

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL  
FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA  
POLICÍA DEL ESTADO MÉRIDA**

Autora: Lcda. Nelly Guillén  
Tutor: Dr. Guillermo Pérez

Mérida, Diciembre de 2017

**c.c Reconocimiento**

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MENCIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL  
FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA  
POLICÍA DEL ESTADO MÉRIDA**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al  
Grado de Especialista en Educación Física,  
Mención: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Autora: Lcda. Nelly Guillén  
Tutor: Dr. Guillermo Pérez

Mérida, Diciembre de 2017

A Dios, todopoderoso, todo el poder, el honor y la gloria sean siempre para ti.

A mi hermosa hija Camila, fuente de mi inspiración.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por estar siempre a mi lado guiando mis pasos.

A la Ilustre Universidad de Los Andes, por abrir sus puertas para cada día  
ser una mejor profesional.

A los Estudios de Posgrado en Educación Física de la ULA.

A mi hermosa hija Mía Camila, por darle un maravilloso sentido a mi vida.  
Gracias hija porque contigo lo tengo todo. Eres una gran bendición.

A mí querida hermana Doris Guillén por ser mi ejemplo, mi inspiración, mi  
motivación. Gracias por el apoyo incondicional siempre. Te amo...!

Al Doctor Guillermo Pérez, la Doctora Rosa Rodríguez y la profesora Tamara  
Ramírez por sus valiosas orientaciones y por el apoyo incondicional.

A mis compañeros de la especialidad en especial a Letty Guillén y Fabián  
Molina, gracias por la amistad y el compañerismo.

Al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

**GRACIAS...**

## ÍNDICE GENERAL

	pp.
Lista de Cuadros .....	vii
Resumen.....	viii
Introducción.....	1
<b>CAPÍTULO</b>	
<b>I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
El Problema Objeto de Estudio.....	3
Objetivos de la Investigación.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Justificación.....	5
<b>II MARCO TEORICO.....</b>	<b>6</b>
Antecedentes de la Investigación.....	6
Bases Teóricas.....	11
El Programa.....	11
La Actividad Física.....	14
Tipo de Actividad Física.....	19
Recreación.....	22
Deporte.....	32
Planificación.....	33
Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida	38
Funciones del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida	38
<b>III MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>41</b>
Enfoque.....	41

Diseño de la Investigación.....	42
Nivel de la Investigación.....	43
Proceso de Recolección de Información.....	44
Técnicas.....	45
Instrumentos.....	46
<b>IV ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>47</b>
<b>V CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES.....</b>	<b>50</b>
<b>VI PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA POLICÍA DEL ESTADO MÉRIDA .....</b>	<b>53</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>84</b>

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## LISTA DE CUADROS

Cuadro		pp
1	Actividades Físico Recreativas del Programa para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.....	53

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN**  
**CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**  
**ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**  
**MENCIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL  
FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA POLICÍA  
DEL ESTADO MÉRIDA**

Autora: Lcda. Nelly Guillén  
Tutor: Dr. Guillermo Pérez  
Fecha: Diciembre de 2017

**RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo proponer un Programa de Actividades Físico Recreativas para ser aplicado al Funcionario Policial adscrito al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, con énfasis en la ejecución de una combinación de Actividades Físicas y Recreativas. El trabajo parte de un proyecto factible, con un enfoque cualitativo, apoyado en la investigación de campo y documental, de nivel descriptivo. La técnica para recolectar la información fue la entrevista, utilizando como instrumento un guión de entrevista, validado por el juicio de expertos. La aplicación de la prueba diagnóstica a los funcionarios policiales intencionados arrojó información de interés para la planificación de la propuesta, que con su posterior desarrollo se espera motivar a los funcionarios policiales en estas actividades revirtiendo la concepción que estos tienen en cuanto a la actividad física, además de la transmisión de los beneficios propios de la actividad física y recreativa. Asimismo en determinados casos este programa estimulará a los funcionarios hacia la práctica de actividades físicas que los pueda involucrar en diferentes disciplinas deportivas contribuyendo a su formación integral y aporte para la institución policial.

**Palabras Clave:** Actividad física, deporte, recreación, propuesta, funcionario policial.



## INTRODUCCIÓN

La actividad física y la recreación son actividades que generalmente implican movimientos corporales, que suelen practicarse en tiempos libres y contribuyen a mejorar la salud física y mental de una persona, pueden catalogarse como una riqueza para el ser humano capaz de motivar por sí misma su práctica de manera entusiasta y sistemática. El papel positivo de la actividad física y la recreación para la integración social ha sido destacado en los últimos tiempos, recomendando su potenciación a través de programas especiales que favorezcan estas prácticas en función del incremento de la calidad de vida de un grupo organizado.

En la actualidad hay investigaciones como la de González y otros (2014), en el campo de la actividad y la recreación que muestran cómo estas prácticas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de las personas y en la ocupación de su tiempo libre. Es así, que la actividad física y la recreación juega un papel fundamental en el desarrollo de la persona que dedica tiempo a estas, puesto que tiende a producir satisfacciones y libertad favoreciendo la participación principalmente en las actividades clasificadas como: juegos recreativos; actividades al aire libre y actividades de tipo deportivo, potenciando el desarrollo de las habilidades especiales como la coordinación, expresión rítmica corporal, la capacidad cardiovascular y el sistema de valores de manera general, contribuyendo en el desarrollo integral del individuo.

Ahora bien, esta concepción en ciertos casos no la poseen los funcionarios policiales, según la prueba diagnóstica, estos deben participar de manera obligatoria y se ha tornado como sinónimo de castigo. En este orden a través de la presente investigación se pretende hacer una propuesta y posterior aplicación para revertir la concepción de las actividades físico recreativo en dichos funcionarios.

Por todo lo expuesto y tomando en consideración que las actividades físicas y recreativas organizadas y planificadas son equivalentes de salud,

diversión, entretenimiento, desarrollo humano integral, bienestar social, entre otras, se presenta el siguiente trabajo que se titula Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

La estructura del presente estudio y según la vía metodológica que parte de un Proyecto Factible es la siguiente:

Capítulo I: Planteamiento del Problema, en el cual se describe y caracteriza la situación problemática, se plantean los objetivos, tanto el general como los específicos de la investigación y se justifica el estudio.

Capítulo II: Marco Teórico, incluye los antecedentes de estudio y la fundamentación teórica que soporta la investigación.

Capítulo III: Marco Metodológico, hace referencia a la orientación, enfoque, tipo y nivel de la investigación, técnicas e instrumento para recolectar la información, contexto y participantes en el estudio.

Capítulo IV: Análisis e Interpretación de los Resultados, hace referencia a una descripción de cómo se analizaron los datos y se establecieron sus significados. Además de las estrategias empleadas.

Capítulo V: Conclusiones, Recomendaciones y Aportes, se presentan las conclusiones, recomendaciones y aportes a las cuales llegó la investigadora del presente estudio a través del análisis de los resultados.

Capítulo VI: Diseño de la Propuesta, en este capítulo se plantean las pautas de la propuesta, la fundamentación teórica que sustenta el programa, las consideraciones generales, el objetivo general y objetivos específicos de la propuesta, se presenta el programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

Capítulo VII: Validación del Programa de Actividades Físico Recreativas para el funcionario policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **El Problema Objeto de Estudio**

Desde hace tiempo y actualmente como una condición propia de los seres humanos, las acciones y decisiones tomadas por las personas tanto individualmente como en conjunto se han orientado hacia la búsqueda de mejores condiciones de vida. De hecho, el estudio y la ejecución de las actividades recreativas, físicas, el deporte y el trabajo son un medio para obtener los recursos que permite satisfacer necesidades, tanto básicas, como materiales y de autorrealización. Vera, (2001).

Dentro de este marco de ideas, en el Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, no existen programas físicos y recreativos o deportivos que permitan satisfacer necesidades básicas de relajación y diversión que contribuyan a mejorar la calidad de vida del funcionario policial, encontrándose además según registros en la Oficina de Asuntos Internos de dicha institución problemas relacionados con el conflicto laboral, agotamiento, estrés, enfermedades somáticas y cardiovasculares y enfermedades mentales, entre otras.

Por tal motivo, en la presente investigación se propone un programa de actividades físicas y recreativas, como medio para contrarrestar en lo posible la problemática planteada, es decir se proponen estas actividades como una herramienta que le permita a los funcionarios policiales mejorar su condición física y mental, sus valores sociales y afectivos en su interacción con otros, divertirse con actividades planificadas, dosificadas y adaptadas de acuerdo a la capacidad individual de cada uno y que en su comportamiento priorice acciones orientadas a llevar una vida sana y fundamentada en el compartir y

en el convivir, para alcanzar niveles acordes que en el conjunto sustentarán el desarrollo social y como consecuencia una mejor calidad de vida para sí y para la institución policial.

