



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO  
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS  
EN PRE-MEDIA Y MEDIA**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

**"PROPUESTA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS PARA ESTUDIANTES DE LOS XII GRADO DEL INSTITUTO URRACÁ QUE NO POSEEN DENTRO DEL PROGRAMA CURRICULAR LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA."**

**PREPARADO POR:**

**ALBERTO A. DÍAZ V.      8-390-0290  
CÉSAR A. NÚÑEZ H.      9-706-1074  
CLAUDIA I. ROSAS A.    9-193-0631**

**TUTOR DEL PROYECTO**

**MGTR. MILKA GONZÁLEZ**

**2015**

## DEDICATORIA

### **Profesor, ALBERTO A. DÍAZ V.**

Este trabajo, en primera instancia se lo dedico al todopoderoso, por guiarme, darme salud y sabiduría para culminar satisfactoriamente mi práctica profesional. A mi esposa, compañera y amiga ADA PINEDA por su comprensión y apoyo en mi superación.

### **Profesora, CLAUDIA ROSAS.**

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más.

A mi hermana Jiniva por su amor y ser la persona que me ha acompañado durante toda mi trayectoria, en ella tengo una gran amiga con sus virtudes y su gran corazón me llevan admirarla cada día más.

A mi esposo Irving por sus palabras y confianza, por su amor brindándome su paciencia para realizarme profesionalmente.

A mis dos hijas Claudia e Ivette, por tener paciencia y amor, por ser mi fuente de motivación y de superación para seguir hacia adelante.

### **Profesor, CÉSAR NÚÑEZ.**

Dedico este trabajo especialmente a Dios por darme la oportunidad de compartir y convivir momentos agradables con el grupo de maestría, y especialmente a mi familia, amigos y compañeros quienes de una u otra manera, me ayudaron a convertir en realidad una meta más en mi vida profesional.

A mi esposa e hijos, quienes fueron los pilares que me ayudaron a sentirme seguro y confiado que podía lograrlo.

BCC

20 JUN 2022

Obsequio Autor

## AGRADECIMIENTO

### **Profesor, ALBERTO A. DÍAZ V.**

A Dios por darme la oportunidad de superarme en el estudio, la capacidad y el entendimiento, a mis padres por darme el regalo de la vida. A mi esposa, compañera y amiga (ADA PINEDA) por su apoyo incondicional, a los profesores de la maestría "EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN PRE-MEDIA Y MEDIA", por su comprensión y profesionalismo y a todos los compañeros de la maestría, que de una u otra manera cooperaron para la culminación de esta carrera.

### **Profesora, CLAUDIA ROSAS.**

Agradezco a Dios por su bendición de permitirme haber culminado este proyecto.

A mi hermana por su apoyo incondicional.

A mi esposo por su paciencia y a mis dos Hijas por estar conmigo siempre.

Agradezco a todos los profesores de la Maestría por entregarme sus conocimientos, ya que, me servirá para ponerlos en práctica en mi vida profesional.

A nuestra tutora la Magister Milka González, por estar siempre dispuesta en todo momento ayudarnos a ser de este proyecto de intervención toda una realidad, a usted mil gracias por sus consejos y por creer en nuestro proyecto.

### **Profesor, CÉSAR NÚÑEZ**

Agradezco a Dios, ya que sin él nada es posible en mi vida.

A mi esposa Yarelys, a mis hijos Yabdiel y Melanie quienes tuvieron la comprensión y la paciencia durante este largo pero valioso tiempo que duró esta maestría, rogando al Señor me siga dando fuerza y dedicación para seguir estudiando.

A todas aquellas personas que directa e indirectamente colaboraron en este proyecto.

"Mil gracias a todos, DIOS LOS BENDIGA SIEMPRE"

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
INTRODUCCIÓN .....	ix

### CAPÍTULO I

1.1 Planteamiento del Problema .....	12
1.2 Justificación.....	13
1.3 Objetivos .....	16
1.3.1 Objetivo General.....	16
1.3.2 Objetivo Especifico .....	16
1.4 Alcance .....	16
1.5 Limitaciones .....	16
1.6 Cobertura .....	17
1.7 Población .....	17

### CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de Términos .....	20
2.1.1 Juego de Mesa .....	20
2.1.1.1 Juego de india .....	21
2.1.1.2 Las damas.....	22
2.1.1.3 Monopolio .....	23
2.1.1.4 El ajedrez.....	24
2.1.1.5 El dominó.....	25
2.1.1.6 Los juegos de naipes o juegos de cartas .....	25
2.1.1.7 Juego de Trivia.....	26
2.1.1.8 Uno .....	26
2.1.2 Juego Recreación.....	27
2.1.2.1 Tenis de mesa .....	27

2.1.3	Juego de Precisión.....	28
2.1.3.1	La herradura.....	28
2.1.3.2	Dardos.....	29
2.1.3.3	Juego de argolla.....	29
2.1.4	Juegos de Agilidad Mental.....	30
2.1.4.1	La Estrella de David.....	30
2.1.4.2	Los Cuadrados.....	31
2.1.4.3	Ordenar las Tapas.....	32
2.2	Reseña Histórica.....	34
2.2.1	Creación y desenvolvimiento hasta la actualidad.....	34
2.2.2	Estructura administrativa.....	38
2.2.3	Estructura docente.....	42
2.3	Identificación del Centro de Educación Media Académica:	
	Instituto Urracá.....	42
2.4	Metodología.....	43
2.4.1	Instrumentos.....	43
2.4.2	Materiales.....	44
2.4.3	Métodos.....	44
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIONES		
3.1	Informe de Laboratorio Taller.....	58
3.1.1	Resultados del Taller.....	58
3.2	Cronograma.....	61
3.3	Presupuesto.....	62
CONCLUSIONES.....		63
RECOMENDACIONES.....		64
BIBLIOGRAFÍA.....		65
ANEXO.....		67

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1:	Sexo de los estudiantes encuestados.	49
Gráfico N° 2:	Edades de los estudiantes encuestados.	50
Gráfico N° 3:	¿Conoce usted el término de actividad lúdica y recreativa?	50
Gráfica N° 4:	Participa usted en actividades lúdicas y recreativas dentro del Colegio.	51
Gráfico N° 5:	Sí respondió si en la respuesta anterior, mencione cuales actividades lúdicas práctica.	51
Gráfico N° 6:	¿Participa usted en actividades recreativas en el colegio?	52
Gráfico N° 7:	¿Cuántas horas por días le dedicas al tiempo libre en casa?	52
Gráfico N° 8:	¿Qué hace en su tiempo libre en la escuela?	53
Gráfico N° 9:	¿Tienes preferencia por algún pasatiempo?	53
Gráfico N° 10:	¿Cuáles pasatiempos?	54
Gráfico N° 11:	En promedio semanal ¿cuántas horas libres tienes?	54
Gráfico N° 12:	Como empleas el tiempo libre ¿Individual o en grupo?	55

Gráfico N° 13:	En su tiempo libre qué tipo de actividad le gustaría realizar.	55
Gráfico N° 14:	¿Te gustaría que tu colegio contara con un área recreativa, sobre todo para el tiempo libre?	56
Gráfico N° 15:	Selecciona qué tipo de actividad recreativa y lúdica practicarías en el tiempo libre.	56
Gráfico N°16:	¿Te gustaría ser padrino que este proyecto fuera una realidad en el Instituto Urracá?	57
Gráfico N°17:	¿Estás de acuerdo a que este proyecto sea dirigido a los estudiantes de duodécimos grados o para todos los niveles en el Instituto Urracá?	57

**ÍNDICE DE CUADRO**

Cuadro N° 1:	Áreas para juegos lúdicos y recreativos.	13
Cuadro N° 2:	Organigrama del Instituto Urracá	41
Cuadro N° 3:	Cronograma de Actividades.	61
Cuadro N° 4:	Presupuesto de Intervención.	62

## INTRODUCCIÓN

“Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares”. Según Caspersen, *et al.* 1985 (citado por Ceballos Gurola, *et al.* (2009, p. 2) la actividad física.

Al hablar de actividades físicas entre los jóvenes, se ha demostrado que este aspecto se relaciona con los deportes, y más aún cuando son practicados fuera del colegio. Es por ello que este proyecto viene a llenar un vacío en el periodo escolar, en donde el joven ocupará su tiempo libre realizando actividades lúdicas y recreativas dentro del plantel Educativo.

Llama la atención al hablar de actividades lúdicas entre jóvenes, porque en los últimos años, se genera un interés por conocerlas e investigarlas, especialmente, porque se demuestra que las prácticas de las actividad lúdicas son vitales durante la adolescencia. Por otro lado, se valora la repercusión que tiene, la práctica de actividades lúdicas en su tiempo libre, (Ruiz Juan, *et al.* 2001).

Conocer en qué invierten el tiempo libre, los jóvenes que asisten al Instituto Urracá, es motivo de interés, porque se permite plantear opciones a los estudiantes de los duodécimos grados, sobre el uso del tiempo, con la finalidad que lo utilicen en actividades lúdicas y recreativas tales como: Juego de mesa, juegos de precisión, de agilidad mental etc.

Entre los juegos de mesa por desarrollar están: ajedrez, dominó, cartas, juego de india, parchís, Trivia, Uno, tablero (damas), temático (monopolio), juego de habilidad mental (cruz de diamante, la pala y la basura, caníbales y

pastores, cruzar automóviles en un puente, armar cinco pares con diez platillos siguiendo las reglas, la estrella de David, ordenar cinco tapas siguiendo las reglas)

Entre los juegos de precisión y lanzamiento por desarrollar están: los dardos, la herradura, argolla.

Por tal efecto, se ha dividido este estudio este estudio en tres grandes capítulos, para presentar finalmente las conclusiones, recomendaciones y la bibliografía respectiva.

# CAPÍTULO I

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la planificación del plano para la construcción del gimnasio del Instituto Urracá se estableció un área de esparcimiento para actividades lúdicas y recreativas en la parte inferior de las gradas, dirigidas a estudiantes que, por diferentes causas tienen horas libres y necesitan emplear el espacio con la práctica de diferentes actividades.

Debido a los cambios curriculares, a los estudiantes de 12° les fue eliminada la asignatura de Educación Física.

El espacio destinado para tal fin es utilizado como un depósito con materiales variados, convirtiéndose en un área inhabilitada para el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas.

