

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”
D. S. N° 060-84-ED. D. S. N° 017-2002-ED**



TESIS

ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO “D” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JORNADA ESCOLAR COMPLETA “PEDRO VILCAPAZA ALARCÓN” AZÁNGARO 2020

PRESENTADO POR:

HANCO CHINO, PERCY

ÑAUPA APAZA, VÍCTOR HUGO

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR EN EL PROGRAMA DE ESTUDIO EN EDUCACIÓN FÍSICA

AZÁNGARO – PUNO - PERÚ

2021

HOJA DE CALIFICACIÓN

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"
D. S. N° 060-84-ED. D. S. N° 017-2002-ED

TESIS

ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO "D" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JORNADA ESCOLAR COMPLETA "PEDRO VILCAPAZA ALARCÓN" AZÁNGARO 2020

PRESENTADO POR:

HANCO CHINO, PERCY
ÑAUPA APAZA, VÍCTOR HUGO

El Jurado ha visto por conveniente:

.....
PRESIDENTE : Prof.....
Firma

VOCAL : Prof.....
Firma

SECRETARIO : Prof.....
Firma

Azángaro,//

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mis padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades.

A mi familia por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas las personas, que me apoyaron cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias hermanitas, siempre las llevo en mi corazón.

PERCY

Mi tesis la dedico con todo amor y cariño a mi Padre Jaime Ñaupá por su sacrificio y esfuerzo, por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado brindándome su comprensión, y su apoyo incondicional.

Dedico de manera muy especial a mi hermana Maritza pues ella fue el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, en ella tengo el espejo en el cual me quiero reflejar pues sus virtudes infinitas y su gran corazón me llevan a admirarla cada día.

VICTOR HUGO

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad

Gracias a nuestros padres, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.

Agradecemos a nuestros docentes del INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICO, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión.

De manera especial, AL DOCTOR LUIS TEODORO TICONA CANAZA tutor de nuestro proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, por su valioso aporte para nuestra investigación.

**PERCY
Y
VICTOR HUGO**

PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado

Señores Miembros del Jurado

Al concluir la investigación, es nuestro deber de entregar por conducto regular la tesis que lleva por título de la siguiente manera: Actividad física recreativa y su influencia en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

La actividad física recreativa, como toda actividad es inherente a la vida de los estudiantes, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del estudiante. Ayuda a mantenerlos activos con la física recreativa, evitar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros. Además, los estados emocionales, son considerados como un estado complejo del organismo caracterizado por una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno; según sean las condiciones del estudiante. De manera que la actividad física recreativa influye en el estado emocional de los estudiantes.

Finalmente presentamos la estructura de la tesis que fue concluida, la misma que consta de cuatro capítulos esbozadas de la manera siguiente: Respecto al capítulo primero desarrollamos todo el planteamiento del problema. En cuanto al segundo capítulo tenemos todo el marco teórico. Luego en el capítulo tercero ubicamos la metodología de la investigación. Concluimos con el cuarto capítulo sobre los resultados de la investigación.

Los autores

ÍNDICE

	Pág.
HOJA DE CALIFICACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	x
INTRODUCCIÓN	xi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)	13
1.2. Formulación del problema.	14
1.2.1. Problema general.....	14
1.2.2. Problemas específicos.	14
1.3. Objetivos de la investigación.	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.	15
1.4. Justificación.....	16

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.	18
2.1.1. Antecedente nacional.....	18
2.1.2. Antecedente regional.	21
2.1.3. Antecedente local.	25
2.2. Bases teóricas.	26
2.2.1. Actividades físicas recreativas.	26
2.2.1.1. Juegos en la actividad recreativa.....	27

2.2.1.1.1. Juego físico recreativo.	27
2.2.1.1.2. Juego recreativo medio de actividad física.	30
2.2.1.1.3. Juego recreativo en la actividad física.	33
2.2.1.2. Manifestación física recreativa.	37
2.2.1.2.1. La actividad recreativa del juego.	37
2.2.1.2.2. Actividad recreativa desde la originalidad.	39
2.2.1.2.3. Actividad de ejercicio recreativa.	43
2.2.2. Estado emocional.	46
2.2.2.1. Actitud emocional del estudiante.	46
2.2.2.1.1. Estabilidad emocional en estudiantes.	46
2.2.2.1.2. Emociones como la conducta expresiva.	49
2.2.2.1.3. Inteligencia emocional en estudiantes.	53
2.2.2.2. Fortalezas en la inteligencia emocional.	59
2.2.2.2.1. Estado emocional en la actividad física de los estudiantes.	59
2.2.2.2.2. Estado emocional fase de la inteligencia.	64
2.2.2.2.3. Emoción como componente e impulso divergente.	68
2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación)	73
2.3.1. Asertividad.	73
2.3.2. Actividad física recreativa.	73
2.3.3. Autoconocimiento emocional.	74
2.3.4. Composición corporal.	74
2.3.5. Coeficiente Emocional.	74
2.3.6. Deporte.	74
2.3.7. Empatía.	74
2.3.8. Fuerza muscular.	75
2.3.9. Movilidad articular.	75
2.3.10. Optimismo.	75
2.3.11. Recreación.	75
2.3.12. Relación interpersonal.	76
2.3.13. Relaciones intrapersonal.	76
2.4. Hipótesis.	76

2.4.1. General.....	76
2.4.2. Específicos.	76
2.5. Identificación de variables:	77
2.5.1. Variable Independiente.	77
2.5.2. Variable Dependiente.....	77
2.6. Operacionalización de variables.	77

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.....	78
3.2. Tipo de investigación.....	78
3.3. Diseño de investigación.....	79
3.4. Población y Muestra.	79
3.4.1. Población.	79
3.4.2. Muestra.....	80
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	81
3.6. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)	81

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados de la encuesta sobre actividades física recreativas	83
4.2. Resultados de la encuesta sobre estado emocional	89
4.3. Contrastación de hipótesis general.....	95
CONCLUSIONES	97
RECOMENDACIONES	98
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	99
ANEXOS.....	102

RESUMEN

Hemos concluido la Tesis de la actividad física recreativa y su influencia en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

La investigación corresponde al método científico, el tipo de investigación es no experimental con diseño descriptivo explicativo, la técnica empleada fue la encuesta y su instrumento fue el cuestionario para cada una de las variables. La población fue de 201 estudiantes de quinto de secundaria y la muestra estuvo constituido por 28 estudiantes del quinto grado sección "D", el mismo que fue obtenido por muestreo no probabilístico. La conclusión general de la investigación confirma la hipótesis planteada, entonces, las actividades físicas recreativas influyen de manera directa en el estado emocional de los estudiantes, tal como lo confirma la distribución de Chi cuadrado, cuyo valor calculado fue 38.08, siendo superior a la Chi tabulada que alcanzó 9,48, además, el valor de $p < 0.05$. Las actividades recreativas físicas mayormente fueron Buenas con el 46.4%, asimismo, el estado emocional de los estudiantes también fue Buena con 50.0%. Se encontró la interacción más alta que corresponde a actividades físicas recreativas y la fortaleza del estado emocional Buenos con 39.3%.

Los autores.

INTRODUCCIÓN

En la vida de los estudiantes pasan una serie de situaciones que complican en la formación escolar muchas de ellas son irreversibles que afectan en el estado emocional, para lo cual los que estamos comprometidos con el quehacer educativo tenemos el deber de ser parte de la solución por lo tanto hemos culminado la Tesis actividad física recreativa y su influencia en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

La actividad física de los juegos recreativos son actividades grupales o individuales que realiza para divertirse. Esta clase de actividades no tiene un propósito general más allá de participar en la estructura del juego; no tienen una intención práctica más allá del disfrute. La recreación es necesaria para la salud general del cuerpo humano, especialmente después del trabajo o de una actividad extenuante como es el caso de los estudiantes.

Las actividades físicas recreativas se diferencian de los deportes en que no están dirigidos hacia la competencia; en el deporte la idea es ganar, pero en los juegos es solo divertirse. Los juegos recreativos no necesitan de tecnología, pero muchas veces si se necesita algún otro elemento como materiales. Usualmente se juegan en grupos, aunque algunos pueden ser

para dos estudiantes o individuales. Asimismo, la idea es que la mayoría de estos juegos se juegue en el exterior en espacios abiertos que permita la libre expresión del estudiante.

La naturaleza del ser estudiante se desarrolla de manera integral a partir de tres dimensiones o componentes, estos son: el cognitivo (pensar), el emocional (sentir) y el comportamental (hacer). Es por ello que es necesario que exista un equilibrio en estas tres áreas debido a que la alteración en alguna de las mismas puede influir directamente en las otras. Nadie está exento de presentar un problema emocional a lo largo de su vida, siendo los estudiantes los más propensos a manifestar este tipo de problemas debido a los constantes cambios a los que están expuestos, en donde no solo aprenden las conductas básicas del ser humano, sino que también aprenden a identificar, expresar, regular, comprender y controlar sus emociones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática (Descripción del problema)

La investigación al respecto es de la realidad directa que fuimos detectando en las instalaciones de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro. Detectamos que los estudiantes, muy poco le dan importancia a las actividades físicas recreativa, sabiendo que la vida escolar el juego activo recreativo que forma ser parte de todo estudiante.

Esto implica que influye de todas maneras en el estado emocional de los estudiantes que asisten a las labores escolares. Implica que la investigación se sistematiza en lo siguiente la actividad física recreativa influye en el estado emocional que es frecuente por los diversos problemas de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

Las actividades físicas recreativas, son de vital importancia para el estudiante, ya que compensan la energía física, intelectual y emocional empleada en el accionar diario de su formación educativa, lo que ayuda a evitar desequilibrios en el comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre mediante la recreación de forma sana y constructiva.

Cuando los estudiantes experimentan emociones llamadas positivas, como satisfacción, orgullo, reconocimiento, son más capaces de desarrollar mejor sus tareas, solucionar problemas y favorecer en la autoestima. Eso se complementa con los juegos recreativos que son actividades físicas que influyen en el estado emocional de los estudiantes. Teniendo como premisa que toda actividad física es saludable en la medida que el estudiante desarrolle permanentemente.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general.

¿Cómo las actividades físicas recreativas influyen en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿De qué manera los juegos de la actividad recreativa influyen en la actitud emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la

Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020?

b) ¿En qué momento las manifestaciones físicas recreativas influyen en las fortalezas de la inteligencia emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

Establecer la influencia de las actividades físicas recreativas con el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

1.3.2. Objetivos específicos.

a) Determinar la influencia de los juegos de la actividad recreativa con la actitud emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

b) Estimar la influencia de la manifestación física recreativa con las fortalezas de la inteligencia emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

1.4. Justificación.

Luego de las precisiones mencionadas líneas arriba consideramos nosotros que la actividad física es tan importante como el juego recreativo que ambos van de la mano, lo que fortalece enormemente en el estado emocional del estudiante. Cada vez es frecuente por los diversos problemas que en el estudiante se presentan especialmente en la época escolar.

Esto nos motivó realizar la investigación Actividad física recreativa influye en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

Durante la época escolar las emociones negativas, como la frustración, el enojo y el rechazo, interfieren en el rendimiento escolar, e incluso puede presentarse otros problemas emocionales como: las enfermedades emocionales de los estudiantes como: el estrés emocional, los problemas por depresión, los impulsos o reacciones negativas, la ansiedad frecuente, para lo cual la actividad física recreativa es un aporte significativo en la edad escolar del estudiante.

Las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 16 años, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida, provocando cambios en los hábitos de la actividad física recreativa de los estudiantes participantes.

Lo cual significa que la actividad física mediante el juego recreativo es una gran fortaleza para el estado emocional del estudiante en edad escolar de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

2.1.1. Antecedente nacional.

Cabrejos. (2017) Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación.

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. La población total, que fue materia de estudio, estuvo

conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones (45 estudiantes cada una). Con respecto a la muestra, por la forma del proceso de la presente tesis, no fue aleatoria debido a que fue considerado con conocimiento de causa. Respecto a la técnica de recolección de datos, se utilizó la encuesta. También para la validez del mismo, se consideró el sistema de juicio de expertos con un mínimo de 5 expertos en la rama. Se tuvo en consideración el estilo APA basado en la sexta edición para la redacción de las citas y referencias.

Después de las actividades correspondientes a una investigación, la presente tesis llegó a la conclusión que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.

Se llega entonces a partir de los resultados obtenidos a responder las preguntas y objetivos de investigación: Primera.- Dadas las evidencias descriptivas anteriores, se tuvo que la hipótesis general es aceptada. Dado que el p-valor (Sig. (bilateral) es igual a 0,000, lo cual es menor al

nivel de significancia (0,05), entonces podemos decir que existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que existe relación entre practica actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” - Cercado de Lima – 2014. Segunda.- En cuanto a la primera hipótesis específica, el grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,4470 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables se puede concluir que existe relación significativa entre la dimensión educativa y el entorno micro-social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014. Tercera.- En cuanto a la segunda hipótesis específica, el grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,411 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables se puede concluir que existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macro-social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Se establece las recomendaciones siguientes: Primera.- La práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular. Por tanto, es recomendable que la institución fomente conductas beneficiosas que abarquen desde hábitos nutricionales hasta

comportamientos sociales. Por ello, será un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social. Segunda.- Debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, es necesario que la labor del profesor de educación física no se quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico- deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno. Tercera.- Por todo ello, si queremos educar en prácticas de actividades físicas y deportivas saludables se han de implementar acciones conjuntas de todos los actores que intervienen en su funcionamiento, fundamentalmente administraciones públicas y organizaciones deportivas.