Como fin último se pretende lograr una actitud positiva ante las actividades físicas y recreativas por parte de los funcionarios policiales del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

## **Objetivos de la Investigación**

### ***Objetivo General***

Proponer un Programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

### ***Objetivos Específicos***

Diagnosticar la situación actual en relación a la práctica de actividades físico recreativas en el Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

Identificar los elementos que deben constituir un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

Estudiar la factibilidad de aplicación de un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

Elaborar un Programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

## Justificación

Según la prueba diagnóstica actualmente el Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida no cuenta con programas referentes a la actividad física y recreación, a pesar de ser una de sus funciones principales la de planificar y desarrollar el contenido programático de capacitación continua y reentrenamiento policial que contribuya a la adquisición de habilidades y destrezas, según las normativas establecidas en la labor policial ajustadas al contexto jurídico vigente, así como también elaborar las evaluaciones de aptitud física de los funcionarios policiales que lo requieran.

Además de que estas actividades están concebidas a nivel nacional y mundial como indispensables para el desarrollo en el campo psicológico y social de cualquier trabajador (UNESCO, 2015). Desde esta perspectiva, esta investigación adquiere relevancia desde diferentes puntos de vista tales como: Los conocimientos teóricos sobre la situación objeto de estudio y que servirán como fuente de información y de pauta básica para la consecución de aportes de estudio específicamente en la variable de actividades físico recreativas para los funcionarios policiales, recurso de suma importancia para el desarrollo investigaciones futuras.

En lo práctico y social, representa un aporte, puesto que va en beneficio directo al Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida. En este orden el programa suministra una combinación de actividades físico recreativas que de ser aplicadas permitirán fortalecer en el funcionario policial su desarrollo integral, su salud y divertirse con actividades placenteras, fundamentadas en la formación, el compartir, la participación, la solidaridad y la realización individual y colectiva, lo cual conlleva a una mejor calidad de vida, es decir un funcionario sano, preparado para el trabajo, los estudios y para la vida. Otras razones que justifican esta investigación se refiere, a que tendrá la intención de estimular las diferentes disciplinas deportivas en los funcionarios policiales, así mismo, podrá ser utilizada por futuros investigadores en el área, que bien puedan hacer adaptaciones de acuerdo a las necesidades e intereses.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Antecedentes de la Investigación**

Para el desarrollo del presente estudio fue necesaria la revisión de investigaciones que presentan relación directa o tangencial con la misma y que sirven de guía, a continuación se exponen las siguientes investigaciones:

Silva, Matos, Valdivia, Cascaes y Barbosa. (2013), realizaron un estudio titulado Revisión Sistemática acerca de la Actividad Física y de la Salud de Policías. Este estudio tuvo como objetivo analizar sistemáticamente producciones científicas sobre la actividad física y la salud en policías, publicadas en los últimos cinco años y con indexación en las bases de datos MEDLINE y SCIELO. Fueron realizadas búsquedas en las bases de datos indexadas de BIREME y de PUBMED, disponibles entre los años 2007 y 2012. La búsqueda adoptó los descriptores "actividad física", "salud" y "policial", así como sus correspondientes y también artículos en la lengua española, inglesa y portuguesa. Fueron analizados 24 artículos que presentaban los descriptores adoptados y que cumplían los criterios de inclusión y exclusión. De esta forma, se puede concluir que existe carencia de publicaciones nacionales, principalmente sobre actividad física de policía. También se puede destacar que estudios, tanto nacionales como internacionales, son relacionados con la salud física y mental, principalmente con el estrés y que son predominantemente no experimentales y adoptan abordajes cualitativos (nacionales) y cuantitativos (internacionales).

Esta carencia de publicaciones nacionales e internacionales relativas a los descriptores actividad física y policial dan fe que no existen estos programas

en las instituciones policiales o son muy pocos y no publicados impidiendo tomarlos como referencia, con más razón se justifica la propuesta y futura aplicación de un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

González, Pinzón, Morera y Medina (2014), realizaron un estudio titulado: La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de un módulo de educación física.

Estos investigadores reflexionaron sobre la importancia de la formación física y de los programas de recreación terapéutica en los cuerpos policiales como estrategias para mejorar el rendimiento laboral y mejorar las condiciones tanto sociales como de salubridad en los miembros de la institución en todos los niveles. En consecuencia el objetivo de la presente investigación fue identificar los contextos de desarrollo de actividades físicas durante las actividades laborales cotidianas del policía colombiano como base para la proyección o formulación de un módulo de educación física que permita mejorar en parte la calidad de vida del policía colombiano y que pueda ser impartido desde la formación en las Escuelas de Policía.

Se realizó una investigación de tipo exploratoria y descriptiva indagando sobre algunos aspectos de relevancia en la actividad laboral, de ejercicio físico y descanso, de salud laboral, así como algunos aspectos curriculares encaminados a la conformación de un módulo de educación física para ser impartido desde el periodo de formación policial. Como población de estudio se tuvo en cuenta al personal uniformado que labora en la ciudad de Villavicencio en las especialidades de ESMAD (Escuadrón Móvil Antidisturbios), EMCAR (Escuadrón Móvil de Carabineros), Antinarcóticos, GOES (Grupos Operativos Especiales), Vigilancia, POLCA (Policía de Carreteras), Infancia y Adolescencia, SIJIN (Seccional de Investigación Criminal), SIPOL (Servicio de inteligencia Policial), Tránsito, Turismo, Comunitaria y al personal uniformado y no uniformado de las Escuela de Carabineros Eduardo Cuevas (Villavicencio), Alejandro Gutiérrez (Manizales)

y Escuela de Investigación Criminal (Bogotá). De acuerdo con el reporte del personal activo por parte del área de talento humano, se consideró el 10% de la población al interior de cada especialidad o escuela de formación, para un total de 195 individuos. Todo lo anterior, permitirá de forma significativa orientar la formulación de un módulo de educación física, que no solo este direccionado a los planes curriculares que debe abordar un estudiante en formación a patrullero, sino que también facilite su capacitación en aquellas actividades que han sido denominadas pausas activas o gimnasia laboral y que efectivamente le permitirán en su quehacer profesional futuro disminuir patologías laborales y mejorar su rendimiento y calidad de vida. De igual forma, se estará cumpliendo con normatividades establecidas ya en Colombia como las pautadas por la ley 1355 del 2009, la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles y da pautas para promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos.

La anterior investigación es referencia para el presente estudio puesto que da validez a la inclusión de programas de recreación y educación física en la actividad policial, mediadas de forma sistemática a través de estrategias pedagógicas y lúdicas, que permitan mejorar en parte la calidad de vida del policía merideño y que pueda ser impartido desde el Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

Vargas, Quesada y Valdés (2014), trabajaron con un plan de actividades físico-recreativas para los oficiales de la Jefatura de la Unidad Especializada de la Policía en la Habana Vieja, Cuba. La investigación se relaciona a una propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para los oficiales de la Unidad Territorial de la Policía en la Habana Vieja se fundamenta en los elementos teóricos metodológicos necesarios para lograr la utilización del tiempo libre de los combatientes. Ofrece el concepto de recreación, de tiempo libre, referencias acerca de la historia de cómo utilizarlo y la importancia que este reviste en la formación de valores y en la preparación



física de los combatientes. Se utilizó una muestra representativa atendiendo a la cantidad de oficiales existente en la Jefatura de la Policía Especializada en el territorio y las funciones que realizan los mismos en la dirección.

Entre los diferentes métodos de investigación científica, empleados se encuentran: nivel teórico análisis documental, análisis-síntesis, revisión documental, nivel empírico encuesta y observación no estructurada y el matemático-estadístico de cálculo porcentual, las tablas y gráficas. Al analizar los resultados de la información inicial se llegó a la conclusión, que la implementación de la propuesta de actividades físico-recreativas puede resultar efectiva, teniendo en cuenta las necesidades recreativas de los oficiales que realizan diferentes funciones de dirección dentro de la jefatura policial en el territorio.

Además Vargas y otros consideran que la práctica de actividades físico recreativas para los funcionarios policiales debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales, elementos que se pretenden conseguir con la presente investigación.

Manzano (2015) en su trabajo de investigación denominado programa de actividad física en el ámbito policial, detectó que numerosos cuerpos de policía presentan duros programas de actividad física en los periodos formativos del nuevo agente de policía pero son pocas las agencias que una vez terminado dicho periodo desarrollan programas de actividad física para el mantenimiento de la salud y el rendimiento de sus agentes de policía. Debido a esto se producen carencias en la condición física de los agentes, sobre todo de unidades como las de seguridad ciudadana, que tendrán una relación directa con el rendimiento en el trabajo y la salud del propio trabajador. Se determinó que uno de los aspectos que crean más controversia es el modo de aplicación de este tipo de programas.