Este proyecto aspira a suplir de actividades variadas, de manera que, los estudiantes ocupen su tiempo libre de una forma beneficiosa y no estén deambulando por los pasillos, cafetería, kiosco, marquesina, gradas del gimnasio.

Otras de las razones de este estudio se origina cuando un docente por alguna razón, se ausenta del colegio, entonces el grupo pueda acudir a esta área de esparcimiento.

En las escuelas Oficiales del Distrito de Santiago, provincia de Veraguas no existe un proyecto en donde el joven realice actividad lúdica en espacios determinados y aprovechamiento del tiempo libre; pues solo se desarrollan encuentros deportivos casuales, juegos Internos, juegos intercolegiales en fechas específicas del año. El Ministerio de Educación todos los años en un período determinado realiza en su planificación el concurso cultural, folclórico Manuel F. Zarate, en donde asisten estudiantes voluntarios.

Las pocas actividades lúdicas, artísticas, culturales y musicales que se organizan y ejecutan son de forma aislada en los colegios Oficiales y responden al programa de las autoridades educativas.

El propósito del proyecto es captar la atención de los estudiantes del 12°, que no reciben educación física y que en el tiempo libre, puedan realizar actividades lúdicas, en el Instituto Urracá de la Provincia de Veraguas en el año 2015. De allí que se originó la siguiente pregunta:

¿Cómo implementar actividades lúdicas y recreativas durante el tiempo libre a estudiantes del duodécimo grados del Instituto Urracá?

### ÁREA PARA JUEGOS LÚDICOS Y RECREATIVO



## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Las experiencias de los años anteriores con el proyecto educativo de centro del Instituto Urracá, indican que esta herramienta permite, visualizar y planificar con antelación todas las ventajas, potencialidades, posibilidades, limitaciones y debilidades del centro escolar. El proyecto servirá para desarrollar

actividades recreativas y lúdicas entre los estudiantes que cursan el 12° del plantel y así determinar las fortalezas y las debilidades.

¿Cómo afecta el tiempo libre de los estudiantes en su ambiente escolar?

Las nuevas tecnologías como el uso de celulares y el internet inciden en la distribución del tiempo libre entre los estudiantes, porque los jóvenes crean dependencia hacia los aparatos, volviéndolos inactivos entre un estilo de vida sedentaria, pierden el interés por invertir su tiempo libre con actividades que le brinden una mejor calidad de vida; todo esto causa preocupación en la sociedad, es por ello que este proyecto tiene un propósito, a fin que los jóvenes practiquen alguna actividad recreativa en el tiempo libre.

Es importante conocer las opciones que tienen los estudiantes para invertir su tiempo libre en un contexto en el que las posibilidades de diversión se encuentran condicionadas por las reglas de la sociedad. Los aspectos sociales terminan imponiendo ciertos estilos de vida, no muy adecuados, asociados al consumo de bebidas alcohólicas, de cigarrillo y de muchas otras modas, que si bien logran un efecto de esparcimiento, contribuyen muy poco a su salud y desarrollo personal. Huertas Hurtado, *et al.* (2008)

La visión específica de este proyecto abre un camino para los adolescentes del 12° del Instituto Urracá, a fin que utilicen su tiempo libre en actividades lúdicas y recreativas, con la finalidad de darle a conocer al MEDUCA una opción que sea aplicada no solo al Instituto Urracá, sino también a todos los Colegios de la Provincia de Veraguas. Se reconoce la importancia que tiene la Educación Física en todos los niveles de la Educación Panameña.

El Ministerio de Educación debe dar pautas a los estudiantes, de manera adecuada y productiva para que hagan uso correcto del tiempo libre dentro y fuera de la institución. Esto conlleva a la elaboración de este proyecto que se

enfoca en las actividades recreativas durante el tiempo libre, enfatizando la conducta estudiantil en su tiempo libre, desde los valores que se manejan a través del juego, destinada a reforzar entre los jóvenes valores como: el trabajo en equipo, el respeto, la tolerancia, la honestidad, la veracidad, la aceptación de triunfo y del fracaso todo esto en beneficio personal y familiar.

La Dirección Regional de Veraguas en conjunto con los colegios que imparten clases a los estudiantes de educación media deben motivar a todos los alumnos y docentes de los 12° para que organicen un programa tendiente a emplear adecuadamente el tiempo libre, pues los jóvenes aprovecharían, adoptando una actitud positiva frente a la Educación Física; fomentando la sociabilidad y la inteligencia, por medio de la riqueza que proporcionan los juegos y la recreación.

El desarrollo de este proyecto de Educación Física en el Instituto Urracá adquiere importancia, porque cuenta con el apoyo del director, y de docentes motivados y preocupados en saber en qué invierten los jóvenes el tiempo libre.

Como docentes comprometidos con el desarrollo del país, se considera fundamental este proyecto, pues ayudaría en la formación integral del estudiante panameño.

Este trabajo se justifica por la necesidad que tienen los estudiantes del 12° de poseer una formación no solo académica, sino de educación física.

Como resultado de las actividades lúdicas y recreativas dentro de un espacio destinado para tales actividades y que aprovechen el tiempo libre.

El beneficio que se obtiene en este trabajo es concientizar al estudiante para que las actividades lúdicas sean satisfactorias, liberándose de todas las tensiones, por lo tanto, le ayudan a desenvolverse activamente en las clases y destaca el interés en el contenido y lo más importante, tener un lugar donde practicarlo.

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Desarrollar actividades lúdicas y recreativas entre los estudiantes de los 12° del Instituto Urracá que no cuentan con la asignatura dentro del curriculum; a fin de captar talentos, despertar interés y fortalecer la salud integral de estos alumnos.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Verificar mediante encuestas qué tipos de actividades realizan los estudiantes en su tiempo libre.
- Diseñar actividades lúdicas y recreativas para estudiantes de los 12° del Instituto Urracá.
- Habilitar el área estipulada en los planos para juegos lúdicos y recreativos.
- Implementar el diseño de actividades lúdicas y recreativas destinadas a los estudiantes en el 12° en el Instituto Urracá.

### **1.4 ALCANCES**

El departamento de Educación Física espera recuperar el área destinada para áreas recreativas que fue diseñada y construida para esparcimiento y recreación de los estudiantes.

Acondicionar el área de tal manera que los estudiantes tengan alternativas para ocupar su tiempo libre a través de actividades Lúdicas y Recreativas.

### **1.5 LIMITACIONES**

- Falta de voluntad por parte de la administración para desalojar y limpiar el área que fue destinada para actividades lúdicas y recreativas.
- Comprar algunos materiales y útiles para el buen funcionamiento de esta área.

- Una vez realizado el proyecto la administración del colegio asigne el personal para que custodie, y mantenga el orden y la disciplina en este recinto.
- Desintegración creciente del núcleo familiar.
- Pocas alternativas válidas en valores para practicar durante el tiempo libre.
- Apatía de algunos alumnos hacia la práctica de las actividades recreativas y lúdicas.
- Poca valoración por la importancia de la recreación familiar.
- Presión negativa por parte de compañeros y amigos.

## **1.6 COBERTURA**

Este proyecto se basa en brindarle un área de esparcimiento a los estudiantes de duodécimos grados de los cuatros bachilleres que ofrece el Instituto Urracá, para que ocupen su tiempo libre en actividades de interés.

## **1.7 LA POBLACIÓN**

La comunidad educativa del Colegio Instituto Urracá, ubicado en el corregimiento de San Martín, Distrito de Santiago, provincia de Veraguas, cuenta con una población de 2,856 estudiantes distribuidos en dos jornadas Matutina y vespertina y tienen asignado personal administrativo, 4 directivos y 160 docentes para los grados de Décimos, Undécimos y Duodécimos. Para la investigación de este proyecto se ha escogido a los duodécimos grados de los cuatro bachilleres que brinda el Instituto Urracá (Ciencias=564, Humanidades=154, Comercio=106 y Contabilidad=87) para un total de 911 estudiantes. Sin embargo para la aplicación de la encuesta, se ejecutó a través de una muestra de 60 estudiantes 15 estudiantes de cada bachiller.

El objetivo de esta encuesta es verificar el grado de aceptación o no de este proyecto.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

La ocupación del tiempo libre en actividades escolares y extraescolares organizadas o no, recreativas o de ocio, se presenta como una potencial fuente de beneficios para el estudiantado, específicamente para los jóvenes de duodécimo grado que en su curriculum no aparece la materia de Educación Física (Pérez Díaz, Rodríguez & Sánchez, *et al.* 2001).

Estas actividades van ayudar al estudiante en la disciplina, actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividades lúdicas, y recreación en el tiempo libre. Ruiz, F. *et al.* (2001 p. 113).

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, se hace necesario conocer cómo influyen de forma positiva o negativa entre los jóvenes. Las actividades de tiempo libre transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, al moldear las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. (Nuviola, *et al.* 2003 p.13)

“El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del adolescente, en actividades que favorezcan su desarrollo integral”.

Es importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físicas que existen para ocupar el tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, obteniendo una calidad de vida.

“Para muchos estudiantes se le dificulta identificar qué actividades son más interesantes, debido al uso constante de la tecnología y de actividades no recreativas, durante su tiempo libre o de ocio,”. Weissinger (1994, citado por Salazar Carmen G. (1997, p. 53)

Por otra parte la inactividad física es uno de los factores de riesgo respecto a las enfermedades cardiovasculares, estrés, Casada (2001). (Citado por Chillón G. Palma, et al. (2002, p. 3) nos dice que “el empleo de tiempo libre en pasatiempos es de carácter sedentario, contribuye a una población por lo tanto sedentaria”.

En la sociedad actual se observa como los hábitos de vida de los estudiantes son cada vez más sedentarios, actuando la mayor parte del tiempo libre a realizar actividades pasivas como menciona Vílchez, (2007). (Citado por García Eliseo, et. Al. (2011, p. 14).

Se entiende como juego de mesa aquellos que se practican generalmente sobre una mesa o un soporte similar y que es jugado por una o, más habitualmente por varias personas situadas a su alrededor.

Esto trae consigo que los jugadores utilicen el razonamiento tacto o estratégico así como también la coordinación, la destreza manual, la memoria, la capacidad deductiva, la psicología, la destreza negociadora o simplemente estar basado en el puro azar.