2.1.2. Antecedente regional.

Mamani (2015) Actividad físico creativa y su influencia en la marcha y equilibrio en pacientes del centro del adulto mayor EsSalud Juliaca. Abril-Julio 2015, Sustentada en la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”. Se realizó para conocer sobre la capacidad de locomoción en personas de la tercera edad, puesto que conforme pasan los años estas actividades disminuyen, lo cual crea incapacidad física además de afectar el aspecto psicológico en el adulto mayor. Desde que el hombre comienza

a caminar al año de edad, la deambulaci3n en dos pies libera nuestras extremidades superiores y nos permite realizar otras actividades de la vida diaria e interactuar con el medio que nos rodea; los adultos mayores son especialmente sensibles a disminuir su capacidad locomotora, iniciando de esta forma un progresivo deterioro del estado de funcionalidad f3sica, ps3quica y social.

A partir de los 60 a1os, estas funciones del adulto mayor disminuyen, es el caso de nuestro trabajo de investigaci3n que antes de aplicar la escala de Tinetti, un 93,88% (46) ten3an una marcha y equilibrio deficiente, solo un 6,12% (3) ten3an la marcha y equilibrio bueno; despu3s de la aplicaci3n de esta escala un 65,31% (32) ten3an la marcha y equilibrio bueno, y un 34,69% (17) ten3an la marcha y equilibrio deficiente.

Resultados: Al concluir con el trabajo de investigaci3n seg3n el objetivo y la hip3tesis se concluye que las actividades f3sico creativas tuvieron influencia en la marcha y equilibrio de los pacientes del Centro del Adulto Mayor EsSalud Juliaca, abril a julio 2015, antes de la intervenci3n el 93,88% (46) ten3an una marcha y equilibrio deficiente, y un 6,12% (3) ten3an buena marcha y equilibrio; y despu3s de la intervenci3n el 65,31% (32) ten3an buena marcha y equilibrio; y un 34,69% (17) ten3a marcha y equilibrio deficiente.

Los indicadores que tuvieron influencia con la marcha y equilibrio de los pacientes del adulto mayor antes y despu3s de la intervenci3n fueron:

pisar chuño, nado, limpia ventanas, planchar ropa gigante, me pica la rodilla (antes), boxeo y patadas, boxeo y patadas, lavando ropas, ¿dónde estás?, la estatua tuvieron una P estadística=0,000 < a 0,05; según la escala de Tinetti la marcha y equilibrio de los pacientes. Ver tabla 01.

Para finalizar, realizamos una prueba de muestras relacionadas mediante la t student, donde analizamos los indicadores de la actividad físico creativa y su influencia en la marcha y equilibrio de los pacientes del Centro del Adulto Mayor EsSalud Juliaca, abril a julio 2015, donde observamos que antes y después de la intervención se tuvo: pisar chuño t=8,343, nado t=10,804, limpiar ventanas t=12,461, planchar ropa gigante t=14,697, me pica la rodilla t=17,321, boxeo y patadas t=11,784, lavando ropas t=13,587, ¿Dónde estás? T=12409, la estatua t=11,102; para todos los casos se tuvo un 48 grados de libertad y una significancia de 0,000 < a 0,05, por tanto determinamos que según la t studen la actividad físico creativa antes y después si tuvo influencia en la marcha y equilibrio en pacientes del Centro del Adulto Mayor de EsSalud Juliaca, durante el periodo de abril a julio del 2015. Ver tabla 02.

Discusión: En nuestro trabajo de investigación hemos observado que la intervención de enfermería al realizar las actividades físico creativas tuvieron influencia en la marcha y equilibrio de los pacientes del Centro del Adulto Mayor EsSalud Juliaca, abril a julio 2015, antes de la intervención el 93,88% (46) tenían una marcha y equilibrio deficiente, y un 6,12% (3) tenían

buena marcha y equilibrio; y después de la intervención el 65,31% (32) tenían buena marcha y equilibrio; y un 34,69% (17) tenía marcha y equilibrio deficiente, así mismo los indicadores que tuvieron influencia con la marcha y equilibrio de los pacientes del adulto mayor antes y después de la intervención fueron: pisar chuño, nado, limpia ventanas, planchar ropa gigante, me pica la rodilla (antes), boxeo y patadas, boxeo y patadas, lavando ropas, ¿dónde estás?, la estatua tuvieron una P estadística=0,000 < a 0,05; según la escala de Tinetti la marcha y equilibrio de los pacientes.

Luis Cartier R. 2002 en su trabajo de investigación "Caídas y alteraciones de la marcha en los adultos mayores" en el departamento de Ciencias Neurológicas (Campus Oriente), Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Hospital del Salvador, en el 2002, observo que los cambios que experimenta la marcha con la edad, han sido reconocidos desde siempre. Los griegos inmortalizaron esta idea en un diálogo entre la Esfinge y Edipo, al plantearle la primera un acertijo fatal "¿Cuál es el animal que en la mañana camina en cuatro patas, a medio día en dos y en la tarde en tres?" Edipo acertó que era el hombre y salvó su vida.

La marcha se modifica negativamente con la edad y estos cambios pueden ser el origen de caídas y, consecuentemente, la causa de muerte en muchos ancianos. De allí la importancia de hacer el diagnóstico de estos cambios. Una de las tareas de la medicina del siglo XXI es la identificación de estos

2.1.3. Antecedente local.

Huaracha y Jove (2020). La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019. Sustentada para optar al Título Profesional de Profesor en la carrera Profesional de Educación Física, en el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro”

El presente de investigación se orienta a determinar de qué manera la preparación física incide en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to. Grado de la I. E. P. N° 72001 de Azángaro, 2019. El marco teórico del presente trabajo, se sustenta en los conceptos de preparación física, incidencia en la práctica del fútbol, capacidades físicas y su clasificación, desarrollo y cualidades físicas, pruebas y test físicos. Siendo la hipótesis central planteada: Si aplicamos una preparación física adecuada garantizaremos la práctica de fútbol en estudiantes del 6to. Grado de la I. E. P. N° 72001 de Azángaro, 2019. Cuyo diseño metodológico de la investigación, que se ha utilizado en el presente trabajo de investigación es el diseño no experimental y el tipo de investigación descriptivo correlacional.

Arribando a las siguientes conclusiones: 1ra.- Los entrenadores utilizan los métodos de duración, de Intervalo training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad. 2da.- Los entrenadores utilizan intervalos irregulares y de duración y pocos intervalos. 3ra.- Los entrenadores aplican durante el entrenamiento juegos, ejercicios

de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo. 4ta.- Los entrenadores aplican cargas menores de entrenamiento y cargas normales de entrenamiento y dividen en grupos o etapas. 5ta.- Los deportistas con sus entrenamientos han mejorado los tiempos de recorrido en los mismos espacios y han prolongado su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo.

Presenta las recomendaciones siguientes: Primera.- Los entrenadores deben utilizar los métodos de duración, de Interval training intensive, de Interval training extensive, de Fartlek, de Circuito y de Velocidad. Segunda.- Los entrenadores deben utilizar intervalos irregulares y de duración y pocos intervalos. Tercera.- Los entrenadores deben aplicar durante el entrenamiento juegos, ejercicios de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo. Cuarta.- Los entrenadores deben aplicar cargas menores de entrenamiento y cargas normales de entrenamiento y deben dividir en grupos o etapas. Sexta.- Los deportistas con sus entrenamientos deben mejorar los tiempos de recorrido en los mismos espacios y prolongar su actividad física sin disminuir su efectividad en el trabajo.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Actividades físicas recreativas.

Se conoce como actividades físicas recreativas, a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o recreativo a las cuales el estudiante, se dedica voluntariamente en su tiempo libre o para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

2.2.1.1. Juegos en la actividad recreativa.

2.2.1.1.1. Juego físico recreativo.

Los juegos recreativos, son acciones lúdicas de diversión que transmiten emociones y permiten la relación entre otras personas convirtiendo en actividades vitales para el desarrollo integral de los estudiantes. Arandia y Leal. (2019). Estos juegos se dan normalmente en espacios donde los estudiantes puedan participar libremente donde ellos se sientan cómodos y donde el profesor o instructor de una manera alegre y participativa logre el interés de los participantes haciendo entonces la mejor de las experiencias debido que implica involucrarse activamente en el juego programado por el docente.

Estos juegos de recreación previamente organizados se desarrollan en espacios abiertos como cerrados, en el primer caso en el patio o cancha o el área verde de la institución educativa y el segundo caso dentro de un aula de clase, su objetivo es buscar la predisposición voluntaria del participante y desarrollar tanto las capacidades físicas como intelectuales, potenciando a la toma de decisiones del estudiante para su realización y mejoramiento de la calidad de vida.

Los juegos recreativos, sirven como entretenimiento frente a las diversas circunstancias que las personas afrontan en la vida,

en un estudiante se convierte en la vía de liberar tensiones y mostrarse tal y como es, es decir sus rasgos de personalidad. Al respecto Arandia y Leal. (2019), manifiestan que estos juegos son individuales como colectivos reuniendo diversos caracteres y opiniones pero con una sola condición alcanzar metas explícitas siguiendo reglas mínimas preestablecidas.

Benítez (2019). Entre las características de los juegos recreativos tenemos la participación activa del docente la predisposición del estudiante participante, los cambios continuos de las reglas y los roles de participación, los espacios útiles para la cantidad de participantes, la adaptación de los materiales utilizados y lo valioso del intercambio de los conocimientos obtenidos por la actividad, dando la posibilidad que el estudiante cambie reglas y utilice su imaginación.

Cuando se elabora los juegos recreativos es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos como es la estimulación motriz de los estudiantes convirtiéndose en una actividad estratégica para el desarrollo y mejora de habilidades como reacción, flexibilidad, velocidad y equilibrio.

Benítez (2019). Entre las características principales del juego tenemos el placer para quien lo está practicando eliminando

la sensación de frustración, es motivador por consiguiente los niños lo realizan de forma voluntaria y original, es creador al practicarlo hay una explosión de creatividad, es expresivo benefactor para que los estudiantes puedan demostrar sus emociones más internas que normalmente las tienen reprimidas, es socializador debido a que en las edades escolares ayudan a desarrollar las actitudes y comportamientos de trabajo en equipo.

El juego recreativo, se convierte en un elemento de desarrollo cognitivo, afectivo, social y motriz convirtiéndose en una herramienta fundamental para el aprendizaje y la autorrealización de los estudiantes en circunstancias felices y más humanas. En consideración al ámbito psicopedagógico es valorado como un mecanismo que favorece a los diferentes tipos de aprendizaje, dando al estudiante una diversidad de experiencias y estímulos.

Benítez. (2019), Acción de jugar es una actividad necesaria y fundamental psicomotora para el progreso los estudiantes, es el campo de acción donde se reluce la diversidad de conductas sociales, el juego permite la capacidad de obtener destrezas motoras, intelectuales y expresivas, para que esta acción se la realice tiene que ser efectuada de forma placentera sin restricciones de espacio, tiempo y de manera espontánea.

En edades tempranas somos dotados por la madre naturaleza de impulsos propios que nos lleva a descubrir e investigar el mundo que nos rodea siendo el juego la herramienta gratuita, libre y fundamental para crear y soñar convirtiéndose en el origen de la satisfacción personal.

2.2.1.1.2. Juego recreativo medio de actividad física.

Abreu (2015), dice que los juegos recreativos son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente física, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otros estudiantes, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo estudiante, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer en los estudiantes.

Es un ejercicio de juego recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. También es considerado como una acción que nace espontáneamente por la mera satisfacción que este otorga. Gutiérrez (2012), también manifiesta sobre la definición del juego: jugar recreativamente, es un medio ideal para un aprendizaje social positivo porque es natural, activo y muy

motivador para la mayor parte de los estudiantes.

Los juegos recreativos implican de forma constante a las personas en los procesos de acción, reacción, sensación y experimentación. Sin embargo, si deformas el juego recreativo premiando la competición excesiva, la agresión física contra otros, los engaños y el juego sucio, estás deformando las vidas de los estudiantes.

Es la actividad propia del estudiante, constitutiva de su personalidad. Conjugan aspectos fundamentales para su desarrollo pues no solo le permite satisfacer sus necesidades vitales de acción y expresión, sino ir percibiendo sutilmente los rasgos de su entorno social hasta tocar las raíces culturales de sus mayores.

