los pies).

Características:

- Mantenimiento del equilibrio en un solo pie durante la ejecución.
- Oscilación de la pierna que golpea primero hacia atrás y hacia arriba y luego adelante y arriba.
- Acompañamiento después del golpe al elemento.
- Recuperación del equilibrio en los dos pies.
- Acompañamiento coordinado de brazos para mejorar la estabilidad corporal.

Patrones de equilibrio:

El énfasis y el alcance que se da a cada patrón deberán estar en función de las necesidades del desarrollo psicomotor de los alumnos. Las actividades utilizadas además de favorecer el trabajo individual y colectivo en forma amena deberá permitir la integración intencionada de los contenidos desarrollados anteriormente. De igual manera, para una mayor continuidad en el trabajo deberán estimularse las tareas extraclase, a partir de la formulación de actividades motrices a realizar en un determinado periodo de tiempo.

Objetivos específicos:

- Capacitar al alumno para que ejecute coordinadamente giros, posiciones invertidas y adquiera hábitos para adoptar posturas correctas de acuerdo con las actividades que ejecute.
- Estimular al alumno para que mejore su flexibilidad, el equilibrio y el tono muscular mediante la realización de trabajo físico extraclase.
- Estimular el desarrollo de la capacidad de comunicación, la acción y la organización individual y colectiva que permita al alumno interactuar en su medio ambiente natural y social.
- Aportar al alumno los elementos teóricos básicos que le permitan aplicarlos en función de su mejoramiento personal y como miembro de un grupo social en su actividad laboral y lúdica.

POSTURAS BÁSICAS: es la posición a partir de la cual el cuerpo realiza una gran variedad de actividades y movimientos segmentarios sin perder la posición asumida. Aparecen en el hombre como producto en los procesos de maduración puede ser: fetal, de cubito, sentado, cuadrúpeda y de pie.

En el diccionario de educación física deporte y recreación se define como: "la posición adoptada por el cuerpo para iniciar o terminar un ejercicio son acostado, sentado, arrodillado, suspendido y de pie".

Características:

- Ubicación anatómica de los segmentos corporales manteniendo la posición natural.
- Mantener la línea y centro de gravedad según la superficie de contacto y la base de sustentación.
- El tono muscular debe corresponder a las características de la posición adoptada.

GIROS: movimiento de rotación del cuerpo alrededor del eje vertical partiendo de una posición básica; es vertical, si la posición inicial es de pie, u horizontal, si la posición es acostada, en este último caso, se asocia con el rodar. En los giros verticales puede o no existir desplazamientos corporales.

Características: (giro vertical con desplazamiento)

- Breve flexión de rodillas para el impulso inicial.
- Movimiento coordinado y simultáneo de rodillas, cintura, tronco, brazos y cabeza, al momento de despegar los pies para el giro.
- Aterrizaje controlado según el ángulo de caída.
- Control visual del espacio y la trayectoria del giro.

POSICIONES INVERTIDAS: posición en la cual el cuerpo se encuentra apoyado sobre las manos o la cabeza.

Posición contraria a la "bípeda estación" en la cual los puntos de apoyo pueden ser las manos, la cabeza, la nuca o varios de ellos.

Características:

- Extensión total del cuerpo.
- Control corporal y ajuste postural para adoptar la posición.
- Control del tono muscular.
- Manejo y control del centro de gravedad para que la línea de proyección caiga dentro de la base de sustentación.

4.3.12.2 Programación curricular para el grado séptimo del Instituto Educativo Ciudad de Pasto.

La programación para este grado guarda coherencia con el trabajo realizado en el grado sexto y desarrolla cada uno de los grupos de contenidos planteados según el enfoque biosicosocial. La frecuencia continuidad y alcance de la programación están determinados en gran medida por la intensidad horaria, por el impulso que se le dará a la utilización del tiempo libre, por los objetivos institucionales y las características del desarrollo de los alumnos.