## **2.1 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

### **2.1.1 Juego de mesa**

Es un juego que se practica generalmente sobre una mesa o un soporte similar y que es jugado por una o, más habitualmente, varias personas situadas a su alrededor.

**Finalidad:** uso del razonamiento táctico o estratégico, la coordinación, la destreza manual, la memoria, la capacidad deductiva, la psicología, la destreza negociadora, o simplemente estar basado en el puro azar.

Entre los juegos de mesa es oportuno mencionar:

#### **2.1.1.1 Juego de india**

Es un juego de mesa derivado del pachisi y similar al ludo y al parcheesi. Es muy popular en España. Se juega con 1 dado y 4 fichas para cada uno de los jugadores (de dos a cuatro, aunque también hay tableros para 6 u 8 jugadores).

El objeto del juego es que cada jugador lleve sus fichas desde la salida hasta la meta intentando, en el camino, comerse a las demás. El primero en conseguirlo será el ganador.



**La profesora Claudia explica las indicaciones a los estudiantes.**

### 2.1.1.2 Las damas

Es un juego de mesa para dos contrincantes. El juego consiste en mover las piezas en diagonal a través de los cuadros negros o blancos de un tablero de 64 o 100 cuadros con la intención de capturar (comer) las piezas del contrario saltando por encima de ellas.

Existen varias modalidades, con distintos tableros y número de piezas. La versión internacional, también llamada «damas polacas», está reglada por la Fédération Mondiale du Jeu de Dames (FMJD) y se juega en un tablero de 10×10 cuadros con dos jugadores con 20 piezas cada uno.



**El Prof. Alberto Díaz, observa atentamente las jugadas de los estudiantes.**

### 2.1.1.3 Monopoly (Monopolio en español)

Es un juego de mesa de bienes raíces, hoy en día producido por la empresa estadounidense de accionistas Hasbro de Rhode Island. Monopoly es uno de los juegos de mesa comerciales más vendidos del mundo.

El objetivo del juego es hacer un monopolio de oferta, poseyendo todas las propiedades inmuebles que aparecen en el juego. Los jugadores mueven sus respectivas fichas por turnos en sentido horario alrededor de un tablero, basándose en la puntuación de los dados, y caen en propiedades que pueden comprar de un banco imaginario, o dejar que el banco las subaste en caso de no ser compradas. Si las propiedades en las que caen ya tienen dueños, los dueños pueden cobrar por pasar por su propiedad o quien caiga podrá comprárselas.



**Las actividades lúdicas unen más a los estudiantes.**

#### 2.1.1.4 El ajedrez

Es un juego entre dos personas, cada una de las cuales dispone de 16 piezas móviles que se colocan sobre un tablero dividido en 64 escaques. En su versión de competición está considerado como un deporte. Originalmente inventado como un juego para personas.



Juego de muchas estrategias y habilidad mental.

### 2.1.1.5 El dominó (galicismo de domino)

Es un juego de mesa en el que se emplean unas fichas rectangulares, generalmente blancas por la cara y negras por el envés, divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales lleva marcados de cero a seis puntos. El juego completo de fichas de dominó consta de 28 piezas, en cada una de las cuales se representa un par de valores posibles.



El dominó se puede jugar de forma individual o en pareja.

### 2.1.1.6 Los juegos de naipes o juegos de cartas

Se juegan con unas cartulinas, llamadas naipes o cartas, que forman una baraja y que deben mezclarse (barajarse) antes de jugar. En determinados juegos se usan complementos para realizar apuestas o llevar puntuaciones. Los juegos de naipes estarían incluidos en la familia de juegos de mesa. Hay varios tipos de baraja (conjunto de naipes o cartas), como la baraja española o la francesa.

### 2.1.1.7 Juego de trivia

Generalmente con modalidad de concurso, en el que se enfrentan varios participantes y que consiste en la formulación de preguntas respecto de puntuales temas de interés como ser: las artes, las ciencias, la historia, el deporte, entre otros, a las cuales se les agregarán una serie de opciones como respuesta, en tanto, los concursantes deberán escoger entre una de ellas a la cual consideran es la correcta.



Con el juego de la trivía se pone a prueba los conocimientos del participante.

### 2.1.1.8 Uno

Es un juego popular de cartas estadounidense desarrollado en 1971 por Merle Robbins en Reading, Ohio. El juego es un producto de Mattel desde 1992.

El juego cuenta con un total de 108 cartas para el juego Uno original y 112 para, el lanzado en 2005, **UNO SPIN** que a diferencia del original tiene una ruleta.

## 2.1.2 Juego de recreación

### 2.1.2.1 Tenis de mes

(También conocido popularmente como *ping-pong* o pimpón) es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Es un deporte olímpico desde Seúl 1988, y el deporte con mayor número de practicantes, con 40 millones de jugadores compitiendo en todo el mundo.

Objetivo del juego: para el ganador es obtener los once puntos o una diferencia de dos puntos en caso que haya un empate.

Finalidad: desarrollo motor y agilidad mental.



Los demás estudiantes esperan su oportunidad para participar.

### 2.1.3 Juego de precisión

#### 2.1.3.1 La herradura

Es un juego de puntería, habilidad y precisión.

Objetivo: Consiste en lanzar unas herraduras de metal en forma de rodaja con una perforación en el centro, desde 12 metros, sobre una barra clavada en el suelo que sobresale 1,20 metros, buscando insertarlas.

El juego puede ser individual o por equipos, y es ganado por quien introduzca más herraduras, o de no insertarse, quien más se aproxime a la barra. Cada jugador lanzará 10 herraduras.



Los jóvenes se divertieron con este juego.

### 2.1.3.2 Dardos

Son un juego que se practica individualmente o por equipos, y que consiste en lanzar tres dardos alternativamente cada jugador a una diana hasta completar una puntuación determinada o alcanzar unos sectores determinados una serie de veces también determinada, según la variante del juego a la que se esté jugando.



¡Qué buena puntería!

### 2.1.3.3 Juego de argolla

Cuyo principal instrumento es una argolla de hierro que, con una espiga o punta aguda que tiene, se clava en la tierra de modo que pueda moverse fácilmente alrededor.



**Hay que tener puntería para insertar la argolla en el cono.**

#### **2.1.4 Juegos de Agilidad Mental**

Es una actividad en donde él o los participantes se esfuerzan en resolver un problema, truco, laberinto en el menor tiempo posible. El juego puede ser individual o por equipos, entre estos juegos podemos mencionar:

##### **2.1.4.1 La Estrella de David**

Cuenta con 10 puntos y para ocupar uno de los puntos se debe contar los puntos en línea recta y el tercer punto en la cuenta allí coloca un objeto, el punto ocupado sirve para la suma del punto dos únicamente siguiendo este patrón coloca nueve puntos de los diez y termina el juego.



**Pongan su imaginación andar, y podrás resolverlo respetando las normas.**

#### **2.1.4.2 Los cuadros**

El objetivo es encontrar dentro del gran cuadro la cantidad de cuadros solicitado por el instructor ejemplo encontrar 17 cuadros, 22, 26, 28 hasta 30 cuadros se pueden hallar sin repetir los cuadros.



Los cuadros están allí ¿Descúbrelo?

#### 2.1.4.3 Ordenar las Tapas

Es un juego en donde su finalidad es ordenar 5 tapas intercaladas tres de un color y dos de otro color y realizando cinco movimientos para la izquierda o la derecha sin girar las tapas y cada movimiento tienes que hacerlo en pareja (un

color de cada uno), y el espacio que dejas en cada movimiento tienes que ocuparlo con otro movimiento. Gana quien logre ordenar primero.

Inicio del juego



Inicio del juego



Tapas ordenadas con 5 movimientos

## **2.2 RESEÑA HISTÓRICA**

El Instituto Urracá, debe su nombre al héroe indígena de la región veragüense, símbolo de la libertad, rebeldía y patriotismo: UBARRABÁ MANÍA TUGRÍ. Los españoles le llamaron Urracá, porque lo veían como “el águila que vuela rápido y no puede ser aprisionado”.

En efecto, el cacique defendió su territorio del poder español y luchó por la justicia y la libertad de su grupo. Los colegios del país ostentan los nombres de personas que son claros ejemplos de nacionalismo, los cuales deben ser imitados por los estudiantes y la sociedad en general. Por esa razón, es de gran orgullo para la familia veragüense que el Instituto Urracá tenga ese nombre.

### **2.2.1 Creación y desenvolvimiento hasta la actualidad**

En 1964, mediante Decreto N° 191 del 25 de junio, siendo Presidente de la República Don Roberto F. Chiari y Ministro de Educación el Lcdo. Manuel Solís Palma, se creó el Primer Ciclo de Santiago. El mismo inicia sus labores en la Escuela Anexa El Canadá, con una matrícula de 250 estudiantes, bajo la dinámica dirección del profesor Misael Domínguez.

El profesor Domínguez, abnegado educador, gran maestro, fervoroso defensor de los postulados de la nueva pedagogía, con espíritu idealista y poético, pensamiento científico y pragmático, conocedor de la realidad nacional y provincial, plenamente identificado con el pueblo y sensible a sus necesidades.

El profesor Domínguez se esforzó por lograr un equipo de docentes que coadyuvara real y efectivamente con el cumplimiento de las tareas que correspondían al naciente plantel educativo. Contó para ello con la inestimable colaboración del profesor Moisés Restrepo, primer Subdirector del Plantel y autor de la “Marcha Urraquista”.



Desde los inicios de su administración se desarrollaron arduas luchas para dotar a la naciente escuela de un local propio. Tanto los estudiantes, padres de familia, profesores y personal directivo se movilizaron a través de los medios de comunicación: prensa, radio y demandas de la comunidad, para que se tomara conciencia de la realidad educativa del área y se asignara una partida para la construcción de los edificios que albergan a una juventud sedienta de saber.

En 1965, siendo Alcalde Municipal de Santiago el Sr. Humberto Mateo, el Consejo Municipal, mediante acuerdo 31 del 11 de agosto de este año, destinó un espacio de terreno para la construcción del Primer Ciclo Santiago. Fue en 1966 cuando se obtuvo el terreno conocido como "El Pantano", donde se construyeron los edificios que para muchos no tendría gran acogida; la realidad actual es otra.