Según Raabe (2019), el valor del juego recreativo se sustenta en sus aportaciones al desarrollo y al aprendizaje de los estudiantes. Se reconocen estas funciones:

a) El juego recreativo como recurso para el aprendizaje de los estudiantes. Todos los estudios sobre el juego recreativo potencian su función primordialmente auto educativa. El juego recreativo, se interpreta como un aprendizaje porque permite el desarrollo y dominio de habilidades, aptitudes e intereses. Se reconoce que mediante el juego se aprende con interés.

b) Valor en el aspecto físico y psicomotor: desarrollan las cualidades físicas, las habilidades y destrezas motrices básicas y las habilidades perceptivas motrices contribuyendo así al control de todos los movimientos de los estudiantes.

c) Valor intelectual. Hay juegos creativos que contribuyen a la abstracción, a la elaboración de nociones e imágenes mentales. Los juegos recreativos requieren del estudiante la capacidad de prever qué vendrá después y cuál es la regla que rige el juego recreativo. Abreu (2015). Hay juegos recreativos permiten el desarrollo de conceptos, relaciones, series, comparaciones y clasificaciones. Otros ejercitan la percepción y la atención de los estudiantes sobre el entorno. Todos ellos pueden ser utilizados en el colegio.

d) Valor social. El juego recreativo, es un elemento esencial para la socialización entendida como proceso inseparable del logro de la individualidad de los estudiantes. La participación en el juego recreativo abarca la cantidad y características de la interacción que se mantiene con otras personas. La interdependencia demanda atención, interés en los otros, actividades compartidas.

El juego recreativo, se ve influido por la sociedad y el medio en el que tiene lugar. Abreu (2015). El juego recreativo, es una forma de aprendizaje de los valores sociales, valores que se presentan en los

juegos de manera simbólica, en sus reglas y a través de los materiales y juguetes. Los juegos recreativos de ficción llevan en su esencia la identificación, la interiorización, de conductas, la expresión de modelos sociales y familiares. Los juegos recreativos en grupo inician en los estudiantes en funciones sociales, relaciones con el otro, conductas, aceptación del otro, responsabilidad, respeto a las normas.

2.2.1.1.3. Juego recreativo en la actividad física.

Por lo general, los juegos recreativos, implican un cierto grado de competencia. En el caso de los juegos recreativos, el valor competitivo se minimiza (no resulta importante quién gana o quién pierde; lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad) en los estudiantes. Mujica (2014). Por eso, los juegos recreativos no suponen productividad y nunca deben ser obligatorios para los participantes. En consecuencia, los juegos recreativos están muy ligados a las actividades del pueblo llano, y a lo largo del tiempo han pasado en los estudiantes. De la mayoría de ellos no se conoce el origen: simplemente nacieron de la necesidad que tiene en los estudiantes de jugar; es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras.

Según Mujica (2014). El juego recreativo, es aquella dimensión donde los estudiantes, se remonta a un mundo diferente, con otras

reglas, donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros, sin mascarar ni caretas, donde todo, o casi todo, se puede, es el sueño hecho realidad, todo se transforma según nuestro deseo, y el ser humano se remonta a lo más profundo de su ser. Los recreativos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por maestros, padres de familia.

Asimismo Abreu (2015) dice que los juegos recreativos, son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer del juego recreativos en los estudiantes.

El juego recreativo, es una conducta intrínsecamente motivada, en los estudiantes, puede jugar si de verdad no lo desea, de ahí que no se pueda imponer, con violencia el sentido del juego a nadie. El juego recreativo es espontáneo hace que cualquier elemento se convierta en cosas divertidas y de provecho al momento de jugar en los estudiantes.

Mujica (2014). Mediante el juego recreativo en los estudiantes, pueden lograr:

- Recreación y diversión.
- Liberación de energías
- Relaciones sociales.
- Objetivos físicos.
- Habilidades psicomotoras.
- Finalidades intelectuales.
- Habilidades mentales

Analizando el juego recreativo, desde el aspecto psicomotor vemos que desarrolla el cuerpo, los sentidos, la fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en sí mismo. Intelectualmente, jugando se aprende, ya que se obtienen nuevas experiencias, la oportunidad de cometer aciertos, errores y solucionar problemas; además el juego recreativo estimula el desarrollo de las capacidades del pensamiento, la creatividad, permite descubrir el entorno y el uso del cuerpo humano.

Es una actividad que implica relación y comunicación, aumenta el desarrollo afectivo emocional, placer, entretenimiento, alegría de vivir, expresarse libremente, encausar energías y descargar las tensiones. Es también refugio frente a las dificultades que se encuentran en la vida, ayuda a reelaborar experiencias y acomoda las necesidades, contribuyendo al equilibrio y dominio de sí mismo.

Mujica (2014). Los juegos no son un pasatiempo, constituyen una función que responde a una exigencia fundamental de la vida de los estudiantes, por eso presentan toda una serie de características que los diferencia de cualquier otra forma de ejercitación física, estas son:

- Tienen por objetivo el gusto por jugar, sin otras complicaciones en los estudiantes.
- Poseen flexibilidad en la interpretación y en el cambio de las reglas
- Debe existir capacidad de aceptación por parte de los jugadores en los estudiantes, de los múltiples cambios de rol que en ellos ocurre.
- Son actividades donde la acción física se ejecuta con elevado estado emocional, contribuyendo a mejorar el colectivismo, la seguridad en sí mismo y la decisión en los estudiantes.
- Tienen gran importancia los procesos comunicativos.
- Su finalidad no es la competición reglamentada, sino el placer de jugar por diversión.

2.2.1.2. Manifestación física recreativa.

2.2.1.2.1. La actividad recreativa del juego.

La actividad recreativa del juego, ha tenido un proceso de evolución y reconocimiento como necesidad y práctica social de expresión, esparcimiento, integración de los estudiantes, y sentido de pertenencia a un grupo y una cultura. Según Casimiro. (2011) En el marco de la institución escolar la recreación está integrada a la educación física en diferentes aspectos. Por un lado como principio pedagógico y didáctico de toda actividad física, por otro como un proceso de desarrollo del estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de la actividad recreativa del juego, lo sensible y lo creativo como factor determinante de carácter social.

Las actividad recreativa del juego, de este modo, son aquellas acciones que permiten que los estudiantes, se entretenga o se divierta. Según Casimiro. (2011) Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer durante la actividad recreativa del juego.

Según Casimiro. (2011) Mucho se ha escrito sobre las actividades recreativas y al respecto se ha venido a establecer otra serie de aspectos importantes sobre las mismas en los estudiantes:

- Deben ser voluntarias y no obligadas ni forzadas en los estudiantes.

- Son sinónimo de alegría y de felicidad.
- Se realizan sin esperar nada a cambio.

- Se convierten en una estupenda herramienta para poder disfrutar y pasarlo en grande, dejando de lado lo que son las obligaciones y compromisos, ya sean educativas o familiares.

- Son una manera estupenda, saludable y adecuada para que cualquier de los estudiantes, pueda aprovechar su tiempo libre como desea.

- Se pueden realizar de manera individual o bien de forma colectiva en los estudiantes.

Numerosas son las clasificaciones que existen acerca de la actividad recreativa del juego, destacando algunas como las siguientes:

- Hay estudiosos que las dividen fundamentalmente en tres grupos: las relacionadas con el educativo, y las culturales.

- También existen autores que consideran que se pueden clasificar en cinco grandes conjuntos: las deportivas, las culturales, las de asistencia a actos que están previamente programados, las relacionadas con espacios naturales y las emocionales.

2.2.1.2.2. Actividad recreativa desde la originalidad.

Para Mujica (2014), el primer nivel de cualquier actividad física como el juego recreativo, es la buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan conciencia corporal vinculada al estado emocional del estudiante desde la originalidad. Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectivas y sensibilizar sus dimensiones perceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado del estudiante.

El juego de recreación, es el momento entretenimiento que decide el estudiante, relacionado con los problemas del sedentarismo, con el completo reposo, que debe erradicarse en los estudiantes. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro del estudiante.

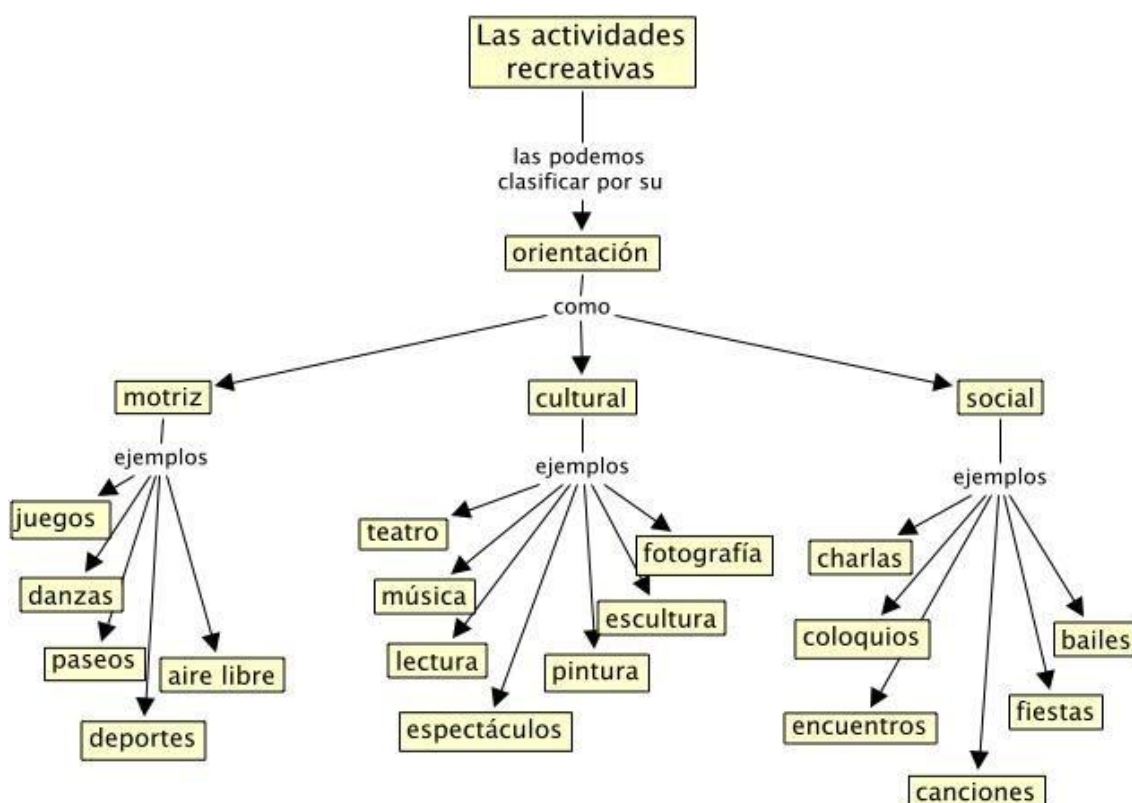
Mujica (2014). Entonces podemos decir que el concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el estudiante pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo

y del cerebro con el estado emocional), mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria. Actividad recreativa desde la originalidad.

Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone el estudiante del peso del trabajo, estudio o la actividad física. No obstante, hoy en día, se conceptualiza al recreación del juego como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante las actividades individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el estudiante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el estudiante expresa su espontaneidad y con originalidad, puesto que ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. Actividad recreativa desde la originalidad.

Mujica (2014). Bajo la denominación genérica de actividades físico – recreativas mediante el juego, se enmarcan muchas actividades motrices de origen, características o implantación

geográfica muy diferentes, pero con ciertos elementos comunes: se trata de actividades poco conocidas, con un número de prácticas físicas, no reconocidos como deporte popular.



Fuente: Mujica (2014).

Las actividades del juego recreativa son técnicas que están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Actividad recreativa desde la originalidad. Entre dichas actividades se pueden mencionar los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades del juego recreativo, es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades del estudiante. Actividad recreativa desde la originalidad.

Mujica (2014). Este método ayuda a la integración del estudiante al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios. Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intra-grupales, y aun en grupos no tan nuevos de estudiante, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Mujica (2014). La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad

elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atender contra sus sentimientos y problemas más profundos.

2.2.1.2.3. Actividad de ejercicio recreativa.

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites. Podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Según Casimiro. (2011) Algunos de estos beneficios son:

a) A nivel físico:

- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Reducción de la probabilidad de convertirse en un estudiante perezoso
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Aumenta la capacidad vital.
- Mejora el estado corporal

b) A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.

- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Mejora el estado emocional.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

c) A nivel socio afectivo:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima
- Mejora la imagen corporal

d) A nivel educativo:

- La mejora de la función cognitiva.
- Aumenta el grado de concentración
- Mejora el rendimiento académico.
- Sensación de bienestar y eficacia en el estudio.
- Mejora la capacidad intelectual y la calidad de vida.
- Incremente la confianza en uno mismo.
- Mejora de las interacciones entre compañeros del colegio.

ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA

N°	Actividades	Objetivos	Tiempo	Frecuencia	Lugar	Recurso
1	Bailoterapia	Aumentar y mejorar la capacidad cardiopulmonar haciendo uso de la música con ejercicios de bajo impacto	30 min	2 veces A la semana	Cancha múltiple de la urbanización	Pelotas Ligas Palitos Conos Sonido Cuerdas Pesas Aros
2	Caminata	Mejorar la resistencia aeróbica.	10 min	2 veces a la semana	En el campo de futbol.	Cronometro silbato Agua
3	Domino	Socializar y propiciar el libre disfrute de la actividad en compañía de los demás participantes	2 horas	1 vez a la semana	En la casa comunal de la urbanización	Mesas Domino Papel Lápiz
4	Bolas pequeñas y grandes	Propiciar el ejercicio físico, utilizando las bolas criollas como instrumento, y al mismo tiempo sociabilizan entre ellos.	2 horas	1 vez a la semana	Cancha o parque	Bolas
5	Juegos de pintura	Desarrollar la imaginación en los participantes	3 horas	1 vez a la semana	Casa vecinal	Pinturas Pinceles Mesas para pintar
6	Actividad deportiva	Compartir con los compañeros a través de la práctica del deporte.	2 horas	1 vez cada semana	Campo deportivo	Pelota de futbol, voleibol, básquet, otros
7	Visita a lugares históricos.	Refrescar los conocimientos sobre la historia y cultura de los lugares históricos.	3 horas	1 vez cada dos meses	Lugares históricos	Transporte Refrigerios Guías
8	Ir al campo	Mantener el contacto con la naturaleza	3 horas	1 vez cada dos meses	La Aventura natural	Transporte Refrigerios Guías

Resumen según Casimiro. (2011)

2.2.2. Estado emocional.

El estado emocional, es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es un estado emotivo, una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es prolongada, de horas o días según sean las circunstancias activas del estudiante.