Recomendando a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que deben determinar si la participación en dichas actividades debería de ser obligatoria o voluntaria ya que muchos de los agentes no muestran disponibilidad en la participación voluntaria en dichos programas aun sabiendo que resultaría beneficioso para multitud de aspectos de su vida personal y laboral. Es por esto que la responsabilidad y madurez son factores clave para el éxito de los programas. En cuanto a la motivación en la participación, no sería razonable obligar a agentes de policía en baja forma y con poco interés a la participación obligatoria en un programa de actividad física de una exigencia media-alta y por eso una correcta fijación de objetivos en relación con las condiciones físicas y personales de los sujetos sería el primer paso y lo más adecuado en estos casos.

El autor plantea en un primer momento, la valoración de la condición física en los agentes con el objetivo de la realización de una rutina personalizada de acuerdo a sus características. Una vez tengan estas rutinas se les facilitara la oportunidad de participación voluntaria en el programa de actividad física del departamento.

Según la investigación de Manzano se puede deducir que la desmotivación de los funcionarios policiales se debe a la forma en cómo se ordena ejecutar la actividad física, premisa que pretende ser revertida en la presente investigación, esto a través de actividades placenteras y dirigidas por un profesional en el área.

Quiñones,(2015).Realizó una investigación en el Departamento de Policía de Hallandale Beach con el objetivo de analizar la necesidad de aplicación de un programa de actividad física periódica en dicha agencia. Los datos se recogieron a través de encuestas anónimas en este departamento de policía compuesto por aproximadamente unos 100 agentes. El 82% de los agentes afirmaban estar de acuerdo en la aplicación de un programa físico periódico, un 77% veía positivo que se incentivase de alguna manera la participación en el mismo, un 50% afirmaba que este tipo de programas deberían de ser

de obligado cumplimiento, un 45% afirmaba que deberían de ser voluntarios y un 5% no tuvo la respuesta clara. Si el departamento facilitase la práctica en dicho programa de actividad física durante la jornada laboral, el 90% de los encuestados afirmaban que participarían en él.

En conclusión se plantea que la efectividad de un programa periódico de actividad física, radica fundamentalmente en la preparación y liderazgo de los sujetos encargados de su gestión. La conclusión que expone Quiñones es un elemento vinculante y que da credibilidad y validez a la presente investigación puesto que se considera imprescindible que profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte se hagan responsables y estén al cargo del desarrollo de estos programas.

### **Bases Teóricas**

La fundamentación teórica de la presente investigación conduce a describir algunos enfoques teóricos. En esta línea de acción investigativa, el propósito del presente capítulo es fundamentar la investigación con la revisión bibliográfica, referente al tema de estudio titulado Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

### **Programa**

Siguiendo los planteamientos establecidos por la UPEL, (2014) se entiende por programa a la ejecución sucesivas de actividades debidamente coordinadas en una forma concatenada de hechos, tanto de naturaleza casuística, como programa propiamente dicho y definido por características de precisa identificación en el tiempo y en espacio, estaríamos de hecho frente a un sistema de programas; de allí que toda forma concertada de ideas plasmadas y materializadas sería entonces de juzgamiento programático de un hecho.

Considerando por lo tanto que una utilización de variable y objetiva de recursos, basada en conocimientos socialmente probados y materialmente funcionales es la herramienta central de la programación.

### ***Tipos de Programas***

Los programas obedecen a normas de carácter tanto cualitativo como cuantitativo, en tal sentido, dada la utilización de los mismos permiten diversas interpretaciones según sea su naturaleza funcional, se tienen además programas basados en ordenamientos y dimensionalidades.

***Temporales:*** En función del lapso o sección, Zambrano (1986) los clasifica de la siguiente manera: anuales, mensuales, trimestrales, quincenales, semanales y diarios.

***Estratificados:*** En forma de participación, es decir, de acuerdo a la población meta a la que van dirigidos, Pérez (1992) los clasifica en adultos: tercera edad. Juveniles: adolescentes e Infantiles.

***Según su Aplicación:***En objetivos básicos, Pérez (1992) los describe como: De uso específico o único, de uso variable o múltiple.

Vera, (1986). Clasifica los programas deportivos en las siguientes categorías:

***Diarios:*** Están orientados a servir por igual a toda la población, básicamente a aquellas personas que por sus tareas diarias tienen poca disponibilidad de movilidad. Deben ser activos y realizarse donde la gente habite, trabaje o estudie.

***Fin de semana:*** Están dirigidos a grupos familiares, más o menos organizados, que tienen más disponibilidad a tiempo para trasladarse a ambientes con espacios abiertos, clima saludable y aire libre.

***De temporada:*** Son realizados, de acuerdo con la disponibilidad de recursos, en diversos lugares de esparcimiento como la playa o montaña,

son más adecuados para practicarse en temporadas o períodos vacacionales.

Se toma en consideración al usuario como ente biopsicosocial, lo que constituye a definir los dominios que corresponden con la participación en las diferentes actividades programadas en las frases del desarrollo del hombre.

### **Objetivo de los Programas**

Vera, (1986). Dice que tratando de correlacionar la programación participativa con los objetivos que permitan una mejor definición del tema sobre actividades deportivas comunitarias presenta los siguientes objetivos:

**Objetivo Social:** Con interacción de la programación recreativa y con inclusión de suficientes intereses recreativos (salud, competitividad, distracción, entre otros) y para lo cual se precisa una localización óptica de la oferta de la sociabilidad.

**Objetivos Institucionales:** Basado en la organización lógica de que no puede prescindirse del carácter de las instituciones dentro del contexto participativo, como representantes de la variabilidad sectorial, ya sean estas de carácter público o privado, nacionales o procedentes del exterior y entrecruzamientos de entes (administrativos, políticos, institucionales y de espontaneidad comunitaria).

**Objetivos Económicos:** Con diferencia estructural entre el beneficio y el beneplácito; dentro de la participación del conglomerado, no puede intentarse sobreponer el carácter económico, sino que a marcados rasgos, debe materializarse la inexistencia del efecto espontaneidad y sobre poner lo imparcial entre el interés; téngase por cierto que menos vale un débil premio que un fuerte abrazo, se sostiene entonces, como norte, la presencia y no la complacencia.

**Programas Políticos:** Con determinación de amplitud participativa entre uno y otro ente, pero con orientación de vinculación entre anfitriónismo y

receptor, la concepción política debe entretanto abrir la brecha de la hermandad ya que la vía debe mantenerse en pujante deseo de venir pero también de ser recibido.

### **Actividad Física**

En el año 2012, el National Institutes of Health expone que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud. El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio. La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. La actividad física hace parte de un estilo de vida saludable

Por otro lado el Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina en el año 2012, expone que la actividad física ha sido operativamente definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al reposo, expone además que los componentes del gasto energético total comprende la tasa metabólica basal, que puede comprender entre el 50 y el 70 % de la energía consumida; el efecto térmico de los alimentos (entre el 7 y 10 %) y la actividad física.

Este último componente es el más variable y comprende las actividades de la vida cotidiana (bañarse, alimentarse y vestirse, por ejemplo), el descanso, el trabajo y el deporte. Obviamente el gasto por actividad física será mayor en los individuos activos. Por otra parte, la actividad física puede ser clasificada como aeróbica o anaeróbica de acuerdo a las vías metabólicas, principalmente involucradas en la producción de energía para ese tipo particular de actividad.

La Organización Mundial de la Salud (2017). Define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

### **Actividad Física Recomendada**

La Organización Mundial de la Salud recomienda para adultos de 18 a 64 años de edad:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

- Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

### ***Beneficios de la Actividad Física y Riesgos de un Nivel Insuficiente de Actividad Física***

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Estar más activos a lo largo del día de formas relativamente simples se pueden alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera;
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedad no transmisible y afecta al



estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

### ***Beneficios de la Actividad Física***

Según el Manual de Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina en el año 2012, la práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

#### **A. *Orgánicos:*** Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

- ✓ Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- ✓ Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- ✓ Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- ✓ A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- ✓ A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- ✓ Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- ✓ Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- ✓ Prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, entre otros.

**B. Psicológicos y afectivos:** La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio. El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físico recreativas y deportivas, puede provocar emociones y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

**C. Sociales:** Las actividades físicas, recreativa y deportivas permiten que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Es importante para el funcionario policial que participe en actividades físicas, recreativas y deportivas ya que de aquí en adelante adapta su

condición física para cualquier procedimiento o actividad dentro de su entorno de trabajo o fuera.