La obra fue inaugurada en 1969 y sólo contaba con 2 pabellones paralelos de 12 aulas cada uno (6 en la planta alta y 6 en la planta baja). La estructura planificada no incluía edificio administrativo, por lo que tuvo que habilitarse una de las aulas para este fin.

El 25 de septiembre de ese año asumió las funciones de Directora del Plantel la Profesora Luzmila Díaz de Pinzón, responsabilidad que asumió hasta 1985. Continuó con tesón y entusiasmo la labor iniciada por los primeros directivos del Colegio.

En 1970, ante la explosión de matrícula que generó un excesivo recargo en la población estudiantil de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena, se tomó la decisión de trasladar las secciones de Ciencias y Comercio de la Escuela Normal al Primer Ciclo de Santiago, mediante el Decreto N° 33 de enero de 1970, firmado por el Presidente de la Junta Provisional de Gobierno Ingeniero

Demetrio Basilio Lakas, por Arturo Sucre, miembro de la referida Junta y por José Guillermo Aizpú, Ministro de Educación. Se inicia así un colegio completo para la Provincia de Veraguas. El 4 de febrero de 1970, mediante el Decreto N° 48, se modificó el Decreto N° 191 y se cambió el nombre de Primer Ciclo de Santiago por el de INSTITUTO URRACÁ.

Debido a la demanda de matrícula, en 1975, se hizo urgente la apertura de la sección de Letras, motivo por el cual se requirió utilizar algunas aulas del Centro Regional de Veraguas, para esa sección. Se hizo necesario, entonces, la creación de nuevas y adecuadas infraestructuras para mejorar la calidad de la enseñanza y alojar a la cada vez más numerosa matrícula en cada año.

Durante la gestión de la Directora Elda C. de Ballesteros, en 1988, se planteó la necesidad de mejorar el plan de estudios del Bachillerato en Ciencias, realizando un gran esfuerzo para que se incorporara el colegio al plan piloto preconizado por el Ministerio de Educación de ese entonces, que introducía la enseñanza de la Física, Química y Biología desde cuarto año, que fue implementado en seis colegios del país. A mediados de 1989, el Ministerio de Educación aprueba la incorporación de este colegio a este plan, pero al año siguiente es excluido como centro piloto. Producto de la insistencia de la administración del colegio y de los padres de familia, no es sino hasta 1993 cuando se incorpora este plan reformado tanto para el Bachillerato en Ciencias como el de Letras. Durante aproximadamente año y medio se encargó de la dirección el profesor José I. Jiménez.

La labor del equipo directivo fue continuada desde 1995, por la Magistra Dianelsa O. de Batista, quien se preocupó por realizar cambios organizativo-administrativos y curriculares. Debido a su formación en pedagogía, le dio mayor énfasis a la actualización de los planes de estudio de Comercio, a la creación del Bachillerato en Gestión Empresarial y Secretariado Ejecutivo con

énfasis en Inglés. Además, del Bachillerato en Ciencias, se creó el Bachillerato en ciencias con énfasis en Salud y Saneamiento Ambiental. Pero, ante todo, se preocupó por la formación docente, por lo que preconizó una filosofía democrática de participación en todo el personal y una vigilancia en la actualización y difusión de las nuevas metodologías didácticas y recursos para una enseñanza óptima, por parte de los docentes. Es por esto que, además de la mejor dotación de material en las asignaturas científicas, logró la consecución de equipos para el trabajo comercial, la creación de nuevos laboratorios, especialmente en el área de informática. Dotó a la biblioteca de nuevos y renovados libros, se editó semanalmente el Boletín Informativo, para mejorar la comunicación dentro del centro, hasta el año 2004.

En el año 2005, se encarga de la dirección la Magistra María Maure de Díaz hasta el 18 de abril de 2006, obteniendo los siguientes logros:

- Seleccionado colegio del año por el círculo Anita Villalás.
- Seleccionado colegio del año por el Municipio de Santiago.
- Ganadores del concurso L. G. Quiz.
- Ganadores de medallas de oro a nivel nacional en física, una medalla de bronce a nivel internacional en Uruguay.
- Ganadores en 11 disciplinas deportivas en la provincia de Veraguas, 8 medallas de oro a nivel nacional y 4 de oro a nivel internacional en los juegos CODICADER en Salvador.
- Ganadores del concurso Banca en acción en el área de comercio a nivel nacional y medalla de bronce a nivel internacional en Paraguay.
- Ganadores de las olimpiadas de química a nivel nacional.
- Ganadores de las olimpiadas de matemática a nivel nacional.
- Ganadores del concurso de banda a nivel nacional.
- Ganadores el batallón femenino y masculino a nivel regional y nacional.
- Ganadores en el concurso de teatro a nivel nacional.

A finales del mes de Abril del 2006, es nombrado oficialmente el director titular, Magíster Lucinio De León, apoyado por un cuerpo de dos subdirectoras técnico docente, Magístra María Maure de Díaz en la jornada matutina, y Magistra Aurelia De León en la jornada vespertina; y una subdirectora administrativa, Magistra Esmarlin Vásquez.

Durante su gestión administrativa se han ejecutado las siguientes obras:

- Edificio de planta (pabellón D).
- Cerca perimetral del colegio.
- Remodelación de la biblioteca.
- Aleros y pasillos que conducen al gimnasio.
- Clínica en el colegio.
- Salón para taller de: de instrumentos de la banda de música del colegio.
- Remodelación de los baños del pabellón C y D.
- Vestidores de Educación Física, primera etapa.
- Incorporación del sistema de video vigilancia con 16 cámaras.
- Equipamiento de todos los salones con sillas, pupitres, tableros y murales nuevos.
- Se creó a través de un concurso el Himno del Colegio.

### **2.2.2 Estructura administrativa**

La estructura física del colegio se subdivide en cuatro pabellones para clases, un edificio administrativo y un anexo para el salón de reuniones y la cafetería. Además, hay un salón de profesores, un local de bienestar estudiantil y otro de la Asociación de Padres de Familia.

Dentro de las limitaciones que muchas veces encuentran los colegios oficiales, se procura que el Instituto Urracá cada día aumente el número de servicios educativos al estudiantado.

Por ello se cuenta con:

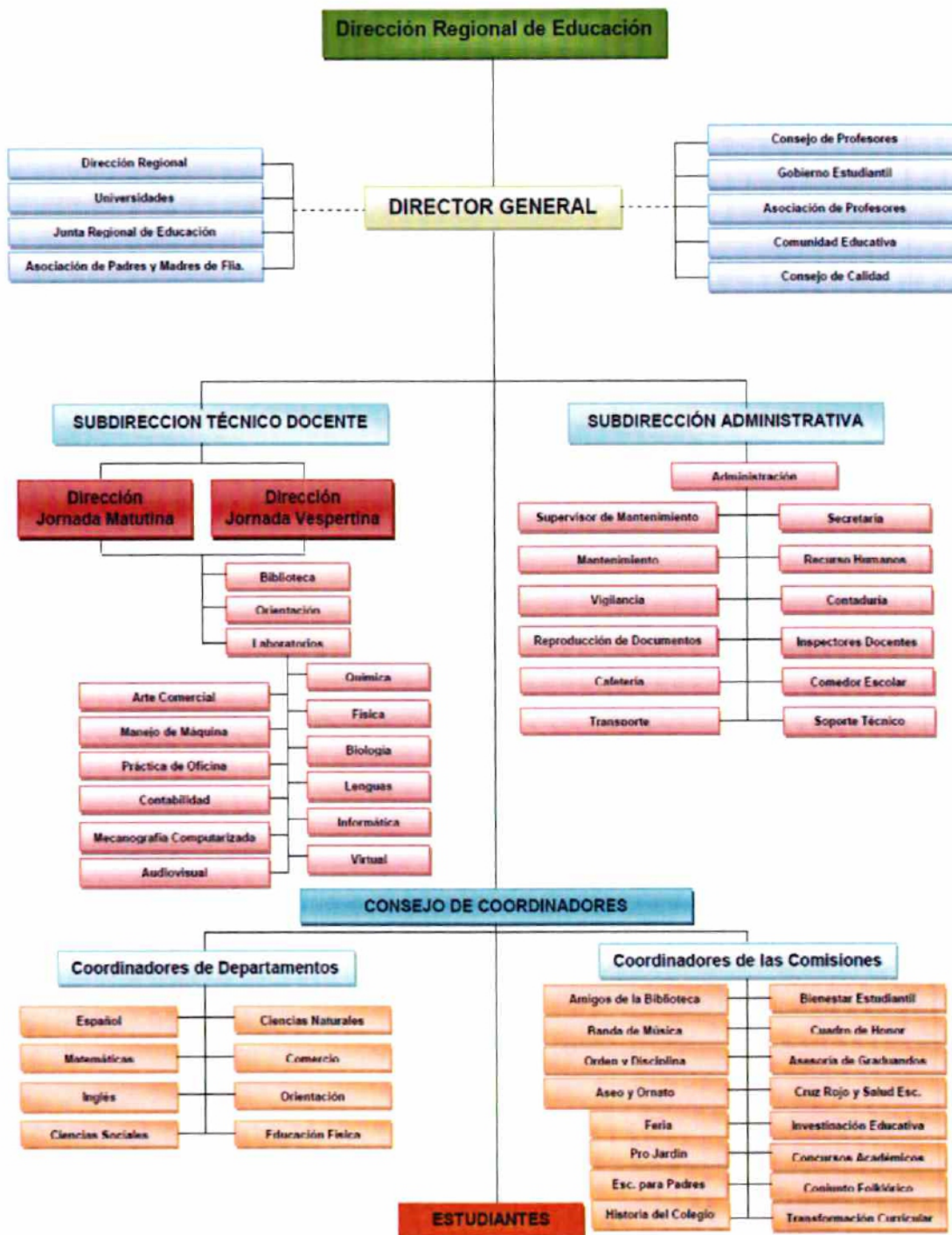
Ocho (8) laboratorios de Ciencias, 9 laboratorios del área comercial (manejo de máquinas (1), contabilidad (2), mecanografía computarizada (2), práctica de oficina (1), arte comercial (1), un laboratorio de lengua, laboratorios de Informática (2) y un salón de audiovisuales.