2.2.2.1. Actitud emocional del estudiante.

2.2.2.1.1. Estabilidad emocional en estudiantes.

Las emociones involucran procesos psicológicos, en particular el cognitivo, el fisiológico, la motivación, y los componentes expresivos, por otro lado los estados de ánimo son menos intensos, son momentáneos y carecen de un objeto específico de referencia, pueden ser considerados como emociones de baja intensidad y por último. El Afecto abarca las emociones y los estados de ánimo y se utiliza en un sentido más amplio para referirse a la evaluación de sentimientos cognitivos. Ahora, Imaginemos a nuestro alumno frente a una actividad física o juego recreativo: Se siente nervioso (afectivo); preocupado porque pueden hacer bien las cosas (cognitivo); experimenta un aumento de la activación cardiovascular (fisiológica); manifiesta impulsos para escapar de la situación (motivación); y en su rostro se dibuja una expresión facial ansiosa (expresivo).

La estabilidad emocional en estudiantes, es entendida como aquella habilidad que tenemos para gestionar emociones,

sentimientos, pensamientos y actitudes, los cuales nos darán una óptima estabilidad emocional y sobre todo un mejor control de nuestro comportamiento. Este tipo de inteligencia es fundamental para los estudiantes puesto que con los trabajos que tienen que presentar, las tareas y demás obligaciones pueden tener reacciones que podrían perjudicar la relación con sus compañeros, profesores.

(Steiner, 2013. P, 40) "La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un estudiante hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado."

Y a la Inteligencia Intrapersonal como el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta. Steiner (2013) dice esto se debe "fundamentalmente, al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra La Inteligencia Emocional. Para Goleman es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados

emocionales en uno mismo y en los demás, él afirma la inteligencia emocional es el talento básico para vivir feliz y triunfar”. (p.42)

Según investigaciones recientes, los estudiantes con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos.

Otra característica de los jóvenes emocionalmente inteligentes es que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, (como drogas, alcohol, embarazo en adolescentes), tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos. En nuestra cultura no es habitual la educación en expresión verbal y no verbal de las emociones.

La estabilidad emocional en estudiantes, es el momento de irles enseñando progresivamente a los jóvenes a poner nombre a sus emociones básicas y a captar los signos de expresión emocional de los demás, a interpretarlas correctamente, asociarlas con pensamientos que faciliten una actuación adecuada y a controlar emociones que conlleven consecuencias negativas.

Sin embargo, enseñar al joven a controlar sus emociones es

diferente que reprimirlas. Steiner. (2013). La estabilidad emocional en estudiantes, esto se convertirá en una tarea mucho más fácil si la educación emocional comienza desde que el joven nace, si procuramos que su entorno familiar sea estimulante, proporcionándole a menudo expresiones de cariño y diciéndole todo aquello que hace bien.

Las estudiantes que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas. Steiner (2013). La estabilidad emocional en estudiantes, el control de las emociones comprende:

- Habilidad para calmarse en tiempos de estrés, furia y aprensión.
- Habilidad para derivar ideas negativas y destructivas a canales más positivos.
- Detección de los estados de ánimo que nos afectan en cualquier momento.
- Identificación de cambios de humor para el juego recreativo.
- Reconocimiento de situaciones que requieren defensa o ataque
- Comprensión del efecto de nuestro ánimo y conducta sobre otros

2.2.2.1.2. Emociones como la conducta expresiva.

Papalia, Wendkos y Duskin (2015), define emoción como un estado concreto de fuerza o debilidad. También destaca que hasta una emoción muy definida como las conductas distintas en diferentes

ocasiones, incluso en el mismo estudiante. Así mismo, Según Jiménez (2007), comenta que las emociones son excelentes ejemplos de causas ficticias que se atribuyen a la conducta. Las emociones son definidas como un estado mental que surge de forma espontánea, en vez de ser un esfuerzo consciente y frecuentemente que es acompañado de cambios fisiológicos.

Según Jiménez (2007), comprender las emociones propias ayuda a los estudiantes a dirigir su conducta en situaciones sociales y a hablar acerca de los sentimientos. Reitera según Jiménez (2007), opinan que las emociones les permiten controlar la expresión de sus sentimientos y ser sensibles a lo que sienten los demás, por lo que la comprensión de las emociones propias es un proceso cognoscitivo que puede conducir a la acción.

De acuerdo a López (2013), las emociones positivas desempeñan un papel importante en el auto actualización, considera que las emociones negativas, como la tensión y los conflictos consumen energías e inhiben el funcionamiento eficaz. Algunos profesionales sostienen que las respuestas cognoscitivas y emocionales se rigen en virtud de sistemas por completo independientes. Una controversia reciente se centra en determinar si la respuesta emocional predomina o no sobre la respuesta cognoscitiva, o viceversa.

La motivación y la emoción están íntimamente relacionadas.

Según López (2013), considera que las emociones son indicadores del potencial motivacional, que puede estar representado tanto por la activación del sistema nervioso autónomo, como los cambios del comportamiento expresivo (expresiones facial y corporal) y en la experiencia o conciencia subjetiva de la situación (cognición básica). Según Jiménez (2007). También hace énfasis en que es principalmente una reacción física o fisiológica, que sirve al organismo como mecanismo instintivo de supervivencia, en donde los objetivos son despertar al cuerpo para algún tipo de acción de defensa o huida y deprimir o inhibir las respuestas fisiológicas para dar oportunidad al organismo a recuperarse a los estudiantes.

Según López (2013), define emociones como:

- Cambios fisiológicos de excitación o inhibición notables de los estudiantes.
- Sentimientos de agrado o desagrado.
- Conductas expresivas de la emoción tanto en cara como en el resto del cuerpo.
- Influencias y consecuencias ambientales.

Para García (2015), debe hacerse una diferenciación entre: motivación, emoción y estados de ánimo, ya que afirman que estos términos significan lo mismo, pero no lo son. Según ellos la motivación es como un activador de energía que dirige la conducta,

mientras que las emociones son vistas como la combinación de estados afectivos activados por estímulos externos, que producen cambios fisiológicos que influyen en la conducta. Y los estados de ánimo son sentimientos menos intensos, menos específicos y de mayor duración que las emociones.

Según Goleman (2000), la motivación positiva es el entusiasmo, la diligencia y la confianza para alcanzar el éxito. Para poder estar motivados se deben de tener objetivos claros y una actitud optimista.

Según López (2013), la motivación es “la energía que permite lograr un determinado propósito o sacar adelante un reto o proyecto” (P. 25). Comenta que en la motivación es importante fijar de manera responsable, los objetivos claros y específicos para orientar las emociones. Las personas que no tienen las metas claras, avanzan o luchan sin causa y sin obtener resultados constructivos.

Por su parte, Según Jiménez (2007), han demostrado que cuando los sujetos no entienden la verdadera razón de su estimulación emocional, nombran sus sentimientos para adaptarse a las señales externas. En lugar de basarse en sus percepciones internas, quedan sujetos a las influencias sociales y ambientales, que pueden entrar en conflicto con sus propios sentimientos viscerales.

2.2.2.1.3. Inteligencia emocional en estudiantes.

Según Goleman (2000), la inteligencia emocional impulsa la capacidad para llevarse bien con los demás, permite comprender lo que sienten y experimentan, para responder apropiadamente sus necesidades. La inteligencia emocional, es el fundamento de la empatía hacia los demás, la conciencia personal y las habilidades sociales. Para Goleman, la inteligencia emocional no es lo opuesto de la inteligencia cognoscitiva, también especula que la inteligencia emocional se desarrolla en gran medida para la adolescencia intermedia, cuando maduran las partes del cerebro que controlan la manera en que la gente se guía por sus emociones. Los hombres y mujeres suelen tener diferentes fortalezas emocionales.

De acuerdo con Goleman (2000), la inteligencia emocional participa en la habilidad para adquirir y usar el conocimiento tácito. Es vital para las habilidades de trabajar de manera efectiva en equipo, reconocer y responder de manera apropiada a los sentimientos propios y ajenos y para motivarse a uno mismo y motivar a otros.

En general, se reconoce que hay cinco rasgos que contribuyen a la inteligencia emocional de los estudiantes:

- Conocimiento de las propias emociones: habilidad para

monitorear y reconocer sentimientos. Es de gran importancia para la autoconciencia y otras dimensiones de la inteligencia emocional.

- Manejo de las emociones: habilidad para controlar los impulsos; para afrontar de manera efectiva la tristeza, la depresión.
- Uso de las emociones para motivarse: capacidad para ordenar las emociones a fin de alcanzar metas personales.
- Reconocer las emociones en los demás: capacidad de conectarse con las necesidades y sentimientos de los otros.
- Manejo de emociones: habilidad para reconocer y manifestar con precisión las propias emociones, así como para ser sensible a las emociones de los demás.

El planteamiento de la inteligencia emocional es tan importante como para que deban enseñarse en el colegio las habilidades relacionadas con ella. Despierta inquietudes entre algunos educadores, quienes señalan que el cultivo de la inteligencia emocional debe dejarse en manos de las familias de los estudiantes, sobre todo porque no hay conjunto de criterios debidamente

específicos sobre lo que constituye la inteligencia emocional.

Goleman (2000) toma en cuenta el significado de emoción para referirse a un sentimiento y a pensamientos característicos, estados psicológicos y biológicos. Destaca que hay distintos tipos de emociones, junto con otras. Entre ellas se encuentran:

- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, incertidumbre, miedo, terror, pavor y cautela.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, devoción, adoración e infatuación.
- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignidad, aflicción, actitud y hostilidad.
- Tristeza: pesar, melancolía, pesimismo, autocompasión, soledad, pena y desesperación.
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual y estremecimiento.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación y arrepentimiento.
- Sorpresa: conmoción, asombro y desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, repulsión,

aversión, aborrecimiento y disgusto.

De acuerdo con Goleman (2000), “la inteligencia emocional importa más que el coeficiente intelectual” (p. 40). En suma, se debe aprovechar más las cualidades del hemisferio derecho del cerebro, aunque éstas deben ser apoyadas por las habilidades analíticas de la otra mitad izquierda.

Así mismo, Papalia, Wendkos y Duskin (2015), amplían el concepto de inteligencia práctica más allá del ámbito intelectual y consideran que la inteligencia supone emociones, lo que se refiere a inteligencia emocional, como el conjunto de habilidades que sustentan la valoración, evaluación, expresión y regulación precisa de emociones.

Goleman (2000) afirma que en todos existe una mezcla de cociente intelectual e inteligencia emocional en diversos grados. Pero la inteligencia académica no ofrece ninguna preparación para enfrentar los problemas de la vida cotidiana. Siendo la inteligencia emocional la más importante, ya que el conocimiento y manejo de las emociones permitirán una mejor adaptación al medio en el que se desenvuelve cada persona.

De acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2015), la

inteligencia emocional es la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción.

La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad, y respeto.

García (2015), explican que la Inteligencia emocional requiere que se aprenda a reconocer y a valorar las sensaciones propias y de los demás, y a responder apropiadamente a ellas, aplicando eficazmente la información y energía de las emociones en la vida diaria. La Inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, e influencia.

Goleman (2000) indica que las personas con déficits en inteligencia emocional pueden tener graves problemas de ajuste personal y de adaptación social. Las investigaciones más recientes demuestran que estos individuos muestran un descenso en el grado de competencia emocional, que conlleva como consecuencia un

aumento en ansiedad, depresión, problemas sociales, delincuencia y agresividad. Así mismo, plantea que la incidencia de los factores emocionales en la vida es decisiva en el caso de la salud, hasta el punto de que las relaciones perturbadoras y relaciones tóxicas han sido identificadas como factores de riesgo que favorecen la aparición de algunas enfermedades.

Según Goleman (2000), la inteligencia emocional no es lo opuesto de la inteligencia cognoscitiva; comenta que algunas personas tienen mucho de ambas mientras que otras pocas tienen poco de cualquiera de ellas. También analiza que la inteligencia emocional se desarrolla en gran medida para la adolescencia intermedia, cuando maduran las partes del cerebro que controlan la manera en que la gente guía sus emociones. Los varones y las mujeres suelen tener diferentes fortalezas emocionales. Goleman (2000) hace referencia al conocimiento de las propias emociones, siendo ésta la capacidad de reconocer los propios sentimientos. Éste es uno de los puntos más importantes de la inteligencia emocional. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas.

García (2015), señala como características propias de la persona emocionalmente inteligente las siguientes:

- Ser positivos.