### ***Tipo de Actividad Física***

El Manual de Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina en el año 2012, expone que el modo de realizar la actividad física; puede ser de diversos tipos: de resistencia, de fuerza, de flexibilidad o de equilibrio:

***Resistencia:*** Refleja el funcionamiento del sistema cardiorespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares. Consiste en caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar, deportes como el fútbol, el basquetbol y el tenis.

***Fuerza:*** El ejercicio contra resistencia, puede ser con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aún con el propio peso del cuerpo. Colabora en mantener la masa muscular. Se puede iniciar utilizando una carga que pueda ser levantada 10 veces, lo cual sería una serie de 10 repeticiones. Se puede realizar 2 o 3 series con cada grupo muscular 2 o 3 veces por semana a partir de allí es posible ir progresando, por ejemplo aumentando el número de repeticiones hasta 15 o bien pasar a utilizar un peso superior.

***Flexibilidad:*** La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Comenzamos a perder la flexibilidad desde los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficioso conservarla mediante su práctica. Sirven algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, las artes marciales, el yoga, el método Pilates, entre otros.

***Equilibrio:*** El equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una capacidad que debe ser

trabajada a toda edad, sin embargo es crítica en la vida del adulto mayor, ya que en él una caída puede significar una fractura.

### ***Tipos de Actividad Física***

Según el National Institutes of Health (2012). Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones.

### ***Actividad Aeróbica***

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia. La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

### ***Otros Tipos de Actividad Física***

Los otros tipos de actividad física para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos benefician al cuerpo de otras formas.

Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión

contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.

Las actividades de fortalecimiento muscular y de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

### ***Actividades Aeróbicas***

El National Institutes of Health, expone que según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas:

- Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón.
- Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.
- Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.
- Montar en bicicleta, montar en patineta, patinar y saltar a la cuerda.
- Practicar el baile y la danza aeróbica.
- Jugar al tenis, al fútbol, al hockey y al basquetbol.

### ***Grados de Intensidad en la Actividad Aeróbica***

Pueden ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la

falta de actividad. El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra. National Institutes of Health, (2012).

**Actividades suaves y moderadas:** Son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo. Las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre. En una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o a un 6 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca. Una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar pero no cantar.

**Actividades intensas:** Estas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho. En una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8. Una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento.

### **Recreación**

La mayoría de las definiciones de recreación se enfocan en una actividad, Neumeyer (2000). Sugiere que la recreación requiere ser cualquier actividad que se lleve a cabo durante el ocio, ya sea individual o colectivamente, que es libre y placentera y que no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella. La recreación es una experiencia de ocio socialmente aceptada y que da satisfacción al individuo quien participa voluntariamente en ella.

Kraus en el año 2000, señala que la recreación es ampliamente vista como una actividad en la que se incluye las físicas, las mentales, las sociales

y las emocionales. Esto en contraste con la pereza. La recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como son: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales. En estas actividades se puede participar de manera breve en único episodio o de toda la vida. La selección de una actividad es completamente voluntaria y no se debe a presiones externas.

La recreación es motivada de manera interna y por el deseo de lograr satisfacción personal y no de tener un propósito ulterior. La recreación depende grandemente en un estado de la mente o en una actitud, no es tanto la actividad que uno trata de hacer como la razón para hacerlo y la forma en que el individuo siente sobre la actividad lo que realmente lo hace recreativo. La recreación tiene resultados deseables y potenciales aun cuando la motivación primaria para participar sea el disfrute personal, puede resultar en un crecimiento intelectual, físico y social.

La recreación tiende a ser definida como una actividad con un propósito vista como asistencia individual para tener experiencias positivas en el ocio que ayuda a renovar el espíritu, recuperar energías y rejuvenecer como individuos. La recreación también está unida con tipos específicos y actividades tales como son juegos, artes, artesanías, recreación al aire libre y otros.

Para concluir Kraus, dice que la recreación consiste en una actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de programas públicos, privados o comerciales.

Clawson, (2003). La define como actividades que incluyen la inactividad cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo de ocio. El ocio es un periodo de tiempo, la recreación es un

contenido de este tiempo en actividad, aun cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos.

Vera, (1992). Señala que es toda forma de experiencia o actividad que proporciona al hombre satisfacciones y sentimientos de libertad, con olvido momentáneo de sus problemas de vida diaria, permitiendo un reencuentro consigo mismo sin compulsión, restricción o presiones ajenas o externas. La recreación, así concebida en la actualidad, está destinada a servir al hombre de todas las edades y condiciones para satisfacer su necesidad vital y debido a la gama de actividades pasivas y activas posibles, tiene la respuesta adecuada para todos los seres en su condición biopsicosocial.

### **Actividad Recreativa**

Según Kraus, (2000). Las actividades recreativas se pueden estudiar a través de tres variables:

**a.- Especie de la actividad:** Se refiere a los diferentes tipos de actividades, pueden ser divididas en cinco categorías:

**Esparcimiento:** Comprende actividades como paseo, el uso de playas o de piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no requieran un adiestramiento especial y todas aquellas actividades que resulten un atractivo para el participante.

**Las visitas culturales:** Se refiere a las actividades como visitas a museos, monumentos artísticos y culturales, iglesias, ruinas, zonas arqueológicas, lugares turísticos, visitas a sitios artesanales, fiestas populares y tradiciones folklóricas.

**Paseos a sitios naturales:** Corresponden a la observación y al disfrute de la naturaleza en sus diferentes manifestaciones.

**Actividades deportivas:** Se refiere a todas aquellas actividades que involucren una actividad física así como una actividad deportiva.



**Asistencia a los acontecimientos programados:** Esta tiene que ver con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, corridas de toros, partidos de futbol, espectáculos nocturnos, entre otros.

**b.- Naturaleza de la actividad:** Esto implica tomar como sujeto de análisis al propio participante para investigar su comportamiento y actitud durante la visita o la práctica de una actividad recreativa, se puede subdividir en cinco posibilidades: Las dos primeras corresponden a las actitudes personales. Las dos siguientes son formas de realizar la actividad y la última a la consecuencia espacial del modo de practicarla.

Ser protagonista implica la participación en la misma actividad y por consecuencia estar activamente participando. Ser espectador implica simplemente observar la actividad sin tener ninguna inferencia en la actividad más que la de presenciar y actuar de manera pasiva. Las actividades individuales implican que algunas de ellas se pueden realizar en forma individual sin que participen otras personas. Las actividades grupales implican la realización de algunas actividades en grupo ya que no es posible realizarlas en forma individual.

**c.- Estructura de la actividad:** La intensidad y la distribución en el espacio son dos aspectos que conforman la estructura de la actividad. La intensidad de la actividad investiga la importancia relativa de la misma. La distribución del espacio sirve para analizar y resolver las formas e ocupación del territorio y las necesidades de superficie de cada actividad. Esto es conocer el número de personas ideales para realizar una determinada actividad, de tal forma que el espacio sea el adecuado para cada tipo de actividad.

### **Características de la Recreación**

Una participación de la persona en una actividad, debe darse durante el tiempo libre, ser elegida libremente, voluntaria, sin fines de lucro o beneficios, no utilitaria, agradable a la persona, placentera, no cause daño a la comunidad no sea antisocial, no cause daño a la persona, no sea autodestructiva, un contenido: artesanías, juegos, bailes, deportes. Neumeyer, (2000).

### **La Recreación como Programa**

Kraus, (2000). Refiere que desde la perspectiva de donde recibe el financiamiento las organizaciones ofrecen programas de recreación pública, privada y comercial. Según Clawson, (2003). Los contenidos de los programas de recreación se integran en 12 expresiones:

**Expresión físico deportiva:** Deportes y actividades de acondicionamiento, arquería, básquetbol, voleibol, entre otros.

**Expresión al aire libre:** Actividades ambientales, montañismo, descenso en río, orientación, jardinería, entre otros.

**Expresión acuática:** Actividades acuáticas como: natación, buceo, surfing, waterpolo, acuaticos, entre otros.

**Expresión lúdica:** Todas las formas de juego, incluyendo proyectos elaborados como son las ludotecas.

**Expresión manual:** Actividades creativas, artesanías, artes y pasatiempos (escultura en metal, barro, madera y piedra, pintura de aceite, acuarela, entre otros).

**Expresión artística:** Artes escénicas música, drama, danza (música, bandas, coros, teatro para niños, teatro experimental, ballet, entre otros).

**Expresión conmemorativa:** Eventos especiales carnavales, festivales de herencias étnicas, rodeos, entre otros.

**Expresión social:** Actividades de club, banquetes, charadas, baile social, noche de talentos juegos de mesa, entre otros.