Otras dependencias y beneficios:

- Departamento de Bienestar Estudiantil: es un local equipado y con una funcionaria para atender mejor a los estudiantes.
- Comedor: se atienden diariamente alrededor de 200 estudiantes en las dos jornadas.
- Cafetería: para cubrir las necesidades nutricionales de los estudiantes y resto del personal que así lo requiera.
- Seguro de Accidente Escolar.
- Transporte: se dispone de dos buses colegiales y una camioneta doble cabina.
- Sala de Reuniones: para todo tipo de eventos del colegio y para facilitar el acceso a otras instituciones externas al centro escolar.
- Departamento de Orientación: para orientar y beneficiar a los estudiantes en aspectos como: técnicas de estudio, reforzamientos, etc.
- Biblioteca: con disponibilidad de libros de texto, enciclopedias de diversos temas, ficheros manuales e informatizados, etc.
- Certificación de Estudios
- Servicios de Créditos

- **Servicios Médicos:** La institución escolar gestiona los servicios de salud mental, medicina general, odontología, oftalmología, laboratorios, etc, con el Ministerio de Salud, con el Centro Médico de Canto del Llano y Hospital Luis "Chicho" Fábrega, etc., para aquellos estudiantes que así lo requieran y que no cuentan con la protección del Seguro Social.

## ORGANIGRAMA DEL INSTITUTO URRACÁ



Fuente: Proyecto Educativo de Centro (PEC)

### **2.2.3 Estructura docente**

El departamento de Educación Física cuenta con seis docentes de la especialidad distribuidos de la siguiente manera: Dos en el turno matutino y cuatro en el turno vespertino. Los del turno matutino atienden a los estudiantes de undécimo grado de los bachilleres que se dictan en el Colegio, es oportuno destacar que los estudiantes de duodécimo grado están en el turno matutino, y estos alumnos no reciben Educación Física, porque le fue eliminada en su carga horaria.

Los cuatro docentes que atienden la jornada vespertina están distribuidos entre los grupos de décimo grado y undécimo grado.

Todos los docentes del departamento de Educación Física cuentan con diplomados, licenciatura y profesorado en las especialidades y otros poseen estudios de postgrados y maestrías.

Durante los últimos años, se han incluido nuevas ofertas educativas. Cabe destacar que, en la actualidad, el Instituto Urracá ofrece cuatro modalidades de estudios a nivel medio: Bachiller en Ciencias, Humanidades, Comercio y Contabilidad, cuyos planes y programa se actualizaron con la transformación curricular, durante los años 2009, 2010, 2011, 2012 y 2013.

## **2.3 IDENTIFICACIÓN DEL CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA: INSTITUTO URRACÁ.**

### **VISIÓN**

El Instituto Urracá, en el 2015, será una institución de educación media, líder en educación en valores y excelencia educativa en el ámbito local y nacional, con medios educativos innovadores para la formación en competencias en las áreas científica, humanística, tecnológica y social que le permita desenvolverse con eficiencia en su entorno.

## **MISIÓN**

El Instituto Urracá es una empresa educativa comprometida en la enseñanza en valores, para la formación integral de estudiantes de educación media, mediante el desarrollo de competencias genéricas, básicas, específicas en las áreas científicas, humanísticas, tecnológicas, culturales, para el mejoramiento de la calidad de vida y el progreso de la comunidad.

## **2.4 METODOLOGÍA**

Esta investigación se basa en la aplicación de encuestas con las actividades lúdicas y recreativas, será aplicada a una población que cursan el duodécimo grado de los bachilleres en ciencias, comercio, contabilidad y humanidades del Instituto Urracá cuya población consta de 911 estudiantes, cuya muestra es de 15 estudiantes por bachiller arrojando así un resultado de cada uno de ellos en sus diferentes ítems. Se elaborarán gráficas para dar a conocer con más claridad los resultados de las mismas.

Obteniendo los resultados podemos elaborar y diseñar las actividades de más aceptación surgidas de las diferentes encuestas realizadas, con el propósito de implementarla en el área destinada.

Estas áreas destinadas para las actividades lúdicas y recreativas van a ser supervisada por los docentes de Educación Física o personal asignado por la administración del Colegio (supervisor o COD).

### **2.4.1 Instrumentos**

Para el proceso del proyecto se aplicará una encuesta como instrumento en un formulario impreso con preguntas cerradas y abiertas sencillas de contestar, para obtener respuesta sobre el problema que se está tratando y que el estudiante llena por sí mismo.

Estas encuestas valoran la actividad recreativa y lúdica que el adolescente realizó en los últimos 7 días durante su tiempo libre y durante la jornada escolar.

### **2.4.2 Materiales**

#### **RECURSOS HUMANOS**

- Estudiantes
- Profesores.
- Personal administrativo.
- Personal del servicio.

#### **RECURSOS LOGISTICO**

Cámara fotográfica

- Argollas
- Conos chicos
- Mesas
- Sillas
- Barajas
- Juego de Uno
- Trivia
- Ajedrez
- Dardos
- Juegos de Damas
- Juegos de Habilidad Mental (platillos, papel, bolígrafo.)

#### **RECURSOS FÍSICO**

- Gimnasio

### **2.4.3 Métodos**

El método utilizado para la aceptación de este proyecto de intervención fue la implementación de encuestas aleatorias, tomando una muestra de estudiantes de duodécimo grado de diferentes bachilleres que ofrece el Instituto Urracá.

Modelo de Encuesta:



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**  
**CENTRO UNIVERSITARIO DE VERAGUAS**  
**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN PRE**  
**MEDIA Y MEDIA**  
**PROYECTO DE INTERVENCIÓN COMO TRABAJO FINAL DE LA MAESTRÍA**  
**ENCUESTA N° 1**

Agradecemos nos pueda aportar información para el desarrollo de la presente investigación sobre las actividades lúdicas.

Marque con una X en el espacio correspondiente según su respuesta.

Sexo: M ( )      F ( )

Edad: \_\_\_\_\_

Nivel: \_\_\_\_\_

Bachillerato: \_\_\_\_\_

- ¿Conoce usted el término de actividades lúdicas y recreativas?  
 Sí \_\_\_ No \_\_\_
  
- Participa usted en actividades lúdicas y recreativas dentro del Colegio.  
 Sí \_\_\_ No \_\_\_
  
- Si respondió si en la respuesta anterior, mencione ¿cuáles actividades lúdicas práctica?  
 \_\_\_\_\_
  
- Si respondió si en la respuesta N° 2, mencione ¿cuáles actividades recreativas práctica?  
 \_\_\_\_\_

- ¿Cuántas horas por día le dedica al tiempo libre en casa?
  - Ninguna \_\_\_\_\_
  - Menos de dos horas \_\_\_\_\_
  - Entre dos y seis horas \_\_\_\_\_
  - Más de seis horas \_\_\_\_\_
  
- ¿Qué hace en su tu tiempo libre en la Escuela?
  - Acudes a la biblioteca \_\_\_\_\_
  - Acudes a la cafetería \_\_\_\_\_
  - Acudes al Kiosco \_\_\_\_\_
  - Asiste al gimnasio \_\_\_\_\_
  - Te quedas dentro del aula de clases \_\_\_\_\_
  - Deambulas por los pasillos \_\_\_\_\_
  - Acudes al parque del Colegio \_\_\_\_\_
  - Todas las anteriores \_\_\_\_\_
  
- ¿Tienes preferencia por algún pasatiempo?
  - Sí \_\_\_\_\_
  - ¿Cuáles? \_\_\_\_\_
  - No \_\_\_\_\_
  
- ¿En promedio semanal, ¿cuántas horas tienes libres?
  - 1\_\_\_\_ hrs.                      2\_\_\_\_ hrs.                      3\_\_\_\_ hrs.                      4\_\_\_\_ hrs.
  
- ¿Cómo empleas el tiempo libre en forma individual o con otra?
  - Sólo \_\_\_\_\_
  - En compañía \_\_\_\_\_
  
- ¿En su tiempo libre que tipo de actividad le gustaría realizar?
  - Deporte \_\_\_\_\_
  - Recreación \_\_\_\_\_
  - Juegos lúdicos \_\_\_\_\_

- Tomando en cuenta la respuesta anterior, especifique.

---

- Te gustaría que tu Colegio contara con un área recreativa en donde puedas emplear el tiempo libre.

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

- Selecciona que tipo de actividad recreativa y lúdica te gustaría realizar en el tiempo libre.

<u>Recreativa</u>	<u>Juegos de Mesa</u>	<u>Juegos de Habilidad mental</u>
Tenis de mesa _____	Ajedrez _____	Cruz de diamante _____
Dardos _____	Dominós _____	La pala y la basura _____
Lanzamiento _____	Trivia _____	Caníbales y pastores _____
de herradura _____	Damas _____	Cruzar automóviles _____
De Argolla _____	Cartas _____	en un puente _____
	Monopolio _____	Armar cinco pares _____
	Juego Uno _____	con diez platillos _____
		siguiendo las reglas _____
		La estrella de David, ordenar cinco tapas siguiendo las reglas _____
		Todas las anteriores _____

- ¿Te gustaría ser padrino para que este proyecto sea una realidad en el Instituto Urracá?

Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

- Estás de acuerdo que este proyecto sea solamente para los estudiantes de duodécimo grados o para todos los niveles del Instituto Urracá.

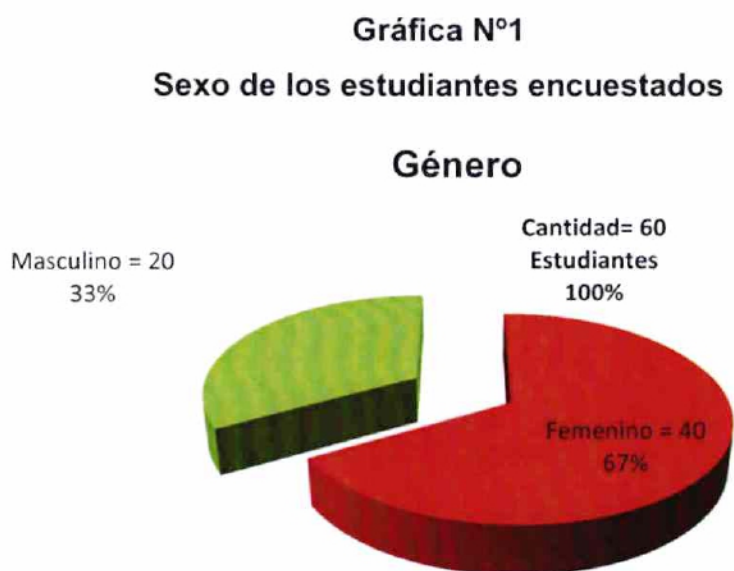
Duodécimo \_\_\_\_\_

Todos los niveles \_\_\_\_\_

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS Y DISCUSIONES**

Este proyecto se fundamenta en una serie de encuestas aplicadas a los estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá, las cuales destacaron las diferentes actividades lúdicas y recreativas que realizan los jóvenes durante el tiempo libre; cuyo resultado indicó qué tipo de actividades lúdicas y recreativas se aplica a los estudiantes en el tiempo libre de clases, en un lugar específico y adecuado. Se proporcionarán las herramientas necesarias para la ejecución de estas actividades.