- Saber dar y recibir.
- Empatía.
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.
- Ser capaz de controlar estos sentimientos.
- Motivar, ilusionar.
- Superar de las dificultades y de las frustraciones.
- Tener valores alternativos, como la actividad física
- Equilibrar la exigencia y tolerancia durante los juegos recreativos

2.2.2.2. Fortalezas en la inteligencia emocional.

2.2.2.2.1. Estado emocional en la actividad física de los estudiantes.

Hoy en día el estado emocional, es un tema de completa actualidad como podemos observar a diario. Sin embargo, falta aún por concretar cómo puede incluirse efectivamente este tema en nuestras instituciones educativas. Según Cooper, R y Sawaf, A. (1998). En relación con esto surge lo siguiente, que pretende mediante el análisis de las teorías emocionales anteriores y el estudio de las competencias emocionales básicas, el desarrollo de una propuesta didáctica a través de la actividad del juego recreativo, relacionando los objetivos y contenidos propios de esta área con los contenidos emocionales necesarios para alcanzar el desarrollo

íntegro de la personalidad y la mejora de la calidad de nuestras relaciones sociales.

El objetivo del estado emocional, Según Cooper, R y Sawaf, A. (1998), es potenciar el desarrollo integral del estudiante, integrando no sólo el desarrollo de la mente y las habilidades cognitivas, sino también el desarrollo de nuestra faceta más emocional, el gran aspecto de nuestra personalidad olvidado por nuestra sociedad y muchas veces por nuestro sistema educativo.

Según Goleman, (1995), la inteligencia emocional es aquella capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y el conocimiento necesario para gestionarlos de forma correcta para llevar una vida más feliz del estudiante.

Justamente la actividad física constituye un marco propicio para desarrollar acciones concretas por las posibilidades que esta área ofrece para cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás, así como el adecuado equilibrio emocional y los recursos necesarios para poder encontrar la mejor respuesta ante las situaciones negativas de violencia, estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones entre otros.

Por ello, desde aquí se propone centrar la actividad física en el estudio y desarrollo del cuerpo en movimiento, entendiendo el cuerpo en su globalidad, no sólo como un conjunto de músculos, huesos, articulaciones y su biomecánica conexión, sino como un cuerpo que piensa, que siente, que escucha, que comunica, que expresa, etc. y que sólo se puede concebir a partir de la conjunción de estas tres dimensiones: la mental a través de los pensamientos; el estado emocional, mediante los sentimientos y las emociones y la actividad física a través de la acción motriz del estudiante.

La actividad física ofrece numerosas posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejorando nuestras capacidades físicas y perceptivas, así como nuestras capacidades de expresión y comunicación, es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental al contribuir en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida. Según Cooper, R y Sawaf, A. (1998), al referirnos a la calidad de vida y el adecuado equilibrio psicológico, es preciso destacar que para conseguirlo es necesario desarrollar simultáneamente nuestro cuerpo emocional y nuestra capacidad para ser felices en los estudiantes.

En este sentido, se considera que para poder desplegar las acciones diseñadas previamente se requiere desarrollar el autoconocimiento emocional y potenciar la capacidad de gestionar

nuestras propias emociones, la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades del estudiante, que son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica de la actividad física.

Durante el desarrollo de la actividad física Según Cooper, R y Sawaf, A. (1998), hay cuatro aspectos fundamentales que constituyen base para el control y desarrollo del estado emocional, entre los que se destacan los siguientes: aspecto físico, motriz, afectivo y social.

El aspecto físico se centra en el sistema anatómico y el sistema fisiológico del cuerpo, es decir, la movilización física y la organización energética, En tanto el aspecto motriz se centra en el sistema neurológico, es decir, la coordinación de los movimientos. Por su parte el aspecto afectivo abarca todo lo referente al estado emocional, la adopción de actitudes, sentimientos, intereses, actuaciones, dentro de un marco de relaciones espacio/tiempo con o sin objetos. El aspecto social, engloba todo lo referente a la relación con los demás.

La fortaleza del estado emocional, podemos llamarla también de otras maneras: inteligencia emocional o inteligencia personal. Los estudiantes que tienen esta fortaleza son personas socialmente inteligentes, es decir que son conscientes de las emociones y las intenciones, los motivos y sentimientos, de ellos mismos y de los otros. Además son personas que saben responder a estas

motivaciones o sentimientos de los otros. El estado emocional, es la capacidad de observar diferencias en los demás, sobre todo con respecto a su estado de ánimo, temperamento, motivaciones e intereses y actuar en consecuencia. Esta fortaleza no debe confundirse con ser meramente introspectivo o reflexivo, sino que debe demostrarse mediante actos de habilidad del estudiante.

El estado emocional, permite acceder a nuestros propios sentimientos y utilizar este conocimiento para comprender y orientar nuestro comportamiento. Es lo que Goleman (1995), ha denominado como Inteligencia emocional.

- Es muy posible que esta fortaleza sea intrínseca a otras como la bondad o el liderazgo.
- Son personas que se comportan de tal forma que para ellos no importa la situación social, tratan de que todos los participantes se sientan cómodos y valorados.
- Son personas socialmente inteligentes, que saben percibir los sentimientos de los demás y son honestos acerca de sus propios sentimientos.
- Las personas con la fortaleza de inteligencia social o emocional son generalmente expertos en fomentar relaciones saludables.
- Las personas con esta fortaleza saben proporcionarse a sí mismo espacios agradable y adecuados para uno mismo, como

por ejemplo situarse en entornos que maximicen las habilidades y los intereses personales.

2.2.2.2. Estado emocional fase de la inteligencia.

Escurra (2000), manifiesta que el estado emocional fase de la inteligencia, se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

El concepto de estado emocional fase de la inteligencia, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Cooper y Sawaf, (1998), quienes lo definen como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas". (P. 84), además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias: la abstracta, habilidad para manejar ideas y la mecánica, habilidad para entender y manejar objetos.

Un antecedente cercano de estado emocional fase de la inteligencia, Según Cooper y Sawaf (1998), lo constituye la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea que las personas tenemos tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo Esta teoría introdujo dos tipos de

inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional: Cooper y Sawaf (1998) dice: La Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal. Gardner definió a ambas como sigue:

- La Inteligencia Interpersonal: Se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un estudiante hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.

- La Inteligencia Intrapersonal: Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

El nuevo concepto, de estado emocional fase de la inteligencia, es investigado a fondo en que se sucedieron con vertiginosa rapidez, irrumpe con inusitado vigor y hace tambalear las categorías establecidas a propósito de interpretar la conducta humana (y por ende de las ciencias) Mayer (2000), que durante siglos se han

dedicado en llámense: Psicología, Educación, Sociología, Antropología, Educación física u otras.

a) Las emociones según Salovey

Salovey definición de Gardner de la inteligencia personal sus conceptos sobre lo que sería para él estado emocional fase de la inteligencia, en cinco esferas:

- Conocer las propias emociones: La conciencia de uno mismo, es la capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro, es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. En este punto el autor lo denomina auto-conocimiento.
- Manejar las emociones: Es la capacidad de manejar sentimientos para que sean adecuados, es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Este punto se denomina Auto-control, tal vez venga a ser un concepto medular de esta Inteligencia que como vimos depende también de cuestiones fisiológicas.
- La propia motivación: Capacidad de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial. Llamado también Auto-motivación que es buscar los motivos por los que hago las cosas.
- Reconocer las emociones de los demás: La empatía es

autoconciencia de las emociones de los otros. Punto en el que se busca la parte social del manejo de las emociones, saber que siente el otro, me da la pauta para empezar a pensar en los demás.

- Manejar las relaciones: la capacidad de manejar las emociones de los demás: Es la adecuación a nuestro ser social, parte esencial del desarrollo con los demás.

b) Las emociones según Mayer, su autor es Mayer (2000) manifiesta: Expone diferentes estilos característicos para responder ante las emociones:

- Consciente de sí mismo: Su cuidado los ayuda a manejar sus emociones. Son las personas que buscan cambiar.
- Sumergido: se trata de personas que a menudo se sienten abrumadas y emocionalmente descontroladas. Es un estudiante que se da cuenta de lo que sucede pero no sabe por qué no puede cambiar.
- Aceptador: personas que suelen ser claras en lo que sienten, pero no hacen nada para cambiar. Estudiante que se da cuenta de lo que le sucede, pero que llega a pensar que así es y que no lo puede cambiar.

- En el estilo de respuesta está el tipo de trabajo que se puede comenzar hacer con cada estudiante.

2.2.2.2.3. Emoción como componente e impulso divergente.

Las emociones según Goleman (1995): En base a las investigaciones realizadas por los dos investigadores anteriores y comparándolo con las Inteligencias Múltiples, Goleman (1995), afirmó en su última Conferencia en Madrid, que la inteligencia emocional incluye dos tipos:

1. La Inteligencia Personal: está compuesta por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes cuando se aplica en el estudio:

- Conciencia en uno mismo: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el estudio. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.
- Autorregulación o control de sí mismo: es la habilidad de controlar

nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

- Auto-motivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Goleman (1995). Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos de la emoción como componente e impulso divergente.

2. La Inteligencia Interpersonal: esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

- Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las

necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas de la emoción como componente e impulso divergente.

- **Habilidades sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

En las últimas décadas, los teóricos han elaborado un gran número de modelos distintos de Inteligencia Emocional basados en tres perspectivas: las habilidades o competencias, los comportamientos y la inteligencia.

Así mismo, Mayer (2000) al analizar la perspectiva que ubica la estructura de la Inteligencia Emocional como una teoría de inteligencia distingue entre los modelos, los mixtos y de habilidades de la emoción como componente e impulso divergente.

Los modelos mixtos se caracterizan por una serie de contenidos que trascienden al análisis teórico hacia su conocimiento directo y aplicativo, Salovey y Mayer (1990); mientras que los modelos de habilidad analizan el proceso de pensamiento acerca de los

sentimientos; a diferencia de otras posturas que se concentran únicamente en la percepción y regulación de éstos.

a) Modelo basado en la Habilidad

Señala que las emociones expresan las relaciones que tenemos y el modelo más destacado es:

Modelo de cuatro fases de Inteligencia Emocional o Modelo de Habilidad.- Salovey y Mayer (1990); definieron la inteligencia emocional como la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamientos y comportamientos de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente escolar.

Este modelo propuesto por los autores arriba mencionados Salovey y Mayer (1990); se denomina de las cuatro fases, el cual concibe a la inteligencia emocional como una inteligencia relacionada con el procesamiento de información emocional, a través de la manipulación cognitiva y conducida sobre la base de una tradición psicomotriz de la emoción como componente e impulso divergente.

Salovey y Mayer (1990). Este modelo busca identificar, asimilar, entender, y por último manejar las emociones; está compuesta de cuatro etapas de capacidades emocionales cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en la fase

anterior.

Las cuatro fases del modelo propuesto por Salovey y Mayer (1990), son las siguientes:

- La capacidad más básica y la identificación de las emociones, con esta habilidad de tener en cuenta las emociones de los demás se puede responder más efectivamente al ambiente y construir una red social favorable que los ayuden en determinadas situaciones.

- Facilitación emocional del pensamiento.- Los efectos que tienen los estados emocionales pueden encaminarse en relación de diversas fases, si la persona vivencia emociones positivas es probable que obtenga resultados positivos en cambio si son negativos provocan resultados negativos y las emociones crean diferentes estilos de información de acuerdo al tipo de problema generado por la emoción como componente e impulso divergente.

- Rendimiento y análisis de la información emocional.- Esta habilidad se relaciona con los significados emocionales, el individuo emocionalmente inteligente puede reconocer de manera óptima las condiciones en las que hay que describir una situación específica en relación a los estados emocionales de sí mismo como de los demás.

b) El entendimiento y análisis de las emociones influyen también la habilidad de reconocer la transición entre las emociones.

- Regulación de la emoción.- A través de la experiencia auto-reflexiva emocional, las personas aprenden las causas y consecuencias de sus expresivas emociones.

- El conocer la emoción nos permite comprender el cómo y el porqué de las emociones, es por eso el conocerse a sí mismo genera una regulación emocional eficaz y un bienestar mayor.

2.3. Marco conceptual (Conceptos básicos de la investigación)

2.3.1. Asertividad.

Capacidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos y de derechos propios de una manera uniforme, aunque no destructiva.

2.3.2. Actividad física recreativa.

El concepto actividad física recreativa, es muy amplio, puesto que engloba a la educación física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras,

empujar, entre otros.

2.3.3. Autoconocimiento emocional.

Habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos.

2.3.4. Composición corporal.

Este factor tiene una relación directa con el fitness, la actividad física, juego recreativo y el deporte, a partir de esta se determinan los elementos que conforman el cuerpo humano (masa muscular, ósea, grasa y visceral) en la cuantificación de la masa grasa se determina la cantidad de tejido adiposo subcutáneo que alberga cada estudiante.

2.3.5. Coeficiente Emocional.

Es la medición de la inteligencia emocional, el cual a su vez se compone de un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc.

2.3.6. Deporte.

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo.

2.3.7. Empatía.

Capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los otros.

2.3.8. Fuerza muscular.

La fuerza está definida como la capacidad física que permite vencer o soportar una resistencia (carga) con un esfuerzo que involucre una tensión muscular para deformar, modificar la aceleración, iniciar o detener el movimiento, alterar la velocidad o cambiar la aceleración de un cuerpo, se entiende como un trabajo en cual se transforma el calor en energía durante la actividad donde se disipara en alto grado de forma.