**Expresión literaria:** Literatura, rompecabezas, radio clubs, juegos mentales, club de lectores, entre otros.

**Expresión de entretenimientos y aficiones:** Colecciones de todo tipo numismática, filatelia, antigüedades, postales, llaves, entre otros.

**Expresión técnica:** Actividades de enriquecimiento personal y ajuste a la vida habilidades de autodefensa, reparar cosas en casa, dinámicas sobre historia de la recreación, reducción de peso, entre otros.

**Expresión comunitaria:** Programas de servicio social asesoría sobre aspectos vocacionales, programas nutricionales, talleres sobre prejubilación.

### ***Necesidad de Recrearse:***

Vera, (2001). Establece que todas las personas de todas las edades, sexo y condición económica, necesitan alcanzar un estado de equilibrio físico, mental y social, en cual se puedan desarrollar todas sus potencialidades. Por esta razón se hace imprescindible mantener un estilo de vida que involucre la utilización del tiempo libre en actividades recreativas, las cuales conduzcan al reencuentro de la persona consigo mismo, al incremento de las relaciones interpersonales y familiares, al distanciamiento de las monotonías del día a día y al control terapéutico del estrés laboral. Según lo planteado por el autor, pudiera entonces considerarse a la recreación como una necesidad básica, con una fuerte carga fisiológica, la cual pudiera estar adscrita al nivel primario establecido en la jerarquía de las necesidades básicas.

### ***Importancia de la Recreación***

Mendo, (2000). Refiere que la práctica de las actividades recreativas en el tiempo libre incrementa el desarrollo personal, por ser ésta fuente inagotable de experiencias y aprendizajes suscitados fuera de la enseñanza formal. En este mismo contexto, también se caracteriza por ser un factor de prevención de patologías, tales como: depresión, alcoholismo, drogadicción, obesidad,

hipertensión, infartos, las cuales afectan la calidad de vida social y laboral de las personas y las organizaciones.

### ***Funciones de la Recreación***

Mendo, (2000). Atribuye a la recreación las siguientes funciones:

***El descanso:*** Es un estado en cual el individuo libera la fatiga generada por las obligaciones cotidianas y las relacionadas con el ámbito laboral; por consiguiente, el individuo al compensar esta condición fisiológica, podrá acceder a dedicar su tiempo libre en el disfrute de actividades recreativas placenteras tales como la música, las actividades culturales y sociales.

***La diversión:*** Es el esparcimiento realizado por las personas fuera de sus ocupaciones de trabajo o profesionales, con el propósito de restablecer el equilibrio físico y mental producidos por la jornada laboral; con lo cual el goce del tiempo libre se podrá emplear en actividades recreativas, ajenas a la labor habitual como son los deportes, las excursiones y los juegos.

***El desarrollo personal:*** Son todas aquellas experiencias generadoras en el hombre de nuevas formas de aprendizaje y de pensamiento durante los ciclos de la vida, permitiéndole una reflexión crítica sobre el automatismo de las acciones cotidianas; estimulando una conducta innovadora y creadora durante el tiempo libre.

### ***Valores de la Recreación***

Para Bolaño, (1996). Las actividades recreativas desarrollan los valores del sentido de pertenencia, motivando en el ambiente colectivo en el cual el individuo se desenvuelve, la necesidad de formar parte de una comunidad, grupo, asociación, o club. Asimismo, fomenta la participación, creando grupos en los cuales las personas desarrollan su capacidad de formar parte activa en las decisiones y realizaciones de la comunidad. En este mismo sentido, genera la integración de los grupos, promoviendo la correspondencia y cohesión entre sus integrantes, logrado con ello satisfacer

sus intereses y necesidades; a su vez, permite la convivencia social, incorporando actividades que ofrecen el aprendizaje recíproco.

Igualmente, motiva a la cooperación para darle respuesta a situaciones que requieren la participación de todos los individuos para objetivos comunes. En este mismo orden de ideas, estimula la solidaridad y sensibilidad de las personas, para desarrollar tareas que beneficien al colectivo. En el mismo contexto se promueve la amistad, propiciando situaciones en las cuales los individuos pueden cultivar relaciones afectuosas, solidarias y de apoyo desinteresado.

### ***Objetivos de la Recreación.***

Infante, (1991). Señala que la recreación contribuirá al desarrollo físico, moral, mental, espiritual y social del ser humano en condiciones de libertad y dignidad, sin excepción alguna, ni distinción o discriminación por motivo de raza, género, color, idioma, religión, condición económica y nacionalidad. Asimismo, refiere el citado autor, ésta contribuirá a obtener hábitos de higiene y salud, espíritu de colaboración, estímulo para el estudio y el trabajo, equilibrio emocional, al igual que el disfrute y empleo del tiempo libre en actividades recreativas tales como deportes, excursionismo, música, artes plásticas, folklore, culturales, sociales, científicas.

### ***Principios de la Recreación***

Siguiendo los planteamientos de Infante (1991), puede determinarse que todo individuo necesita descubrir actividades suplidoras de satisfacción personal, las cuales se realicen durante todos los ciclos de la vida. Es por ello que, toda persona necesita poseer ciertas formas de recreo, las cuales ocupen poco espacio y puedan cumplirse en pequeñas fracciones de tiempo, logrando con ello, el empleo del tiempo libre en actividades que enriquezcan su desarrollo personal.

Siguiendo estas líneas, Gamboa, (1982). Plantea que todo hombre debe ser incentivado a poseer una o más formas de entretenimiento personal, así como ser estimulado a desarrollar con gran intensidad las relaciones sociales y humanas y su vez, las personas deben tener un sentido adecuado del descanso, de la auto reflexión y del esparcimiento.

### **Áreas de la Recreación**

Las áreas recreativas según Infante (1991), persiguen la interacción social y el espíritu de colaboración, el cultivo de la amistad, además de propiciar la participación, la colaboración, el sentido de pertenencia, el reconocimiento a la disciplina y las normas; así como también, el respeto a los semejantes, razón por la cual es conveniente estudiar cada una de las áreas de la recreación de acuerdo a su naturaleza y frecuencia.

#### **a.- Según su Frecuencia**

Al respecto Vera (2001), manifiesta que éstas son de tipo diaria, de fin de semana, de temporada.

**La recreación diaria:** Es una de las más importantes, ya que el hombre al igual que necesita satisfacer sus funciones básicas, diariamente también requiere del esparcimiento mínimo para encontrar el equilibrio entre las obligaciones cotidianas y el cansancio físico generado por el trabajo.

En consecuencia la recreación diaria debe propiciarse en lugares aledaños a la vivienda, en el ámbito laboral y en el centro de estudio, logrando asegurar el disfrute del tiempo libre en actividades enriquecedoras de la personalidad.

**La recreación de fin de semana:** Le sigue en el alto grado de importancia a la mencionada con anterioridad ya que esta corresponde a los períodos sábados y domingos en el cual un alto porcentaje de población no trabaja o estudia y dispone de mayor tiempo libre, estando en consecuencia en una mejor disposición de hacer uso de este tiempo, sin las presiones constantes de la jornada laboral. Es importante resaltar que la posibilidad de acceder a

las actividades recreativas en este período involucra pequeñas inversiones económicas, logrando con ello, el disfrute en familia, o en grupos con intereses comunes, de los parques urbanos, ríos, clubes sociales, playas y montañas.

**La recreación de temporada:** Adquiere gran relevancia al brindar la oportunidad del disfrute de los períodos vacacionales estudiantiles, laborales, de las fiestas de carnaval, de semana santa, navidad y cualquier otra efemérides contemplada en el calendario oficial

#### **b.- Según su Naturaleza**

**Área deportiva recreativa:** Son todas aquellas actividades físicas que se realizan a partir de gestos técnicos específicos modificados de las diferentes modalidades deportivas y adaptadas a las necesidades e intereses de la población; siendo las más practicadas e innovadas de estas disciplinas el baloncesto, béisbol, fútbol, voleibol, natación, ciclismo, softbal, aerobics, pesas, troles, caminatas, ente otras. Su objetivo es lograr la mayor participación de los individuos y a su vez fomentar el uso positivo del tiempo libre.

**Área de vida al aire libre:** Son aquellas actividades que se desarrollan en el medio natural, permitiendo la interacción del hombre con la naturaleza, motivando la preservación y conservación de los recursos naturales. Las manifestaciones más comunes en esta área son los campamentos, las excursiones, el camping, el montañismo y los paseos, promoviendo con ello el disfrute del tiempo libre.