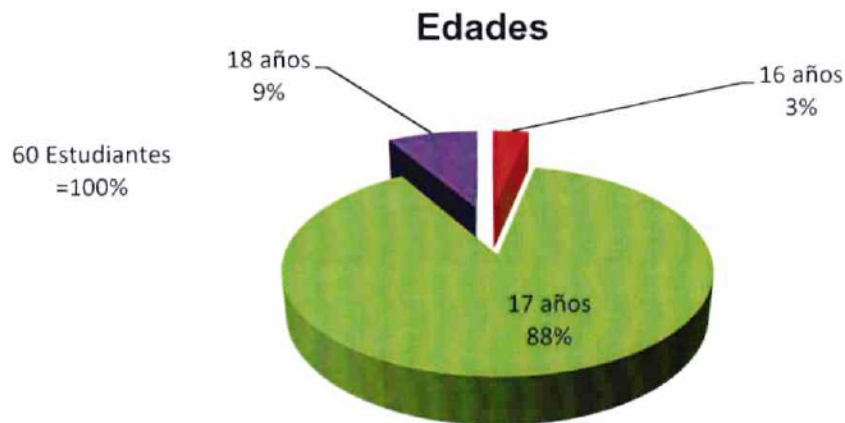
A continuación se detallan a través de las gráficas los resultados de las encuestas:



**Fuente:** Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Tal y como se observa en la gráfica N° 1, el 67% de los encuestados es del sexo femenino y el 33% es del sexo masculino.

**GRÁFICA N° 2**  
**Edades de los estudiantes encuestados.**



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Los estudiantes encuestados en el Instituto Urracá sus edades oscilan entre los 16 años y 18 años.

**GRÁFICA N° 3**  
**¿Conoce usted el término de actividad lúdica y recreativa?**



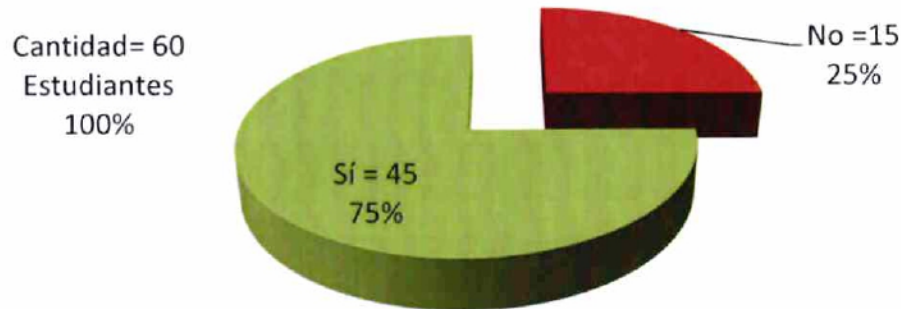
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Tal y como se observa en la gráfica N° 3, el 63% de los encuestados Sí conocen el término de actividades lúdicas y recreativas mientras que el 37% no lo conoce.

### GRÁFICA N° 4

Participa usted en actividades lúdicas y recreativas dentro del colegio.

#### Actividades lúdicas y Recreativas dentro del colegio



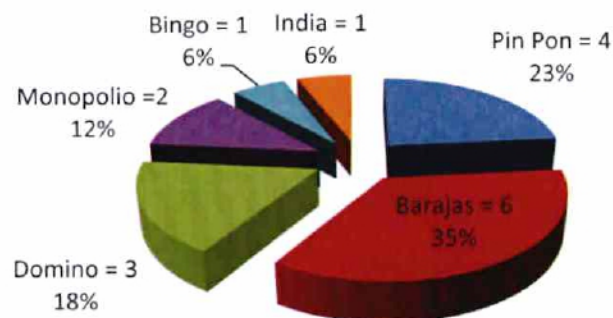
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 4, de los 60 estudiantes encuestados el 75% participa de las actividades lúdicas y recreativas dentro del colegio mientras que el 15% no participa.

### GRÁFICA N° 5

Sí respondió Sí en la respuesta anterior, mencione cuales actividades lúdicas práctica

cantidad = 15 estudiantes de aceptación



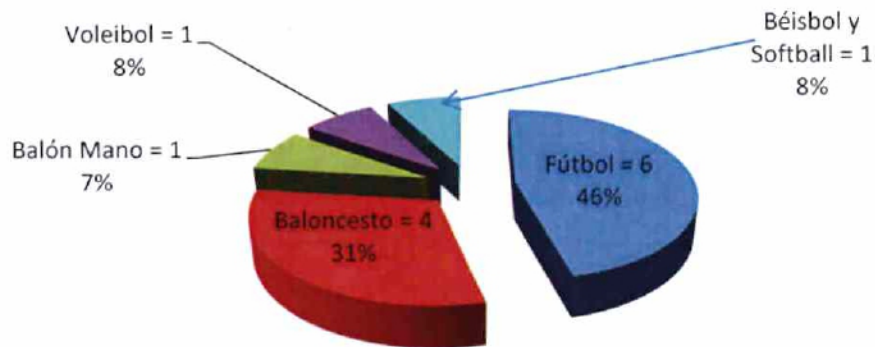
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 5, nos arrojó que 15 estudiantes de los 60 encuestados practican actividades lúdicas en el colegio.

### GRÁFICA N° 6

¿Participa usted en actividades recreativas en el colegio?

cantidad = 60 Estudiantes



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 6, nos arrojó que 15 estudiantes de los 60 encuestados practican actividades recreativas en el colegio.

### GRÁFICA N° 7

¿Cuántas horas por días le dedicas al tiempo libre en casa?

Estudiantes = 60

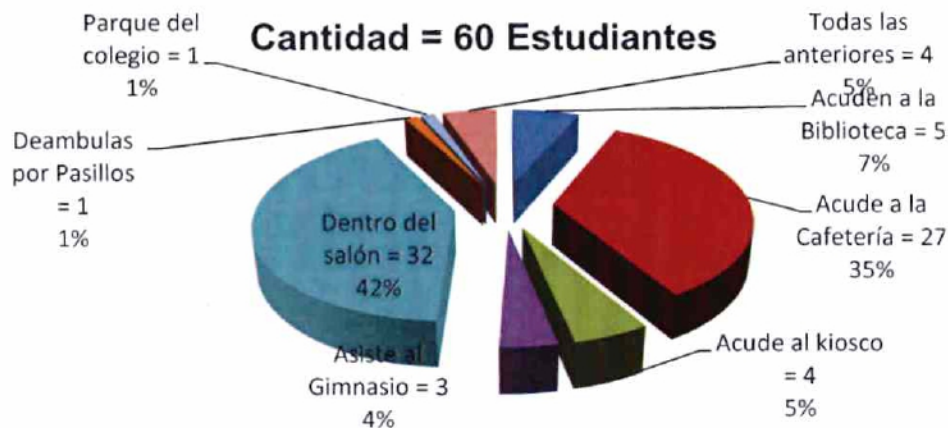


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 7, se observa que el 45% le dedican, por lo menos dos horas de actividad lúdica recreativa, mientras que los otros le dedican menos tiempo.

### GRÁFICA N°8

¿Qué hace en su tiempo libre en la escuela?



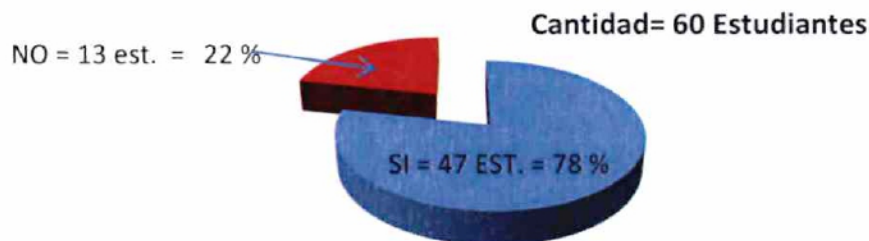
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 8, se detalla las diferentes actividades en su tiempo libre.

### GRÁFICA N°9

¿Tienes preferencia por algún pasatiempo?

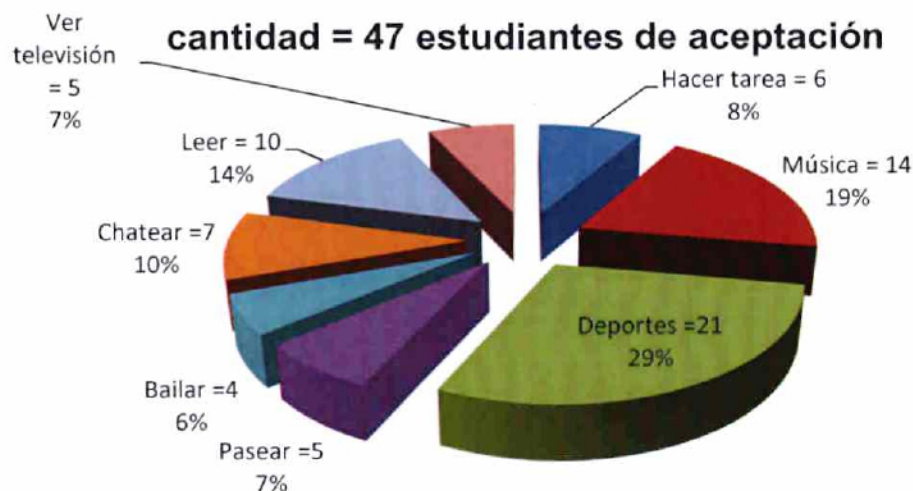
Preferencia por pasatiempo



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 9, se observa que el 78% de los estudiantes tienen preferencia por un pasatiempo, mientras que el 22% no tiene preferencia por ningún pasatiempo.