En términos generales la programación para el grado séptimo es una continuidad del grado sexto y esta diseñada para alumnos que han disfrutado durante su

escolaridad de una educación física programada y con un desarrollo biosicosocial dentro de los parámetros normales; sin embargo, los alumnos que en sus categorías de movimiento en sus capacidades físicas, en su formación social y en sus contenidos científicos y tecnológicos tienen un desarrollo superior o inferior a estos niveles, serán atendidos de acuerdo con lo planteado en los principios didácticos de la educación física.

En este grado los patrones de movimiento serán trabajados de manera articulada con los fundamentos básicos de los movimientos culturalmente determinados (danzas, teatro, deportes). Con los cuales se busca como principal preocupación en el área motriz, en el mejoramiento cualitativo del movimiento humano. Paralelamente al desarrollo de los anteriores contenidos se ira avanzando en los contenidos y en la aplicación de las manifestaciones culturales elegidas como medio educativo, haciendo especial énfasis en su evolución histórica y en sus relaciones con su desarrollo biológico, psicológico y social del individuo.

Para estimular el desarrollo gradual de las capacidades físicas el alumno llevará una ficha personal mediante la cual se auto controlarán algunas de sus características físicas y capacidades físicas, realizando mediciones periódicas durante al transcurso del año.

Las actividades mediante las cuales se operacional izan los objetivos contenidos del área deben estar acompañados de una actitud dinámica del docente que permita al alumno vivir un ambiente de plena autonomía, democracia y participación, fomentando con ello una verdadera formación social.

Objetivos generales:

- Contribuir con el desarrollo de las capacidades físicas como base fundamental para la ejecución eficiente de los patrones básicos de movimiento.
- Afianzar las categorías de movimiento para articularlas a los fundamentos básicos del deporte, la danza, la expresión rítmica y otras manifestaciones culturalmente determinadas.
- Fomentar la formación de valores principalmente de los relacionados con la autonomía, la participación y la democracia.
- Promover la discusión, aclaración de conceptos referentes a la aplicación de patrones de movimiento en la ejecución de fundamentos técnicos básicos de los deportes u otras manifestaciones culturalmente determinadas.
- Valorar la importancia de la conservación, recuperación y mejoramiento del medio ambiente para la práctica de la actividad física organizada y metódica.

Contenidos básicos:

En el grado séptimo los contenidos deben desarrollarse de manera integrada y articulada con los fundamentos técnicos básicos de los movimientos culturalmente

determinados, elegidos como medio para el logro de los objetivos. Para ello las actividades deben ser seleccionadas en concordancia con las características de desarrollo y expectativas de los estudiantes y la institución, su volumen de trabajo y nivel de dificultad deben estar acordes con el grado de desarrollo sicomotor del alumno, buscando que implique un reto que lo motive a superar sus limitaciones y lo lleve a lograr niveles superiores de ejecución.

LOCOMOCIÓN Y MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS: En este grado a los patrones marchar, correr y saltar se les incrementa el nivel de dificultad articulándolos con los fundamentos elegidos como medios de trabajo de conformidad con las necesidades del alumno y políticas institucionales.

El desarrollo de los contenidos relacionados con las capacidades físicas (condicionales y coordinativas), formación social (responsabilidad, autonomía, democracia), y los conocimientos científicos y tecnológicos deben articularse a la práctica de los fundamentos básicos elegidos.

Objetivos específicos:

- Analizar los patrones saltar, correr, marchar mediante la ejecución de los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas elegidas como medio de trabajo.
- Fomentar la autonomía, la creatividad y la solidaridad, mediante la realización de trabajos grupales e individuales.
- Promover la utilización del tiempo libre mediante la practica de actividades lúdicas relacionadas con la locomoción.
- Estimular el desarrollo de la capacidad rítmica relacionada con el ajuste de movimientos ante estímulos auditivos y visuales simultáneos.
- Identificar y diferenciar las características de locomoción en las disciplinas elegidas como medio de trabajo.
- Mejora la velocidad y la resistencia como base en el conocimiento de principios fisiológicos elementales.