2.3.9. Movilidad articular.

La movilidad articular es la capacidad de un segmento óseo de efectuar el máximo desplazamiento posible por la articulación involucrada, esta cualidad permitirá realizar un movimiento de amplio rango tanto solo o por acción de fuerzas externas, y comprometiendo una o varias articulaciones; la flexibilidad y la elasticidad son los componentes de la movilidad articular.

2.3.10. Optimismo.

Capacidad para mantener una actitud positiva.

2.3.11. Recreación.

Es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los

trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

2.3.12. Relación interpersonal.

Capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias.

2.3.13. Relaciones intrapersonal.

Auto consideración, capacidad para respetarse y aceptarse a uno mismo.

2.4. Hipótesis.

2.4.1. General.

Las actividades físicas recreativas influyen de manera directa con el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón, Azángaro 2020.

2.4.2. Específicos.

a) Los juegos de la actividad recreativa influyen de manera directa con la actitud emocional de los estudiante del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

b) La manifestación física recreativa influye de manera directa con las fortalezas de la inteligencia emocional de los estudiante del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

2.5. Identificación de variables:

2.5.1. Variable Independiente.

Actividades físicas recreativas.

2.5.2. Variable Dependiente.

Estado emocional.

2.6. Operacionalización de variables.

Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores	Medición
<ul style="list-style-type: none"> Actividades físicas recreativas 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos en la actividad recreativa Manifestación física recreativa 	<ul style="list-style-type: none"> Juego físico recreativo Juego recreativo medio de actividad física Juego recreativo en la actividad física La actividad recreativa del juego Actividad recreativa desde la originalidad Actividad de ejercicio recreativa 	<p>Bueno</p> <p>Aceptable</p> <p>Insuficiente</p>
<ul style="list-style-type: none"> Estado emocional 	<ul style="list-style-type: none"> Actitud emocional del estudiante Fortalezas en la inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> Estabilidad emocional en estudiantes Emociones como la conducta expresiva Inteligencia emocional en estudiantes Estado emocional en la actividad física de los estudiantes. Estado emocional fase de la inteligencia. Emoción como componente e impulso divergente. 	<p>Bueno</p> <p>Aceptable</p> <p>Insuficiente</p>

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

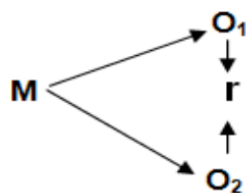
3.1. Método de investigación.

Respecto a la investigación dado las características fue desarrollada en el marco del método científico desde la perspectiva del método general. Mientras tanto en la parte específica mediante los métodos analíticos, sintético, método estadístico.

3.2. Tipo de investigación.

Al respecto el diseño de investigación Según (Charaja 2011, pág. 23), la presente investigación de Tesis esta considera “en el marco de la investigación Descriptivo explicativo, por que señala las características más sobresalientes de la variable de estudio”. Porque la investigación fue dirigida mayormente hacia el campo teórico por la situación de la enfermedad de coronavirus, no permite trabajo presencial. .El siguiente esquema responde a este tipo de diseño de diagrama cuantitativa:

Diagrama:



Significado de los símbolos:

M : Muestra

O₁ : Observación de la variable 1

O₂ : Observación de la variable 2

r : Grado de correlación entre variables

3.3. Diseño de investigación.

De acuerdo a la propuesta de tipo de investigación tenemos a: (Charaja, 2011 pág. 15) manifiesta: “la investigación corresponde al tipo de investigación no experimental, cuya finalidad es describir los fenómenos tal como se encuesta sin manipular ninguna variable.”

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población.

Para realizar el procesamiento de datos tenemos la población de estudio está comprendida por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro.

Tabla N° 01: Población de estudiantes del 5to. Grado de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro, 2020.

Número de Estudiantes			
5TO	H	M	Total
A	14	16	30
B	18	16	34
C	14	15	29
D	19	09	28
E	16	09	25
F	11	14	25
G	02	11	13
H	07	10	17
Total de Estudiantes			201

Fuente: Nomina de Matrícula Año 2020 de la I.E. Sec. PVA- 2020

3.4.2. Muestra.

Respecto a la selección de la muestra representativa es de acuerdo al muestreo no probabilístico, que está representada en la siguiente tabla que es la representación muestral para efectuar la aplicación de instrumentos de investigación.

Tabla N° 02: Muestra es representada por los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro.

N°	GRADO	ESTUDIANTES	TOTAL
----	-------	-------------	-------

1	5to. "D"	28	28
TOTAL		28	28

Fuente: Elaborado por los autores de la investigación 2020.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el proceso de recopilación de datos, se recogió información sobre las actividades físicas recreativas, así como del estado emocional del estudiante. La información se recogió mediante la técnica de la encuesta a los estudiantes del 5to. Grado "D", y su instrumento fue un cuestionario, con cuyos datos sistematizados se elaboró tablas y gráficos estadísticos.

Para la aplicación de los instrumentos se tramitó solicitud de permiso ante la autoridad de la Institución Educativa, para efectuar la aplicación de las fichas de preguntas cerradas.

3.6. Métodos de análisis de datos (Para la prueba de hipótesis)

Se empleó la prueba de hipótesis de Chi cuadrada de contingencia, cuya fórmula es la siguiente:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Donde:

O_{ij} = Frecuencia observada de la fila i , columna j

E_{ij} = Frecuencia esperada de la celda (i, j) .

Además:

Cálculo del grado de libertad

$$Gl = (r - 1)(c - 1)$$

Donde:

Gl = Grados de libertad

r = Número de filas

c = Número de columnas

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados de la encuesta sobre actividades física recreativas

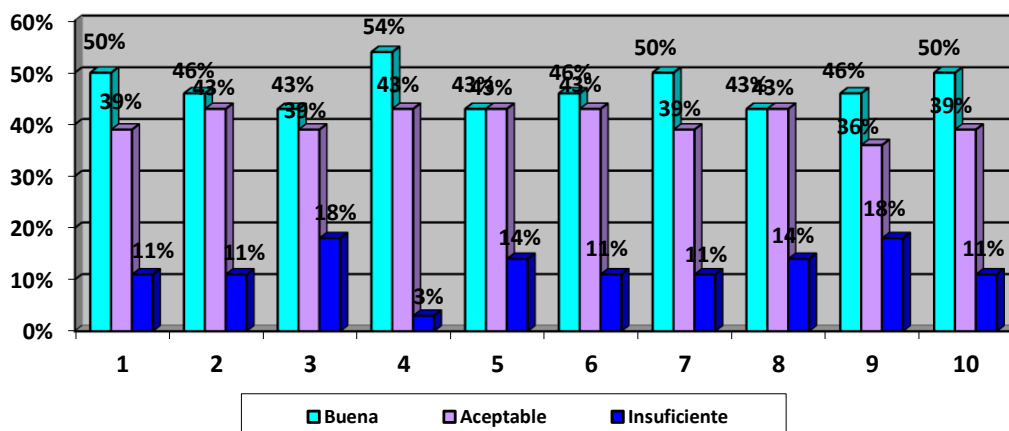
TABLA N° 03
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

ITEMS	Buena		Aceptable		Insuficiente		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Normalmente las actividades físicas recreativas que realizas es	14	50	11	39	3	11	28	100
2. Consideras que es saludable realizar actividades físicas recreativas	13	46	12	43	3	11	28	100
3. Saber resolver las dificultades que tienes para realizar actividades físicas recreativas es	12	43	11	39	5	18	28	100
4. La importancia que tiene los juegos recreativos en la actividad física es	15	54	12	43	1	3	28	100
5. Con tu participación en las actividades recreativa del juego consideras que es	12	43	12	43	4	14	28	100
6. Cuando tus compañeros participan activamente en los juegos recreativos es	13	46	12	43	3	11	28	100
7. Consideras que las actividades físico recreativas te fortalecen emocionalmente es	14	50	11	39	3	11	28	100
8. Cuando realizas actividades físicas recreativos con tus compañeros es	12	43	12	43	4	14	28	100
9. La influencia de las actividades de ejercicios recreativos en tu personalidad es	13	46	10	36	5	18	28	100
10. Las actividades físicas recreativas que realizas, consideras que influyen en tu estado emocional como	14	50	11	39	3	11	28	100
PROMEDIO	13	47	11	41	3	12	28	100

FUENTE: Encuesta aplicado a estudiantes I. E. S. Pedro Vilcapaza de Azángaro, 2020.

GRÁFICA N° 01

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREACIONALES



FUENTE: Tabla N° 03

Análisis e Interpretación:

En este capítulo presentamos los resultados de la encuesta sobre actividades físicas recreativas. En la tabla N° 03 se tiene los resultados sobre las actividades físicas recreativas en los estudiantes del quinto grado sección "D" de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza de Azángaro.

Presentamos en la pregunta 1: Normalmente las actividades físicas recreativas que realizas es: 14 estudiantes lo considera bueno, lo que representa el 50%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.
Respuestas de resultados.

Se entiende que los estudiantes normalmente las actividades físicas recreativas que realizas 14 estudiantes que representa el 50% es decir falta mayor actividad física de parte de los estudiantes. Para lo cual el docente de

Educación física debe dar mayor

De igual manera presentamos en la pregunta 2: Consideras que es saludable realizar actividades físicas recreativas: 13 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 46%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 43% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Los estudiantes responden que consideran que es saludable realizar actividades físicas recreativas en solamente 46%, consideran que es insuficiente 11%. Por lo cual el docente de Educación Física debe realizar más actividades físicas con los estudiantes.

Respecto a la pregunta 3: Saber resolver las dificultades que tienes para realizar actividades físicas recreativas es: 12 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 43%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 5 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 18%.

Tal como podemos observar respecto saber resolver las dificultades que tienes para realizar actividades físicas recreativas, los estudiantes manifiestan el 43% es bueno saber resolver cuando se presentan estas dificultades como la falta de campos de recreación, falta de materiales para la actividad física, etc.

En la pregunta 4: La importancia que tiene los juegos recreativos en la actividad física es: 15 estudiantes lo considera bueno, lo que representa el 54%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 43% y 1 estudiante lo consideran insuficiente, lo que representa el 3%.

Sobre la importancia que tiene los juegos recreativos en la actividad física los estudiantes responden 54% que es buena es decir son conscientes que la actividad física recreativa es buena para el estado emocional de los estudiantes.

En la pregunta 5: Con tu participación en las actividades recreativa del juego consideras que es: 12 estudiantes lo considera bueno, lo que representa el 43%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 33% y 4 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 14%.

Se aprecia en la respuesta con tu participación en las actividades recreativa del juego consideras que es buena responde 43%. Es aceptable esta respuesta porque ayuda en demostrar que la participación de los estudiantes en las actividades físicas recreativas es necesario.

De igual manera en la pregunta 6: Cuando tus compañeros participan activamente en los juegos recreativos es: 13 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 46%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que

representa el 43% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Podemos interpretar en la opinión de los estudiantes cuando tus compañeros participan activamente en los juegos recreativos es bueno 46% este porcentaje significa que debe haber mayor interés de los estudiantes en la participación activa de los juegos recreativos.

Se observa en la pregunta 7: Consideras que la actividad física recreativas te fortalecen emocionalmente es 14 estudiantes lo considera bueno, lo que representa el 50%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Consideras que la actividad físico recreativas te fortalecen emocionalmente es bueno señalan el 50% de estudiantes quiere decir que es buena señal que tenga esa idea porque de alguna manera controla el estado emocional del estudiante porque toda actividad física si es recreativa es mejor en los estudiantes.

Se distingue en la pregunta 8: Cuando realizas actividades físicas recreativas con tus compañeros es: 12 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 43%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 43% y 4 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 14%.

Podemos apreciar que los estudiantes cuando realizan actividades físicas recreativas con tus compañeros es bueno el 43% quiere decir que el resto de compañeros aún les falta mayor práctica, mayor participación en las actividades físicas recreativas de los estudiantes,

Se percibe en la pregunta 9: La influencia de las actividades de ejercicios recreativos en tu personalidad es: 13 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 46%, 10 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 36% y 5 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 18%.

Podemos interpretar que la influencia de las actividades de ejercicios recreativos en tu personalidad es buena 46% lo que demuestra que se debe mejorar más en la actividad física recreativa porque eso ayuda en evitar el estrés emocional del estudiante.

Se observa en la pregunta 10: Las actividades físicas recreativas que realizas, consideras que influyen en tu estado emocional como: 14 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 50%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Es una respuesta interesante para nuestra interpretación porque los estudiantes consideran el 50% que las actividades físicas recreativas que

realizas, que influyen en tu estado emocional del estudiante.

Frente a estas respuestas se puede deducir de la encuesta aplicada a los estudiantes, la mayoría de ellos consideran que existen buenas prácticas de ejercicios recreativos que favorecen emocionalmente a los estudiantes.