**GRÁFICA N° 10**  
**¿Cuáles pasatiempos?**



**Fuente:** Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En la gráfica N° 10 se observa las diferentes actividades que realizan los estudiantes como pasatiempos en sus horas libres.

**GRÁFICA N° 11**  
**En promedio semanal ¿Cuántas horas tienes libres?**

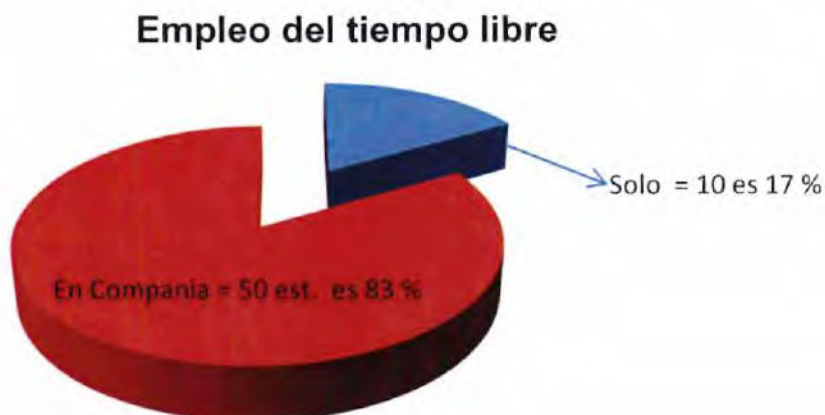
**Horas libres semanal**



**Fuente:** Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Los estudiantes encuestados reflejan en la gráfica la cantidad de horas libres que tienen en la semana.

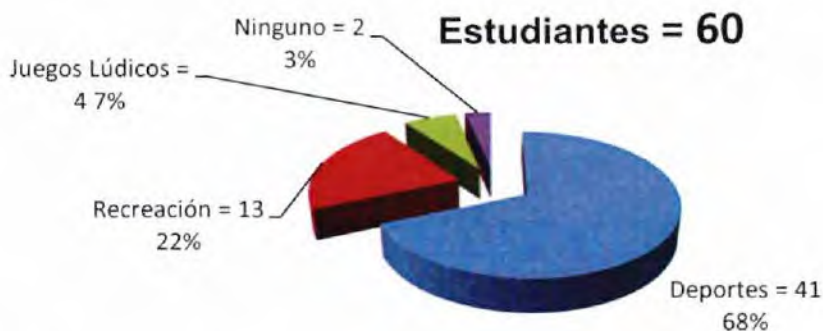
**GRÁFICA N° 12**  
**¿Cómo empleas el tiempo libre ¿Individual o en grupo?**



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Los estudiantes encuestados del Instituto Urracá realizan las actividades de manera grupal en su tiempo libre en un 83%, el resto prefieren la individualidad.

**GRÁFICA N° 13**  
**En su tiempo libre que tipo de actividad le gustaría realizar.**



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En esta gráfica muestra que el 68% de los estudiantes le dedican la mayor parte del tiempo a las actividades deportivas, mientras que el 22% lo hacen a las actividades recreativas y el resto a las actividades lúdicas.

### GRÁFICA N° 14

¿Te gustaría que tu colegio contara con un área recreativa en donde puedas emplear el tiempo libre?

#### Area recreativa en el colegio

Estudiantes = 60



No = 0, estudiantes es = 0 %

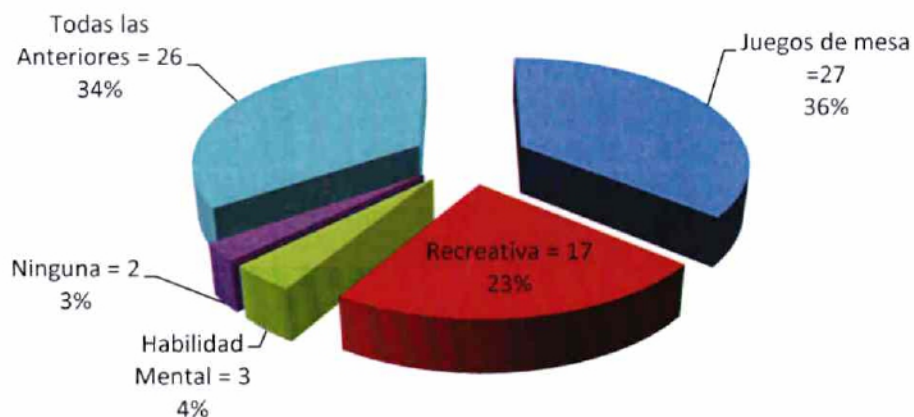
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Todos los estudiantes encuestados están de acuerdo que el proyecto de intervención se realice en beneficio de la Institución.

### GRÁFICA N° 15

Selecciona que tipo de actividad recreativa y lúdica te gustaría realizar en el tiempo libre.

#### Selección de Actividades



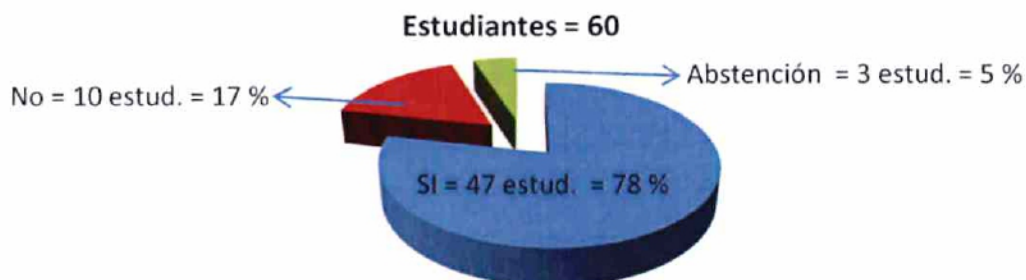
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

En el tiempo libre los estudiantes encuestados eligieron las actividades detalladas en la gráfica N° 15.

### GRÁFICA N° 16

¿Te gustaría ser padrino para que este proyecto sea una realidad en el Instituto Urracá?

#### Ser Padrino del Proyecto



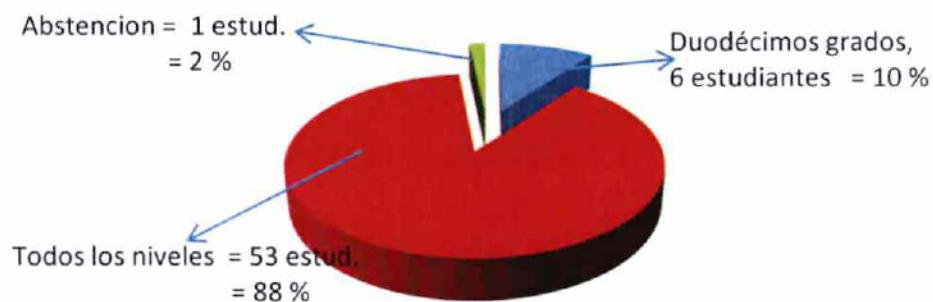
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

El 78% de los estudiantes encuestados están de acuerdo ser padrino para que este proyecto sea una realidad en el Instituto Urracá, el 17% no está de acuerdo con la realización de este proyecto y un 5% no respondió.

### GRÁFICA N°17

¿Estás de acuerdo que este proyecto sea solamente para los estudiantes de duodécimos grados o para todos los niveles del Instituto Urracá?

#### Aceptación del proyecto



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá.

Según los estudiantes encuestados el 88% están de acuerdo que sea para todos los niveles, el 10% opina que sea solamente para los duodécimos grados y el 2% no respondió.

### **3.1 INFORME DE LABORATORIO TALLER**

El Prestigioso Colegio del Instituto Urracá fue sede del lanzamiento de un nuevo proyecto en beneficio de toda la población estudiantil, específicamente para los estudiantes del duodécimo grado de todos los bachilleres.

El cual se llevó a cabo el 16 de abril teniendo como Título **“Propuesta de actividades lúdicas y recreativas”**, donde se diseñaron las actividades según la encuesta se realizó con los estudiantes del 12° de los diferentes bachilleres.

Se inició con una inauguración en donde hubo la participación del Director del Instituto el Doctor. Lucinio de León, también nos acompañaron los Profesores Thomas Walker, Ameth Cedeño, la tutora la Magister Milla González, la Profesora Mireya Charcón, Gabriela de Ellis, Gloria Almanza, Juan Aizprúa, Jesús Escobar y los estudiantes de los diferentes bachilleratos del 12°. Luego de la explicación que hizo el compañero el Profesor Alberto Díaz sobre lo que consiste este proyecto de Intervención, se les indicó a los estudiantes que escogieran las diferentes actividades lúdicas y recreativas que se encontraban en el gimnasio, lo cual se pudo observar la gran aceptación de estas actividades por parte de los estudiantes dando como resultado que todos los juegos presentados fueran practicados por estudiantes y docentes presentes, demostrando así un éxito de la actividad.

Este taller forma parte del proyecto llenando las expectativas de los proponentes, Director del Colegio, docentes y estudiantes participantes.

#### **3.1.1 Resultados del taller**

Luego de ejecutado el Laboratorio Taller se les presentó a los estudiantes de los diferentes bachilleres participantes, responder tres interrogantes:

1. Qué opinión le merece usted, con respecto al taller realizado el jueves 16 de Abril, basado en la propuesta en las actividades lúdicas, recreativas y agilidad mental?

R 1 Para nuestro concepto de esta actividad es que es muy bueno para los estudiantes, ya que se entretienen de una forma sana y diferente. Puede despejar su mente y divertirse mucho.

R 2 El taller realizado el 16 de Abril nos pareció muy acertado, porque permitió que todos los jóvenes aprendiéramos de forma divertida y sana.

R 3 Pienso yo que estos talleres son buenos para aprender y distraerse un poco al estudiante para que todo no sea estudio.

R 4 El taller creó muchas expectativas, todos los estudiantes presentes les agradó inclusive querían más tiempo para participar. Fue una actividad que contribuye a disminuir la constante presión que causa el estudio y los problemas personales.