MARCHAR: es un desplazamiento rítmico que generalmente se asocia a un estímulo auditivo y o visual, implica un trabajo armónico de todos los segmentos corporales y su estilo varia según la finalidad, por ejemplo marcha militar, marcha atlética, marcha fúnebre, marcha nupcial.

Se incluye en este tema los desplazamientos relacionados con la danza.

Opciones de trabajo:

- Asociada a bailes modernos y folclóricos.
- Asociada a elementos de formación y orden.
- Asociada al manejo de elementos.
- Asociada a las capacidades físicas.

CORRER: a partir del concepto sobre el patrón maduro dado en el grado sexto se busca su aplicación en los movimientos básicos de movimientos culturalmente determinados, haciendo énfasis en el desarrollo de una técnica elemental que garantice seguridad y eficiencia a las disciplinas seleccionadas.

Opciones de trabajo:

- Carreras relacionadas con el atletismo.
- Carreras relacionadas con deportes de conjunto.

SALTAR: a partir del concepto sobre el patrón maduro dado en el grado sexto se busca su aplicación en los movimientos básicos de movimientos culturalmente determinados, haciendo énfasis en el desarrollo de una técnica elemental que garantice seguridad y eficiencia.

Opciones de trabajo:

- Saltos asociados a patrones de manipulación.
- Saltos cuyo objetivo principal es ganar altura.
- Saltos cuyo objetivo principal es ganar longitud.

MANIPULACIÓN Y DESTREZAS BÁSICAS:

Considerando que en grado sexto el objetivo de manipulación se oriento a perfeccionar los patrones básico de movimiento en séptimo, se busca incrementar los niveles de dificultad en los patrones pasar, recibir, lanzar y golpear aplicándolos a la ejecución de lo fundamentos técnicos básicos de las disciplinas elegidas como medio educativo.

De manera integrada al trabajo sobre los patrones de manipulación, se desarrollan los conocimientos científicos y tecnológicos con la formación social y con las capacidades físicas.

Referente a la formación social se debe hacer énfasis en el desarrollo de la autoestima, la solidaridad y la autonomía. En cuanto a las capacidades físicas merecen ser privilegiadas las capacidades coordinativas especiales y las complejas. Las actividades mediante las cuales se desarrollan los contenidos deben privilegiar los circuitos abiertos de trabajo y las relaciones motrices de cooperación, para ello se recomienda la realización de juegos deportivos y populares.

Objetivos específicos:

- Aplicar los patrones pasar, recibir, driblar, conducir y golpear a la ejecución técnica básica de los fundamentos de las disciplinas elegidas como medio educativo.
- Fomentar la actitud crítica, la autoestima y la autonomía mediante la realización y el análisis de los juegos deportivos y populares.

- Incrementar los conceptos en torno de los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas elegidas como medio educativo y su incidencia en el desarrollo cultural y biosicosocial del hombre.
- Estimular el desarrollo de la percepción rítmica, la coordinación dinámica, general y la velocidad, mediante la realización de juegos populares, pre-deportivos y ejercicios analíticos.

Pasar y recibir:

Opciones de trabajo:

- Pasar y recibir asociado con los deportes de conjunto (baloncesto, voleibol, fútbol).
- Pasar y recibir relacionado con actividades rítmicas.
- Pasar y recibir relacionado con el trabajo de las capacidades físicas y patrones de locomoción.

NOTA: es necesario hacer énfasis en la ejecución correcta de los movimientos acorde con la disciplina deportiva o artística seleccionada. También, se deben privilegiar las relaciones motrices de cooperación y los circuitos abiertos de trabajo.