4.2. Resultados de la encuesta sobre estado emocional

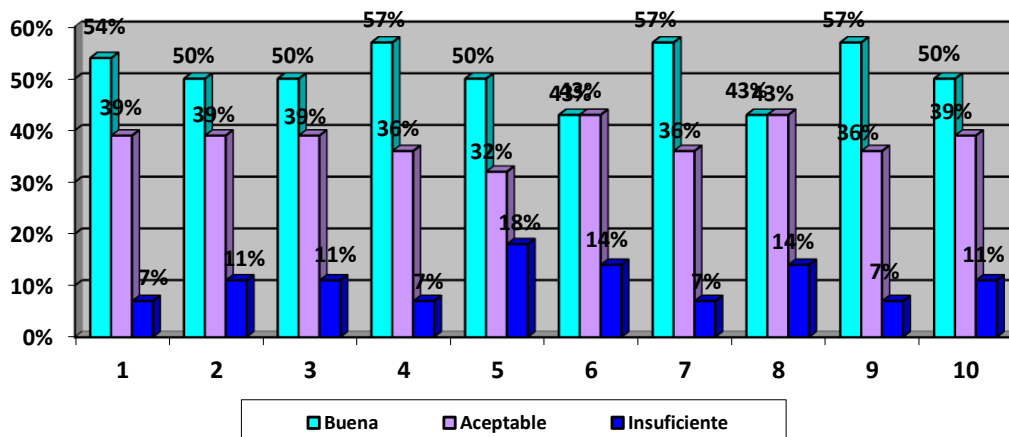
TABLA N° 04
ESTADO EMOCIONAL

ITEMS	Buena		Aceptable		Insuficiente		TOTAL	
	N	%	n	%	n	%	n	%
1. Tu estado emocional es	15	54	11	39	2	7	28	100
2. Cuando te provocan tus compañeros controlas tus emociones con facilidad es	14	50	11	39	3	11	28	100
3. El control de tus emociones en términos genéricos es	14	50	11	39	3	11	28	100
4. Consideras que tu inteligencia emocional es	16	57	10	36	2	7	28	100
5. Cuando superas tu continua desconcentración es	14	50	9	32	5	18	28	100
6. La aceptación de amistad de tus compañeros es	12	43	12	43	4	14	28	100
7. Ante un problema emocional de tus compañeros ayudas a superar es	16	57	10	36	2	7	28	100
8. Cuando superar con facilidad tus problemas emocionales es	12	43	12	43	4	14	28	100
9. Consideras que tus impulsos o reacciones frente a un problema es	16	57	10	36	2	7	28	100
10. Consideras que el estado emocional cuando realizas actividades físicas recreativas es	14	50	11	39	3	11	28	100
PROMEDIO	14	51	11	38	3	11	28	100

FUENTE: Encuesta aplicado a estudiantes I. E. S. Pedro Vilcapaza de Azángaro, 2020.

GRÁFICA N° 02

ESTADO EMOCIONAL



FUENTE: Tabla N° 07

Análisis e Interpretación:

Respecto al análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la tabla N° 02 se tiene los resultados sobre el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado sección "D" de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza de Azángaro. Presentamos en los términos siguientes:

Precisamos en la pregunta 1: Tu estado emocional es: 15 estudiantes lo considera bueno, lo que representa el 54%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 2 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 7%.

Se desprende que el estado emocional es bueno con el 54% lo que se entiende que se debe fortalecer en cada estudiante por su estado emocional porque con todos los problemas que se viene presentando con las enfermedades del coronavirus hay diversos problemas que afectan en la

personalidad de los estudiantes.

Se observa en la pregunta 2: Cuando te provocan tus compañeros controlas tus emociones con facilidad es: 14 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 50%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Asimismo, tenemos que los estudiantes cuando le provocan sus compañeros controlas tus emociones con facilidad está ubicado en bueno el 50% de estudiantes, quiere decir que algunos estudiantes pueden controlar sus emociones, pero hay otro porcentaje que es necesario que se les brinde las orientaciones respectivas y se les facilite las actividades físicas recreativas para que tengan mayor distracción en la vida escolar.

Podemos distinguir en la pregunta 3: El control de tus emociones en términos genéricos es: 14 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 50%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Precisando en el análisis y la respectiva interpretación podemos mencionar que el control de sus emociones de los estudiantes en términos genéricos es bueno el 50% que tiene un control importante en la vida escolar es su actitud.

Se resume en la pregunta 4: Consideras que tu inteligencia emocional

es: 16 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 57%, 10 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 36% y 2 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 7%.

Los estudiantes consideran que su inteligencia emocional es buena el 57% pero hay otro porcentaje importante que debe ser tratado con mucho profesionalismo para superar los problemas emocionales de los estudiantes.

Tenemos en la pregunta 5: Cuando superas tu continua desconcentración es 14 estudiantes lo considera bueno, lo que representa el 50%, 9 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 5 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 18%.

Se desprende que los estudiantes cuando superan su continua desconcentración están ubicados en bueno el 50% porque los estudiantes siempre fantasean o se distraen con el celular lo que desconcentra en su labor educativa.

Respecto a la pregunta 6: La aceptación de amistad de tus compañeros es: 12 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 43%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 43% y 4 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 14% de respuesta de los estudiantes.

Los estudiantes opinan que la aceptación de amistad de sus

compañeros está ubicada en el 43% de respuestas que interpretamos como que hay aislamiento entre compañeros que debe ser asumido por los docentes como una preocupación de integración entre ellos se puede lograr mediante las actividades físicas recreativas.

Se interpreta en la pregunta 7: Ante un problema emocional de tus compañeros ayudas a superar es: 16 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 57%, 10 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 36% y 2 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 7%.

Se llega a determinar ante un problema emocional de sus compañeros les ayuda a superar está ubicado en 57% lo cual hay signos de solidaridad y desprendimiento que los estudiantes lo hacen ante sus compañeros.

Tal como observamos en la pregunta 8: Cuando superar con facilidad tus problemas emocionales es: 12 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 43%, 12 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 43% y 4 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 14%.

Para los estudiantes cuando superan con facilidad sus problemas emocionales consideran que es bueno solo el 43% es un porcentaje bajo porque en estos tiempos difíciles es necesario que los estudiantes aprendan a saber superar sus problemas.

En cuanto a la pregunta 9: Consideras que tus impulsos frente a un

problema son: 16 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 57%, 10 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 36% y 2 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 7%.

Al respecto los estudiantes consideran que sus impulsos frente a un problema son buenos el 57% tiene impulsos o reacciones son buenas en el 57% lo cual tiene reacciones que deben ser controlados.

En la pregunta 10: Consideras que el estado emocional cuando realizas actividades físicas recreativas es: 14 estudiantes lo consideran bueno, lo que representa el 50%, 11 estudiantes lo consideran aceptable, lo que representa el 39% y 3 estudiantes lo consideran insuficiente, lo que representa el 11%.

Los estudiantes consideran que el estado emocional cuando realizan actividades físicas recreativas es buena responden el 50% lo cual significa que se debe seguir motivando a los estudiantes para que practique o realicen actividades físicas recreativas para contrarrestar el estado emocional que es frecuente en la edad escolar.

Frente a todo lo que se puede deducir de la encuesta aplicada a los estudiantes del Quinto grado sección "D" de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza de Azángaro, sobre el estado emocional, la mayoría de los estudiantes consideran buena en términos genéricos que ayudan a superar sus impulsos frente a cualquier problema.

4.3. Contratación de hipótesis general

TABLA Nº 05

ACTIVIDADES FÍSICA RECREATIVAS VS. ESTADO EMOCIONAL

			ESTADO EMOCIONAL			Total
			INSUFICIENTE	ACEPTABLE	BUENA	
ACTIVIDADES FÍSICA RECREATIVAS	INSUFICIENTE	Recuento	3	0	0	3
		Recuento esperado	,3	1,2	1,5	3,0
		% del total	10,7%	0,0%	0,0%	10,7%
	ACEPTABLE	Recuento	0	9	3	12
		Recuento esperado	1,3	4,7	6,0	12,0
		% del total	0,0%	32,1%	10,7%	42,9%
	BUENA	Recuento	0	2	11	13
		Recuento esperado	1,4	5,1	6,5	13,0
		% del total	0,0%	7,1%	39,3%	46,4%
Total		Recuento	3	11	14	28
		Recuento esperado	3,0	11,0	14,0	28,0
		% del total	10,7%	39,3%	50,0%	100,0%

TABLA Nº 06

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	38,080 ^a	4	0,000
Razón de verosimilitud	28,706	4	0,000
Asociación lineal por lineal	17,380	1	0,000
N de casos válidos	28		

FUENTE: Elaboración de los ejecutores

CÁLCULO DE CHI TABULADA:

1.- Grados de libertad

$$G.L. = (r-1) * ((c-1))$$

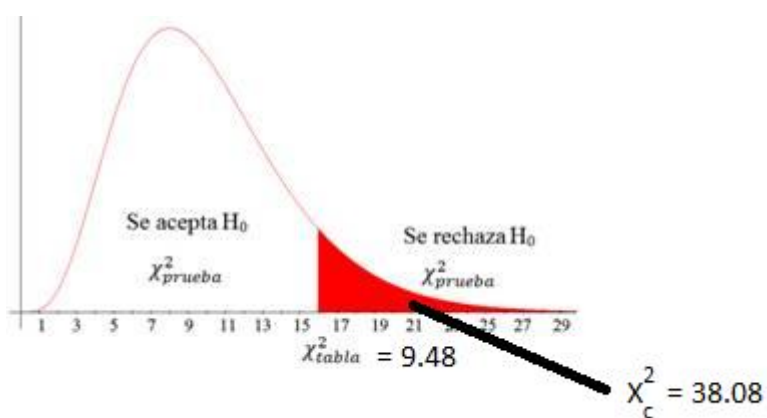
$$G.L. = (3-1) * (3-1)$$

$$G.L. = 2 * 2 = 4$$

2.- Cálculo de Chi Tabulada al 95% de confianza

$$\chi^2_{(4; 0,05)} = 9,48$$

GRÁFICA N° 03 CALCULO DE LA CHI CUADRADA (X^2)



Interpretación:

Según la distribución de Chi cuadrada de contingencia (Tabla N° 6) y Gráfica N° 05, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, el valor de Chi Cuadrado de 38.08, fue superior al valor de Chi Tabulada que alcanzó 9,48 al 95% de probabilidad, siendo el valor de $p < 0,05$. Es decir que existe una asociación entre las variables y consecuentemente existe influencia de las actividades físicas recreativas sobre el estado emocional de los estudiantes.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - Mediante los resultados obtenidos se puede precisar que las hipótesis de investigación quedan comprobadas y confirmadas, por consiguiente, las actividades físicas recreativas influyen de manera directa en el estado emocional, tal hecho se confirma mediante el valor de Chi cuadrada que fue 38.08, siendo este valor superior a la Chi tabulada que alcanzó 9,48.

SEGUNDA. - Las actividades recreativas físicas mayormente fueron Buenas con el 46.4%, asimismo, el estado emocional de los estudiantes también fue Buena con 50.0%. Se encontró la interacción más alta que corresponde a actividades físicas recreativas y la fortaleza del estado emocional Buenos con 39.3%.

RECOMENDACIONES

PRIMERA. - Según los resultados obtenidos se sugiere que los docentes de Educación Física deben propiciar en los estudiantes las actividades físicas recreativas porque permiten ser ejecutadas en el tiempo libre, brinda al estudiante la satisfacción por su realización, la misma representa como un medio a través del cual contribuye de manera directa en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Alarcón de Azángaro.

SEGUNDA.- Siendo una buena virtud los juegos en la actividad recreativa los docentes de Educación Física en espacios libres deben fomentar en la práctica de las actividades recreativas como: los juegos tradicionales, juegos populares, Juegos autóctonos o individuales, juegos pre deportivos, ejercicios de agilidad, ejercicios de velocidad, entre otros que influyen para mejorar en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Alarcón de Azángaro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, P. (2015). *La importancia del juego recreativo en el contexto de la animación turística*. La Patagonia, Argentina: Semanario Región.
- Arandia, I., y Leal, M. (2019). *El juego recreativo como herramienta para mejorar la motricidad gruesa y fina en niños y niñas con impedimento motor*.
<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C>
- Benítez, R. (2019). *Los juegos recreativos en las clases de educación física*. Buenos Aires.
- Cabrejos (2017) *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación.
- Casimiro, A., J. (2011) *El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento*. Ed. Universidad de Almería
- Charaja, F. (2011). *EL MAPIC en la metodología de investigación*. Ilda. Edic. Sánchez Edit. Puno, Perú.
- Cooper, R y Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá, Colombia: Ed. Norma.
- Escurra, M. (2000). *Construcción de una prueba de inteligencia emocional*. Lima – Perú. Edit. San Marcos.

- García, M. (2011). *Características de la inteligencia emocional en un grupo de adolescentes, hombres y mujeres, que cursan el primer grado básico en una institución educativa experimental, del casco urbano del municipio de Mixco*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/42/Garcia-Maria/Garcia-Maria.pdf>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: José Vergara.
- Goleman, D. (2000). *Educación con inteligencia emocional*. España: Plaza Janes Editores. S.A.
- Gutiérrez, R. (2012). *El juego recreativo de grupo como elemento educativo*. CCS.
- Huaracha C., J. N. y Jove H. R. (2020). *La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to Grado de la Institución Educativa Primaria N° 72001 de Azángaro, 2019*. Sustentada para optar al Título Profesional de Profesor en la carrera Profesional de Educación Física, en el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro"
- Jiménez, A. (2017). *Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional*. Colombia: Editorial Paulinas.
- Kerlinger, F. N. (1982) *Fundamentos de la Investigación del Comportamiento*. México: Nueva Editorial Interamericana.
- López, E. (2013). *Inteligencia Emocional*. Ediciones Gamma. Matemática. España: UNED.
- Mujica, N. (2014) *Los Juegos Como Estrategias Recreativas En La Etapa De*

Preescolar. Universidad Católica Andrés Bello. Caracas – Venezuela.