2. ¿Cuál de todos los juegos presentados fue de más aceptación para usted y por qué?

R 1 El juego de dominó, porque es uno de mis juegos preferidos y uno de los que yo sabía jugar.

R 2 Todos los juegos nos gustaron, porque desarrollaron nuestro intelecto y capacidades motrices en general.

R 3 Ajedrez, porque te enseña a utilizar la mente de diferentes formas y buscar la salida y estrategias para como derrotar a tu contrincante. Te enseñan a que no te des por vencido a pesar que tengas pocas fichas y que cada movimiento sea importante,

R 4 El ping pong, mucha participación de los estudiantes, al terminar la actividad no querían dejar de jugar

3. ¿A demás de los juegos presentados, que otros juegos te gustaría que se incluyeran en la propuesta de actividades lúdicas, recreativas y agilidad mental?

R 1 La india, barajas, Uno,

R 2 A demás de los juegos presentados consideramos, que deben incluirse: dado y carta.

R 3 Fútbol de mesa.

R 4 Los juegos lúdicos presentados son suficientes e impactantes.e

### 3.2 CRONOGRAMA

Cronograma de Actividades	Meses		
	Febrero	Marzo	Abril
Marco Teórico			
Aplicación de Instrumentos			
Encuesta			
Análisis de los resultados			
Verificación de los resultados			
Revisión de Bibliografías			
Elaboración de informe			
Presentación del proyecto			

### 3.3 PRESUPUESTO

PRESUPUESTO DE INTERVENCIÓN			
Objetivo	Actividad	Costo	
		Subtotal	Por objeto
Contratación de personal	Asesor de Tesis	50.00	235.00
	Consultores y Técnicos	35.00	
	Investigadores	150.00	
Alquileres de equipo	Equipo multimedia	60.00	120.00
	Equipo de sonido	60.00	
Materiales	Mobiliarios	3,000.00	3,000.00
Comunicación y Transporte	Mensajería	50.00	250.00
	Transporte	200.00	
Otros		50.00	50.00
		Costo Total	3,655.00

## CONCLUSIONES

- Los fundamentos teóricos que sustentan este proyecto respaldan la necesidad de que las actividades de recreación y lúdicas ayuden al desarrollo integral del individuo, de manera individual o colectiva, ya que contribuyen al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes del Instituto Urracá en actividades que aprendan a su formación general e integral y al aprovechamiento del tiempo libre.
- El diagnóstico realizado a través de las encuestas al estado actual del Instituto Urracá, con respecto a las Actividades recreativas y lúdicas para el uso del tiempo libre de los jóvenes estudiantes de duodécimos grados demostró la carencia de un adecuado programa de actividades recreativas y lúdicas que coadyuvara con las necesidades y exigencias de estos jóvenes para el empleo y uso adecuado de su tiempo libre.
- A partir de la sistematización práctica y de los resultados del diagnóstico de las encuestas, se elaboró un programa de actividades recreativas y lúdicas para incrementar la participación de los estudiantes de duodécimos grados en las actividades programadas y en áreas específicas donde provechará el tiempo libre en actividades de su agrado.
- La finalidad de este proyecto de intervención es que se ejecute en todos los centros educativos de la Provincia y porque no a nivel Nacional, para que tengan un espacio donde los estudiantes ocupen su tiempo libre, y sepan de esta forma utilizarlo adecuadamente tanto en actividades lúdicas como recreativas

## RECOMENDACIONES

- Utilizar el tiempo libre en actividades lúdicas o recreativas, en su lugar a dudas aprovechar el tiempo en algo sumamente positivo para el desarrollo corporal y mental de los estudiantes.
- Es necesario contar con áreas de recreación en Instituciones educativas para contrarrestar la vida sedentaria y desviación por la tecnología, que de por sí no es mala, pero atenta contra la salud de los estudiantes.
- Actualmente, la juventud se encuentra muy vinculada a los avances tecnológicos, lo que desvía de las actividades lúdicas y recreativas, las cuales son importantes para el desarrollo psicomotor del estudiante, es por eso que se recomienda que dentro de los Centros Educativos el estudiante realice diferentes actividades ya que así se consolidan, características, valores y formas de vida.
- Es interesante el desafío de fomentar, favorecer y apoyar los juegos lúdicos y recreativos, activos, participativos, comunicativos y relaciones entre los estudiantes, frente a una cultura que estimula cada vez más la pasividad aún corporal y la receptividad consumista, desde una postura crítica, participativa y abierta, para que los participantes en este caso los estudiantes del duodécimo grado del Instituto Urracá, aborden los problemas, sus causas y posibles soluciones, donde no existe el peligro de la censura al actuar, facilitando así su libre expresión.

## BIBLIOGRAFÍA

Anayam J.L. (2009). Los juegos tradicionales de lanzamiento y precisión en, *Efdeportes.com*, Disponible en:

<http://www.efdeportes.com/efd136/los-juegos-tradicionales-de-lanzamiento.htm>

Ceballos Gurola, O.; Álvarez Bermúdez, J. & Medina Rodríguez, R. E. (2009) Actividad física y género: un estudio comparativo entre los jóvenes de Monterrey, México y Zaragoza, España. *Revista MH Salud*. V. 6, n. 2, p. 114.

Chilón, G. Palma; Delgado, F. Manuel; Teredor, S. Pablo & González, G. Marcela, (2002) Actividad Físico- Deportiva En Escolares Adolescentes. Retos Nuevas Tendencias, en *Educación Física, Deporte y Recreación*. V. () n°1, pp. 5-12.

Ejemplo de Encuestas. Actualizado 2013. Fecha de consulta 13 de Abril. Disponible en: <http://www.ejemplode.com/52-encuestas/12>

García, E. Canto et al (2011) Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia. *REXE: Revista de Estudios y Experiencias en Educación*. UCSC. V. 10, No. 19. Pp. 13-32.

Huertas Hurtado, C. A.; Caro Cadavid, D.; Vásquez Sánchez, A. M<sup>a</sup> Vélez Porras, J.S. (2008) Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Revista Lasallista de Investigación*, v. 5, n. 2, p. 36-47.

Nuviala Nuviala, A.; Ruiz Juan, F. & García Montes, M. (2003) Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física*, v. (), n. 6, p. 13-20.

Privacidad. (2007-2015).Definición de Trivia. Definición a, b, c, Disponible en:  
<http://www.definicionabc.com/general/trivia.php>

Ruiz Juan, F.; García Montes, M<sup>a</sup> E. & Hernández Rodríguez, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. Revista Recreación, Ocio Activo y Turismo. V. 63, n. 1, p. 86-92.

Ruiz, F.; García, M. E.; & Hernández, A. I. (2001) comportamientos de Actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. Motricidad. European Journal of Human Movement. V. 7. N. (). Pp. 113-143.

Salazar, S. Carmen, G. (1997) Educación para el Uso del Tiempo Libre. Revista Educación 21(2). V. (). N. (). Pp. 51-53.

Wikipedia. (2015). Juego de Mesa. Wikipedia, Disponible en:  
[http://es.m.wikipedia.org/wiki/Juego\\_de\\_mesa](http://es.m.wikipedia.org/wiki/Juego_de_mesa)

Wikipedia. (15 de Mayo 2'15).Monopolio. Wikipedia, Disponible en:  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Monopoly>

**ANEXO**



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**

*Centro Regional Universitario de Veraguas*

*Coordinación de Postgrado y Maestrías*

Santiago, 10 de marzo de 2015

Doctor

**LUCINIO DE LEÓN**

*Director del Instituto Urraca*

*Veraguas*

E. S. D.

*Por este medio, solicitamos su autorización para que los estudiantes de la Maestría en Ciencias de la Actividades Física que se dicta en el CRU de Veraguas, puedan tener acceso a estas instalaciones con la finalidad de recabar información relacionada al tema de Investigación: **Actividades Lúdicas para estudiantes del XII Grado del Instituto Urraca que no poseen dentro del Curriculum la materia de Educación Física.***

*Estos estudiantes son:*

<b>NOMBRE</b>	<b>CÉDULA</b>
ALBERTO DÍAZ	8-390-290
CÉSAR NÚÑEZ	9-706-1074
CLAUDIA ROSAS	9-193-631

*Agradeciendo su gentil atención a la presente, quedo de usted*

*Atentamente,*

**Magistra GIANINA NÚÑEZ**

*Coordinadora*

*Investigación Postgrados y Maestría*

*CRUV de Veraguas.*

## REVISIÓN DEL PROYECTO POR LA MAGISTER MILKA GONZÁLEZ



## GIMNASIO DEL INSTITUTO URRACÁ



## FUTURA ÁREA DEL PROYECTO



## CONDICIONES ACTUALES DEL ÁREA DEL PROYECTO



## MIDIENDO EL ÁREA DEL PROYECTO



## ÁREA PARA JUEGOS LÚDICOS Y RECREATIVO



## PREPARANDO EL ÁREA PARA EL TALLER DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS EN EL GIMNASIO DEL INSTITUTO URRACÁ



## RESPONSABLES DEL TALLER



De izquierda hacia la derecha Prof. Cesar, Magister Milka, Prof. Claudia y Prof. Díaz.

## LLEGADA DE LOS ESTUDIANTES AL GIMNASIO



## INAUGURACIÓN DEL TALLER DE ACTIVIDADES



De izquierda a derecha los Prof. Thomas Walker, Ameth Cedeño, Milka González, Mireya Chacón y Lucinio de León, director del Instituto Urracá.

**EL PROF. ALBERTO DÍAZ EXPLICA EN QUE CONSISTE EL PROYECTO DE ACTIVIDADES LÚDICAS, RECREATIVAS Y AGILIDAD MENTAL.**



**LA MAGISTER MILKA GONZÁLEZ RESPONSABLE DE LA PRÁCTCA DE MAESTRÍA SE DIRIGE A LOS PRESENTES.**



**EL DR. AMETH CEDEÑO INVITADO ESPECIAL SE DIRIGIO AL PÚBLICO  
SOBRE LA IMPORTANCIA DE ESTE TALLER.**



**CONCURRIDA PARTICIPACIÓN**



## PROFESORES Y ESTUDIANTES PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD

### JUEGO DE DAMA



### JUEGO DE AJEDREZ