**Área social recreativa:** Está área tiene por finalidad contribuir con el fomento de las inter-relaciones personales, permitiendo la ocupación del tiempo libre en la convivencia social sin mayores exigencias de esfuerzos físicos, de infraestructuras adecuadas y de recursos técnicos específicos para su realización.

Las actividades más relevantes son talleres de sensibilización, dinámicas de grupos, reuniones sociales, juegos de salón, fiestas, bailes y conmemoraciones de efemérides.

**Área de expresión plástica:** A través de la expresión plástica el individuo desarrolla la creatividad, el cultivo y sensibilidad de la personalidad hacia la pintura, la escultura, el dibujo, la cerámica, el grabado y el tallado en diferentes materiales, con lo cual el hombre emplea su tiempo libre en la transmisión y admiración de las bellas artes.

**Área cultural:** Comprende todas las manifestaciones y expresiones producidas por el hombre, dentro de las cuales se pueden referir las siguientes: la poesía, el teatro, los cuentos, el cine, la fotografía y los títeres.

**Área de expresión musical:** Esta área tiene una marcada importancia para la difusión y conservación de la música, así como la integración de todos los ritmos musicales que contribuyan a enriquecer el acervo musical del país. Para lograr la consecución de este enunciado se pueden desarrollar las siguientes actividades: conformación de orfeones, conjuntos de música típica, bandas marciales, organización de festivales musicales y talleres de apreciación musical.

**Área de folklore:** Representa la historia de los pueblos desde su contexto social, cultural, moral, ético y religioso, expresado a través de su música, cantos, bailes, tradiciones, relatos y leyendas, conservando con estas manifestaciones la identidad nacionalista de cada región.

**Área científica:** Promueve el desarrollo de oportunidades para la invención, el descubrimiento, y la investigación, por medio de actividades ecológicas, colección de minerales e insectos, juegos tecnológicos, observaciones astrológicas y de fenómenos naturales, entre otros.

## Deporte

Según el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (2010). El término deporte significa “recreación pasatiempo, placer,



diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. El deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte. Por otra parte Según Castejón, (2001) cita lo siguiente:

“Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

## www.bdigital.ula.ve La Planificación

Para tener una concepción más clara en la investigación realizada y una consecución de los pasos a seguir en la organización de un programa es indispensable traer acotación lo que es la planificación de los programas, a continuación se presentan las referencias realizadas por los siguientes autores. George, (2002). Señala que la planificación “consiste en seleccionar información y hacer suposiciones respecto al futuro para formular las actividades necesarias para realizar los objetivos organizacionales.”

Ahumada, (2001). Señala que la planificación es fundamentalmente un instrumento destinado a permitir el más lúcido u completo análisis de prácticamente todos los complejos problemas que enfrenta la sociedad. Para González, (2001), La planificación involucra la definición y clasificación de propósitos y su proyección, la investigación que revela las condiciones para lograr los propósitos, análisis para determinar el significado de los hechos o

prever los posibles cursos de acción para cumplir con los objetivos, niveles de toma de decisiones para evaluar las predicciones.

### ***Principios de la Planificación***

Según Melikoff, (2001). Señala que los principios de la planificación son:

**Racionalidad:** Este principio exige que se establezcan objetivos claros y precisos y encuadrados dentro de la realidad y que respondan a la dinámica social.

**Prevención:** Implica la fijación de plazos definidos para ejecutar las acciones que se planifican.

**Unidad:** Los planes deben tener unidad, es decir deben formar una integración orgánica, armónica y coherente.

**Flexibilidad:** Los planes deben ser flexibles y adaptables. Esto quiere decir que deben tomarse las prevenciones necesarias con el fin de dotar los mecanismos de ajuste a los cambios que se oponen.

**Continuidad:** Los planes deben ser un proceso continuo; cumplido unos deben formularse otros.

**Simplificación y Estandarización:** Este principio es de gran aplicación en el campo de la administración. Está ligado en cierta medida a algunos requisitos de la planificación con anterioridad.

**Inherencia:** La planificación es necesaria en toda administración, pública o privada, planifica para alcanzar sus fines, objetivos y metas.

### ***Beneficios Potenciales de la Planificación***

George, (2002). Señala que la existencia misma de la planificación se fundamenta en hechos centrales de la vida moderna: escasez de los recursos frente a necesidades múltiples y crecientes y la complejidad, turbulencia, incertidumbre y conflictividad que caracterizan a las actividades humanas y su entorno.

La planificación es una respuesta a ese conjunto de dificultades, una manera de enfrentarlas. Para George, (2002). La planificación es extremadamente útil en los sentidos siguientes: Da a la organización que la utiliza una unidad explícita de propósitos, permitiendo el engranaje fluido de las partes, reduciendo la dispersión de esfuerzos y el consiguiente despilfarro de recursos. Establece un mecanismo continuo de evaluación de las actividades, lo cual permite corregirlas o reorientarlas permanentemente. Minimiza la improvisación en la toma de decisiones y los riesgos inherentes a la misma, sin quitar valor a la intuición como factor importante. Tiende a facilitar el paso entre el pensamiento y la acción.

Otra manera de apreciar la importancia de la planificación es tomándola como una forma de abordar problemas específicos, descomponerlos en partes manejables y encontrarles solución. Otra, menos visible, tomándola como vehículo que permite traducir conocimientos en acción, paso que frecuentemente no se maneja inmediatamente después de haber obtenido esos conocimientos, sino luego de un proceso más o menos largo de ensayo y error. Internalizando estos dos conceptos, la planificación como solucionadora de problemas y como vehículo para operativizar conocimientos, puede llegar a convertirse en una actitud mental para el uso cotidiano, en todos los aspectos personales o profesionales de cualquiera.

Además, según George, (2002). Expone la poderosa capacidad investigativa y educativa de la planificación, ya que su proceso implica discutir objetivos, ventilar conceptos y generar información; aumentando el conocimiento y la sensibilidad acerca de los problemas que se desea atacar, lo cual termina por actuar, tarde o temprano a favor de su solución.

La planificación es aplicable a cualquier actividad humana, con los alcances más disímiles. Por eso hay diversos tipos de planificación. Por último, planificar significa que los ejecutivos estudian anticipadamente sus objetivos y acciones, y sustentan sus actos no en corazonadas sino con

algún método, plan o lógica. Los planes establecen los objetivos de la organización y definen los procedimientos adecuados para alcanzarlos.

Además los planes son la guía para que la organización obtenga y aplique los recursos para lograr los objetivos; los miembros de la organización desempeñen actividades y tomen decisiones congruentes con los objetivos y procedimientos escogidos, ya que enfoca la atención de los empleados sobre los objetivos que generan resultados, pueda controlarse el logro de los objetivos organizacionales.

Asimismo, ayuda a fijar prioridades, permite concentrarse en las fortalezas de la organización, ayuda a tratar los problemas de cambios en el entorno externo, entre otros aspectos. Por otro lado, existen varias fuerzas que pueden afectar a la planificación los eventos inesperados, la resistencia psicológica al cambio ya que ésta acelera el cambio y la inquietud, la existencia de insuficiente información, la falta de habilidad en la utilización de los métodos de planificación, los elevados gastos que implica, entre otros.

www.bdigital.ula.ve

### ***Pasos para la Planificación.***

George, (2002).El proceso de planificación incluye cinco pasos principales: 1. Definición de los objetivos organizacionales; 2. Determinar donde se está en relación a los objetivos; 3. Desarrollar premisas considerando situaciones futuras; 4. Identificar y escoger entre cursos alternativos de acción; puesta en marcha de los planes; 5. Evaluar los resultados.

### ***Factores que Afectan a la Planificación.***

George, (2002).Establece que existen algunos problemas que afectan a la planificación, entre los cuales están la desvinculación de la planeación con la realidad social, es decir, se planea sin pensar en que la formación social que se da está estructurada por una base económica en donde se conforman las clases sociales, en donde se da la lucha de clases y una superestructura que influye dialécticamente a la estructura.Su carácter indicativo que se desliga

del proceso de toma de decisiones para hacer de un plan, un estudio sobre la institución prevaleciendo los criterios políticos de negociación por encima de lo planeado, con lo cual el plan se convierte en un discurso al que se le interpone un abismo con la operación; esto influye en el ánimo de la comunidad para que los planes pierdan credibilidad y con esto la falta de participación de las comunidades institucionales en el proceso de planeación de su propia organización, lo que hace que la planeación se realice en forma tecnocrática solo en el seno de la instancia que realiza la función.

Algunos rechazan la planificación por considerarla demasiado complicada consumidora de tiempo. El abuso de ciertos modelos matemáticos en planificación que degenera en una falsa imagen de la respetabilidad de los resultados y en un cierto fetichismo hacia los instrumentos, independientemente de la calidad de los resultados. Para quien la planificación debe ceñirse estrictamente a los requerimientos de su modelo y, si la realidad no responde a ellos, es la realidad la que tiene problemas.