Mamani C., G. A. (2015) *Actividad físico creativa y su influencia en la marcha y equilibrio en pacientes del centro del adulto mayor EsSalud Juliaca*. Abril-Julio 2015, Sustentada en la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”.

Mayer, J. (2000). *¿Inteligencia espiritual o conciencia espiritual?* Journal of Psychology and Religion, 10, pp. 47-56.

Raabe, J. (2019). *El niño y el juego recreativo. Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas*. París: UNESCO

Papalia, D., Wendkos, O. y Duskin, R. (2015). *Desarrollo Humano* (9na. ed.). México: Mc Graw Hill.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional*. Imagination, Cognition, and Personality, Nueva York: Ed. Basic Books.

Steiner, C. (2013). *La educación emocional*. España: Javier Vergara.

ANEXOS

ANEXO N° 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Actividad física recreativa influye en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORACION	TIPO y DISEÑO
<p>GENERAL ¿Cómo las actividades físicas recreativas influyen en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020?</p> <p>ESPECIFICOS a) ¿De qué manera los juegos de la actividad recreativa influyen en la actitud emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020?</p> <p>b) ¿En qué momento la manifestación física recreativa influye en las fortalezas en la inteligencia emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020?</p>	<p>GENERAL Establecer la influencia de las actividades físicas recreativas con el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.</p> <p>ESPECÍFICOS a) Determinar la influencia de los juegos de la actividad recreativa con la actitud emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020</p> <p>b) Estimar la influencia de la manifestación física recreativa con las fortalezas en la inteligencia emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020</p>	<p>GENERAL Las actividades físicas recreativas influyen de manera directa con el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.</p> <p>ESPECÍFICOS a) Los juegos de la actividad recreativa influyen de manera directa con la actitud emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020</p> <p>b) La manifestación física recreativa influye de manera directa con las fortalezas en la inteligencia emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020</p>	<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Actividad física recreativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> Juegos en la actividad recreativa Manifestación física recreativa 	<ul style="list-style-type: none"> Juego físico recreativo Juego recreativo medio de actividad física Juego recreativo en la actividad física La actividad recreativa del juego Actividad recreativa desde la originalidad Actividad de ejercicio recreativa 	<p>TÉCNICA Observación</p> <p>INSTRUMENTO Ficha de observación directa</p>	<p>Bueno</p> <p>Aceptable</p> <p>Insuficiente</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo</p> <p>No experimental</p>
			<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Estado emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> Actitud emocional del estudiante Fortalezas en la inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> Estabilidad emocional en estudiantes Emociones como la conducta expresiva Inteligencia emocional en estudiantes Estado emocional en la actividad física de los estudiantes. Estado emocional fase de la inteligencia. Emoción como componente e impulso divergente 	<p>TÉCNICA Observación</p> <p>INSTRUMENTO Ficha de observación directa</p>	<p>Bueno</p> <p>Aceptable</p> <p>Insuficiente</p>	<p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Descriptivo - Explicativo</p>

ANEXO
Tabla N°7

Tabla de la distribución Chi-cuadrado

- g=grados de libertad p=área a la derecha.

- El valor x de la tabla cumple para X: Chi-cuadrado con g Grado de Libertad $P(X>x)=p$

	P										
gl	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.999	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.81	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.07	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.067	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.675	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.026	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.362	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.685	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.996	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.296	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.587	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416
18	42.312	31.526	28.869	25.989	21.605	17.338	13.675	10.865	9.39	8.231	4.905
19	43.819	32.852	30.144	27.204	22.718	18.338	14.562	11.651	10.117	8.907	5.407
20	45.314	34.17	31.41	28.412	23.828	19.337	15.452	12.443	10.851	9.591	5.921
21	46.796	35.479	32.671	29.615	24.935	20.337	16.344	13.24	11.591	10.283	6.447
22	48.268	36.781	33.924	30.813	26.039	21.337	17.24	14.041	12.338	10.982	6.983
23	49.728	38.076	35.172	32.007	27.141	22.337	18.137	14.848	13.091	11.689	7.529
24	51.179	39.364	36.415	33.196	28.241	23.337	19.037	15.659	13.848	12.401	8.085
25	52.619	40.646	37.652	34.382	29.339	24.337	19.939	16.473	14.611	13.12	8.649
26	54.051	41.923	38.885	35.563	30.435	25.336	20.843	17.292	15.379	13.844	9.222
27	55.475	43.195	40.113	36.741	31.528	26.336	21.749	18.114	16.151	14.573	9.803
28	56.892	44.461	41.337	37.916	32.62	27.336	22.657	18.939	16.928	15.308	10.391
29	58.301	45.722	42.557	39.087	33.711	28.336	23.567	19.768	17.708	16.047	10.986
30	59.702	46.979	43.773	40.256	34.8	29.336	24.478	20.599	18.493	16.791	11.588
35	66.619	53.203	49.802	46.059	40.223	34.336	29.054	24.797	22.465	20.569	14.688
40	73.403	59.342	55.758	51.805	45.616	39.335	33.66	29.051	26.509	24.433	17.917
45	80.078	65.41	61.656	57.505	50.985	44.335	38.291	33.35	30.612	28.366	21.251
50	86.66	71.42	67.505	63.167	56.334	49.335	42.942	37.689	34.764	32.357	24.674
55	93.167	77.38	73.311	68.796	61.665	54.335	47.61	42.06	38.958	36.398	28.173
60	99.608	83.298	79.082	74.397	66.981	59.335	52.294	46.459	43.188	40.482	31.738
65	105.988	89.177	84.821	79.973	72.285	64.335	56.99	50.883	47.45	44.603	35.362
70	112.317	95.023	90.531	85.527	77.577	69.334	61.698	55.329	51.739	48.758	39.036
75	118.599	100.839	96.217	91.061	82.858	74.334	66.417	59.795	56.054	52.942	42.757

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”



**INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
ENCUESTA A ESTUDIANTES**

Institución Educativa:

Grado que cursa el estudiante:

Barrio:

Fecha:.....

Indicaciones: Sirva por favor responder las 10 preguntas que será un gran aporte para realizar la tesis de investigación de las actividad física recreativa influye en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado “D” de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

N°	Ítems	Buena	Aceptable	Insuficiente
1	Normalmente las actividades físicas recreativas que realizas es			
2	Consideras que es saludable realizar actividades físicas recreativas es			
3	Saber resolver las dificultades que tienes para realizar actividades físicas recreativas es			
4	La importancia que tiene los juegos recreativos en la actividad física es			
5	Con tu participación en las actividades recreativa del juego consideras que es			
6	Cuando tus compañeros participan activamente en los juegos recreativos es			
7	Consideras que las actividades físico recreativas te fortalecen emocional es			
8	Cuando realizas actividades físicas recreativos con tus compañeros es			
9	La influencia de las actividades de ejercicios recreativos en tu personalidad es			
10	Las actividades físicas recreativas que realizas, consideras que influyen en tu estado emocional como			

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"



**INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
ENCUESTA A ESTUDIANTES**

Institución Educativa:

Grado que cursa el estudiante:

Barrio:

Fecha;.....

Indicaciones: Sirva por favor responder las 10 preguntas que será un gran aporte para realizar una tesis de investigación de las actividad física recreativa influye en el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Alarcón Azángaro 2020.

N°	Ítems	Bueno	Aceptable	Insuficiente
1	Tu estado emocional es			
2	Cuando te provocan tus compañeros controlas tus emociones con facilidad es			
3	El control de tus emociones en términos genéricos es			
4	Consideras que tu inteligencia emocional es			
5	Cuando superas tu continua desconcentración es			
6	La aceptación de amistad de tus compañeros es			
7	Ante un problema emocional de tus compañeros ayudas a superar es			
8	Cuando superar con facilidad tus problemas emocionales es			
9	Consideras que tus impulsos frente a un problema son			
10	Consideras que el estado emocional cuando realizas actividades físicas recreativas es			

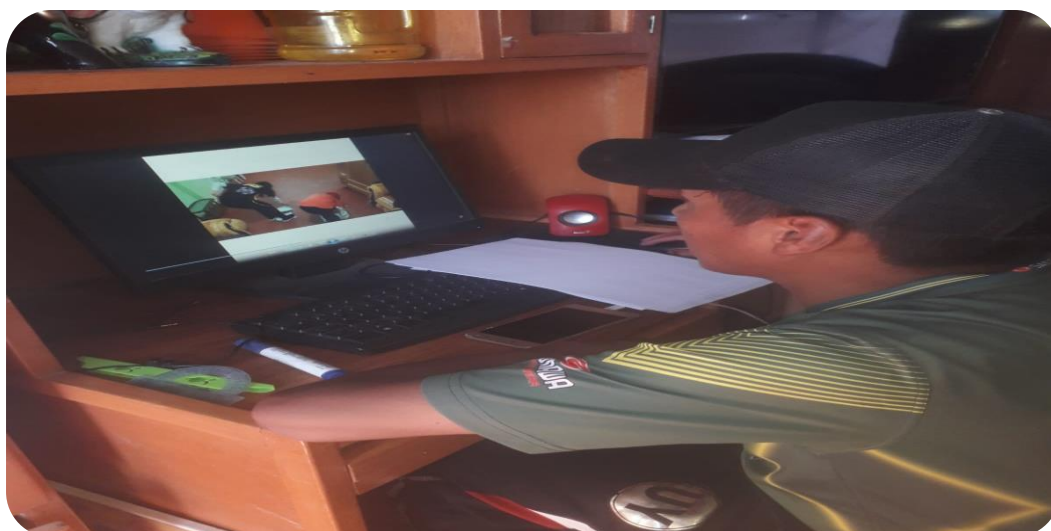
**EVIDENCIAS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA
EMBLEMATICO “PEDRO VILCAPAZA ALARCON” GRADO QUINTO
- SECCION “D”.**

FOTO 01



APLICANDO LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACION A LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. EMBLEMATICO “PEDRO VILCAPAZA ALARCON” QUINTO GRADO SECCION “D” PERCY HANCO.

FOTO 02



APLICANDO LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACION A LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. EMBLEMATICO “PEDRO VILCAPAZA ALARCON” QUINTO GRADO SECCION “D” VÍCTOR ÑAUPA

FOTO 03



APLICANDO LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACION A LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. EMBLEMATICO "PEDRO VILCAPAZ ALARCON" QUINTO GRADO SECCION "D" VICTOR ÑAUPA.

FOTO 04



Realizando juegos y habilidades a través de la motricidad

FOTO 05



Realizando una rutina de ejercicios en familia para cuidado de nuestra salud.

FOTO 06



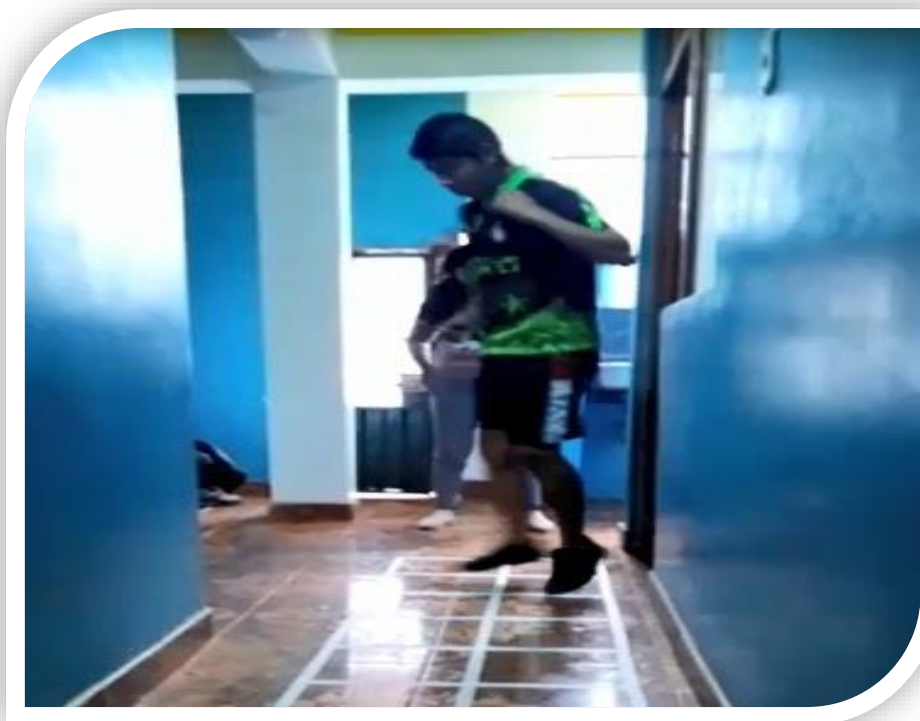
Practicando con mi familia mis coordinaciones motrices

FOTO 07



Se desenvuelve de manera automática a través de su motricidad

FOTO 08



Regula su tono muscular postura y equilibrio mediante los movimientos socio motrices.

FOTO 09



Regula su postura y equilibrio coordinando sus movimientos

FOTO 10



Realizando movimientos a través de su equilibrio y coordinación

FOTO 11



Reconociendo los juegos lúdicos a través de los movimientos y en familia

FOTO 12



Reconociendo logros y dificultades para aprender el equilibrio a través de saltos.