LANZAR:

Opciones de trabajo:

- Teniendo en cuenta diferentes trayectorias y velocidades.
- Relacionado con deportes individuales (atletismo, tejo y otros).
- Relacionado con deportes de conjunto (baloncesto y otros).
- Relacionado con juegos populares.
- Asociado con las capacidades físicas (acoplamiento, diferenciación, anticipación equilibrio y otras consideradas por el profesor y o los alumnos).
- Combinaciones entre pasar – recibir y lanzar. Con patrones de locomoción (saltar, correr).

CONducir y DRIBLAR:

Opciones de trabajo:

- Conducir y driblar con diferentes segmentos corporales.
- A diferentes velocidades y distancias.
- Relacionados con deportes de conjunto (baloncesto, fútbol y otros).
- Asociados a la expresión rítmica.
- Relacionados con juegos pre-deportivos y populares.
- Asociados a las capacidades físicas (velocidad, coordinación, ritmo y otras).
- Combinaciones.

GOLPEAR Y PATEAR:

Opciones de trabajo:

- Golpear y patear con diferentes segmentos corporales.
- Golpear y patear objetos en movimiento.
- Golpear y patear asociado a juegos populares.
- Golpear y patear relacionado a juegos de conjunto (voleibol, fútbol).
- Golpear relacionados a juegos individuales (tenis de campo y de mesa, otros).

EL EQUILIBRIO Y SU ARTICULACIÓN A FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS.

El propósito de la presente es continuar la secuencia adecuada con el grado sexto con respecto al desarrollo de equilibrio aplicando en este grado a las destrezas relacionadas con la danza, la gimnasia y a los deportes de conjunto. El grado de dificultad estará determinado por las capacidades individuales y del estudiante, la infraestructura, los recursos didácticos y la capacidad pedagógica de maestro.

Es conveniente que el docente extreme las medidas de seguridad en la relación de las destrezas con el fin de garantizar la integridad física de los alumnos; el procedimiento metodológico en la enseñanza de las destrezas debe favorecer la ejecución de movimientos armónicos y fluidos.

En esta se constituye un medio favorable para estimular la formación de hábitos relacionados con la responsabilidad el respeto, la ayuda mutua, la perseverancia y la confianza en si mismo. La flexibilidad, la movilidad, la resistencia y la fuerza son capacidades físicas básicas para la ejecución de las destrezas relacionadas con el equilibrio razón por la cual deben estimularse orientando a los alumnos para que las ejerciten sistemáticamente durante le tiempo libre; esta motivación debe ir acompañada de una explicación sobre los efectos biológicos del ejercicio en beneficio del desarrollo orgánico del alumno.

Objetivos específicos:

- Analizar el tono muscular en los alumnos mediante la ejecución de tareas relacionadas con el control corporal y posiciones invertidas.
- Articular los patrones básicos de equilibrio con actividades de manipulación locomoción y con destrezas deportivas y artísticas.
- Fortalecer la actitud crítica, la responsabilidad y la ayuda mutua a partir del trabajo colectivo.
- Que el alumno analice e interprete la ejecución correcta de los patrones de equilibrio y los asocie con los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas seleccionadas.

FINTAS, AMAGUES, DETENCIONES Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN: Este tema puede ser trabajado de manera integrada con los patrones de locomoción y manipulación; contribuye al mejoramiento del control corporal en diferentes situaciones de movimiento y su práctica esta asociada fundamentalmente con el deporte.

Opciones de trabajo:

- Aplicados a la locomoción.
- Aplicados a la manipulación.

POSICIONES INVERTIDAS: el propósito de este grado, es que los alumnos adopten las diferentes posiciones invertidas con mayor seguridad y confianza en si mismos; en tal sentido, de actividades en pequeños grupos se debe pasar al trabajo por parejas y concluir en lo posible con ejecuciones individuales.

Opciones de trabajo:

- Posiciones invertidas con diferentes apoyos.
- Posiciones invertidas enfatizando: tono muscular, ubicación espacial y control corporal.
- Realización de pirámides que incluyan posiciones invertidas¹³

¹³ EQUIPO DE INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA. Alternativa Curricular de Educación Física para secundaria.1998. Pág.41-81