La falta de confianza en la calidad de la información puede llegar a ser patológica; especialmente en algunos profesionales de la estadística, demasiado preocupados a veces por los valores numéricos de este o aquel coeficiente y menos por lo que la experiencia y el buen juicio pueden aportar. Un análisis subjetivo de las causas determinantes de la realidad considerada, teñido por la pasión, la ignorancia o los intereses, conduciría a conclusiones erradas y a decisiones incapaces de alcanzar los objetivos. La participación efectiva en planificación sigue siendo un reto que se puede enfrentar hoy día.

La planificación es aplicable para cualquier sentido o propósito, para bien o para mal. Por tanto, el planificador que enfrenta un determinado problema, lo hace aceptando implícita o explícitamente, sus propios valores, los de la sociedad en que habita, los de sus superiores o los de sus clientes y por lo tanto, incurre en responsabilidades morales y sociales al compartir y promover esos valores.

## **Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida (IAPEM)**

Según la base de datos que reposa en la oficina de Recursos Humanos del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida (IAPEM), este instituto a través de la Oficina de Recursos Humanos cuenta con la Unidad de Educación y Desarrollo (CED), la cual ejercerá la instrucción, actualización mejoramiento profesional del funcionario y funcionaria policial, personal administrativo y obrero adscrito al IAPEM, así como de las relaciones con otras instituciones relativas a la capacitación, formación de acuerdo a los establecido en la normativa que rige la materia de formación y capacitación policial. Se consolidará el proceso educativo del personal policial con la Universidad Nacional Experimental de la Seguridad (UNES); de conformidad con la Ley Orgánica del Servicio de Policía y del Cuerpo de Policía Nacional Bolivariana y de la Ley del Estatuto de la Función Policial.

### **Funciones**

El Departamento de Educación, es un área de apoyo a la oficina de Recursos humanos del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, que tiene por objeto garantizar una eficiente formación y adiestramiento, las cuales son esenciales para la configuración de las buenas conductas de los funcionarios policiales y del personal administrativo que cumple sus funciones de apoyo en el logro de las metas; con la incorporación del conocimiento actualizado que surge como producto de la necesidad de formación integral y policial de materias fundamentales. Corresponde al Departamento de Educación las siguientes funciones:

- 1.- Coordinar con la Universidad Experimental de la Seguridad y otras instituciones los programas de enseñanza de Pre-grado, Post-grado, Maestría y Doctorado a través de un proceso de enseñanza y aprendizaje que contribuya a la adquisición de habilidades y destrezas en el área policial y académica en general adaptada a las exigencias tecnológicas que la

sociedad requiera, permitiendo la profesionalización y especialización en materia policial, legal e integral, acorde a las leyes actualizadas y por ende cumplir con las exigencias del proceso de adecuación actual.

2.- Promover e incentivar la prosecución educacional de los funcionarios dentro del Cuerpo de Policía del Estado Mérida, a fin de cumplir con lo establecido por la Universidad Nacional Experimental de la Seguridad.

3.- Planificar y desarrollar el contenido programático de capacitación continua y reentrenamiento policial que contribuya a la adquisición de habilidades y destrezas, según las normativas establecidas en la labor policial ajustadas al contexto jurídico vigente.

4.- Reforzar los conocimientos en el ámbito policial y legal de los funcionarios y funcionarias policiales, en miras de responder a las necesidades de seguridad y defensa de la sociedad merideña.

5.- Integrar los funcionarios y funcionarias policiales a un nivel acorde a las exigencias del Modelo Policial Venezolano, logrando mejorar su desempeño profesional y generar acciones de excelente en los procedimientos policiales.

6.- Promover la actualización académica a través de programas de capacitación y reentrenamiento mediante cursos, talleres y charlas según los programas establecidos por los diferentes organismos educativos.

7.- Establecer relaciones interinstitucionales para la organización de charlas y talleres según las necesidades encontradas.

8.- Contribuir en el fortalecimiento de la nueva imagen institucional, mediante la comunicación Policía y Unidades Educativas con la creación y la continuidad del Programa “El Policía va a la Escuela y Escuela de Enseñanza para Padres”.

9.- Encaminar al funcionario y funcionaria policial activo hacia una orientación que permita sensibilizarlo emocional y socialmente, fortaleciendo su autoestima y crecimiento personal activando el sentido de pertenencia con la institución policial.

- 10.- Elaborar las evaluaciones de aptitud física dirigidas a los funcionarios y funcionarias policiales que lo requieran.
- 11.- Evaluar y ajustar la toma de decisiones en equipo en situaciones críticas referentes a la parte académica y de reentrenamiento que infieran en los servicios policiales.
- 12.- Identificar los valores personales del funcionario policial y su congruencia con los valores institucionales.
- 13.- Diseñar y promover estrategias metodológicas para un desarrollo didáctico y pedagógico de las actividades.
- 14.- Coordinar, ejecutar y controlar los programas de supervisión intensiva y reentrenamiento aplicados a los funcionarios policiales que cometan faltas e infracciones, contribuyendo a brindar el apoyo a Insectoría de Control de Actuación Policial de acuerdo la medida de asistencia impuesta como parte de lograr el mejor desempeño de las buenas prácticas policiales.
- 15.- Supervisar y orientar la emisión de informes finales de cada funcionario y funcionaria policial que culmine el proceso de reentrenamiento policial.
- 16.- Organizar actividades de apoyo profesional, formular metas de aprendizaje y utilizar recursos técnicos y humanos disponibles para garantizar la calidad profesional de los reentrenadores (Orientadores Académicos).
- 17.- Instruir en materia de Educación Ambiental-Ecológica, con el objetivo de sensibilizar a los funcionarios y funcionarias policiales, para abrir una posibilidad de restauración del medio ambiente y a su vez activar el sentido de responsabilidad individual de contribuir a cuidar el ámbito natural.
- 18.- Fortalecer los valores y creencias de una manera holística con una visión de llegar a tomar conciencia de la necesidad plena de recuperar el sentido de saber vivir, respetando la dignidad humana, animados, conscientes de nuestra historia. Creyendo que aún en momentos de adversidad, existe una esperanza en la creencia en un Dios.



## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

El trabajo parte de un proyecto factible, con un enfoque cualitativo, apoyado en la investigación de tipo de campo y documental, con un nivel descriptivo. El proyecto factible según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. UPEL, (2014).

Consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. El proyecto debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

#### Enfoque

Los estudios cualitativos se fundamentan en la interpretación de las informaciones y los datos, teoría fundamentada en la recolección de datos como método de investigación, lo cual facilita el abordaje de cualquier exploración, que esté relacionada con los comportamientos, así como al funcionamiento organizacional, la cual se adapta a la dinámica interna del propósito de la investigación, según Martínez, (2015) también menciona que la teoría fue desarrollada por Glaser y Straus en 1967 y propone construir teorías partiendo directamente de las observaciones realizadas por el investigador.

Como ya se mencionó en este enfoque existe una estrecha relación entre la recolección de los datos, el análisis y la teoría que surge de los mismos. De esta forma la teoría se origina a partir de los datos, por lo que esa teoría se puede parecer más a la realidad que la teoría derivada de conceptos

basados en las experiencias. El enfoque cualitativo, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad, no trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible. Es por ello, que se aumenta la posibilidad de generar conocimientos útiles para la propuesta de un programa de actividades físico recreativas.

### **Diseño de la Investigación**

Este trabajo está enmarcado en el diseño de investigación de campo y apoyado en la investigación documental. En este orden de ideas la investigación de campo según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, es entendida como el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas, y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo.

Otra característica de la investigación de campo es que los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad. En resumen, las investigaciones de campo son aquellas que se apoyan en datos provenientes del contexto investigado; se realizan para analizar sistemáticamente problemas que surgen de la realidad del contexto. Usan datos primarios. Es así como se tuvo contacto directo con los funcionarios policiales del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida y se pudo realizar el trabajo de la recolección de información para posteriormente describir e interpretar el objeto de estudio.

Dentro de este contexto Corral, Fuentes, Maldonado y Brito, (2012). Exponen que la investigación documental permite indagar y recolectar la

información a través de técnicas e instrumentos, por medio de la selección, el arqueo de fuentes secundarias y el uso de la triangulación, donde el investigador reflexiona y se exponen los procedimientos de análisis de la información, producto de los datos, métodos e investigadores, lo cual permite facilitar el abordaje de cualquier exploración.

La investigación documental se caracteriza como una variante de la investigación científica, cuyo objetivo fundamental es el análisis de variados fenómenos de orden histórico usando para ello, la revisión de diferentes tipos de documentos, con la finalidad de indagar, interpretar, presentar datos e informaciones, en este caso la recopilación, sistematización, análisis y comparación de la información temática está contenida en los documentos revisados.

La Universidad Pedagógica Experimental Libertador, (2014) Expresa que se entiende por investigación documental el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos., es decir que la investigación documental se basa en el análisis de datos provenientes de material impreso como libros, periódicos, documentos históricos, entre otros. Bernal (2000), citado por Martínez (2015) también lo plantea de la siguiente forma: la investigación documental consiste en un análisis de la investigación escrita sobre un determinado tema, con el propósito de establecer relaciones, diferencias, etapas, posturas o estado actual del conocimiento respecto al tema objeto de estudio.

### **Nivel de Investigación**

El nivel de investigación es de tipo descriptivo, para explicar la investigación descriptiva; en síntesis según Arias, (2006). Consiste en descripción de las partes, categorías o clases que componen el objeto de

estudio. Los estudios de alcance o nivel descriptivo consisten en especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se estudie. Describe tendencias de un grupo o población, los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, procesos, objetos, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Al respecto Hurtado de Barrera, (2008). Menciona que tiene como objetivo la descripción precisa del evento de estudio. Este tipo de investigación se asocia al diagnóstico. Continúa exponiendo que el propósito es exponer el evento estudiado, haciendo una enumeración detallada de sus características, de modo tal que en los resultados se pueden obtener dos niveles, dependiendo del fenómeno y del propósito del investigador: un nivel más elemental, en el cual se logra una clasificación de la información de función de características comunes y en un nivel más sofisticado en el cual se ponen en relación los elementos observados a fin de obtener una descripción más detallada. Finalmente la investigación descriptiva concluye con la identificación de características.

### **Participantes de Investigación**

Estuvo conformada por una muestra no probabilística, Arias, (2006). intencional de nueve (9) funcionarios policiales, seleccionados de acuerdo a los siguientes criterios que fueron establecidos por la autora: adscritos al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, en ejercicio de la función policial, con más de 5 años de servicio, con funciones activas en el cargo, que hayan participado en actividades físicas dentro de la institución.

## Proceso de Recolección de Información

Partiendo de los objetivos que la investigadora desea, el estudio parte de dos focos fundamentales recoger toda la información necesaria y suficiente para alcanzar esos objetivos propuestos y sistematizar y estructurar toda la información en un todo coherente y lógico, es decir ideando una estructura lógica, que integre esa información.

En tal contexto Martínez, (2015). Refiere un aspecto de gran relevancia: estas dos tareas básicas de recoger datos y categorizarlos e interpretarlos, no se realizan siempre en tiempos sucesivos, sino que se entrelazan continuamente. Es decir que la mente no respeta una secuencia temporal de estas actividades. En efecto, el método básico de toda ciencia es la observación de los datos o hechos, y la interpretación de su significado, siendo la observación y la interpretación inseparables.

### **Técnicas**

**Entrevista Estructurada:** La entrevista según Arias, (2006). Más que un simple interrogatorio, es una técnica basada en un dialogo o conversación “cara a cara”, entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida. De acuerdo con Kvale (1996) citado por Martínez (2015), el propósito de la entrevista de investigación cualitativa es obtener descripciones del mundo vivido por las personas entrevistadas, con el fin de lograr interpretaciones fidedignas del significado que tienen los fenómenos descritos.

**Análisis de contenido:** Constituye una actividad indagativa vinculada con los propósitos de conocer, Hurtado (2008), afirma que constituye una actividad vinculada con la investigación que tiene como objetivo precisar las

condiciones de un evento cualquiera, y determinar acerca de qué trata, en qué términos se manifiesta, de qué manera ocurre y con qué alcances.

### ***Instrumentos***

#### ***Guión de la entrevista***

Arias, (2006).Refiere que la entrevista estructurada o formal es la que se realiza a partir de una guía prediseñada que contiene las preguntas que serán formuladas al entrevistado. Kvale (1996) citado por Martínez (2015), refiere que la entrevista estructurada ofrece una guía con diferentes rasgos que caracterizan la entrevista. Atendiendo a esta posición el guión de la entrevista validado por el juicio de expertos, con las preguntas que fueron formuladas a la muestra intencional de (9) funcionarios policiales adscritos al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.(Ver Anexo 1)

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se realiza una descripción de cómo se analizó la información y se establecieron sus significados. La información fue recolectada a través de la técnica de la entrevista que consistió en un interrogatorio, basado en una conversación entre la entrevistadora en este caso la investigadora y el entrevistado es decir el funcionario policial, acerca de la propuesta y aplicación de un Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, de esta manera la investigadora pudo obtener la información requerida.

Como instrumento de recolección de la información, se diseñó una guía de entrevista, que contiene las preguntas que fueron formuladas a los entrevistados. Luego de analizar las respuestas suministradas por los nueve (9) Funcionarios Policiales adscritos al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida se llegó a un punto donde las repuestas en cada una de las preguntas coincidían y comenzó a repetirse la información en dicha pregunta. Dicha coincidencia permitió la extracción de la información relevante y de interés, como seguidamente se muestra:

Con respecto a la pregunta número 1.- ¿Le gusta practicar actividades físicas, recreativas y deportivas? ¿Por qué? Contestaron: que no les gusta practicar actividades físicas, recreativas y deportivas dentro de la Institución Policial porque terminan agotados y en muchas oportunidades lesionados, inclusive hacer física es sinónimo de vergüenza ya que siempre que se hace física es por haber cometido faltas.

En la pregunta número 2.- ¿Qué concepción tiene de la actividad física, deportiva o recreativa en la institución policial? A la cual respondieron: la

actividad física policial, es castigo o el pago en ejecución de física hasta quedar exhausto por alguna falta que se haya cometido, sin importar las condiciones y limitaciones del funcionario y sin tomar en cuenta el contexto ya sea lugar, vestuario, hora para cumplir con tal castigo.

En la pregunta número 3.- ¿Quién o quienes dirigen la actividad física, deportiva o recreativa en la institución policial? Respondieron: la actividad física la dirigen funcionarios de mayor jerarquía o rango, no es dirigida por profesionales preparados en educación física, actividad física o deportes.

En la pregunta número 4.- ¿Cuáles actividades le gustaría que fueran incluidas cuando participa en prácticas físicas en la institución policial? En la que respondieron: actividades recreativas, divertidas que generen placer y no molestia.

En la pregunta número 5.- ¿Cómo le gustaría que fueran las prácticas físicas en la institución policial? Respondieron que sean planificadas y no imprevistas, divertidas y restauradoras.

En la pregunta número 6.- ¿Por quién le gustaría que fueran dirigidas las actividades físicas, deportivas o recreativas en la institución policial? Respondieron: por especialistas en el área, para que consideren las prácticas adecuadas y las condiciones de cada funcionario.

Por último la pregunta número 7.- ¿Estaría dispuesto a participar en un Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida? A la cual respondieron: indudablemente “Si”.

Según las repuestas de los nueve (9) funcionarios policiales es evidente que a ellos no les gusta practicar actividades físicas, recreativas y deportivas dentro de la Institución Policial ya que manifiestan terminar agotados y en muchas oportunidades lesionados, así como también manifiestan que la actividad física policial, es sinónimo de castigo por alguna falta que se haya cometido, sin importar las condiciones y limitaciones del funcionario y sin tomar en cuenta el contexto lugar, vestuario y hora para cumplir con tal



castigo, además que la actividad física la dirigen funcionarios de mayor jerarquía o rangos no por profesionales preparados en educación física, actividad física o deportes y que a ellos les gustaría indudablemente participar en un programa de actividades físico recreativas, pero que estas actividades sean planificadas y no imprevistas, divertidas, restauradoras que generen placer y no molestia.

Lo anteriormente mencionado se justifica la propuesta de un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, programa que considera las condiciones y características de los funcionarios y que muestra a la actividad física y recreativa como actividades eminentemente lúdicas, divertidas, generadoras de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma planificada, sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales, elementos que permitirán revertir la concepción que los funcionarios policiales tienen en cuanto a la actividad física, la recreación y el deporte.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES

En este capítulo se presentan las conclusiones, recomendaciones y aportes a las cuales llegó la investigadora producto del estudio.

#### *Conclusiones*

Según el análisis de los resultados es evidente que a los funcionarios policiales no les gusta practicar actividades físicas, recreativas y deportivas dentro de la Institución Policial ya que manifiestan terminar agotados y en muchas oportunidades lesionados, así como también manifiestan que la actividad física policial, es sinónimo de castigo por alguna falta que se haya cometido, sin importar las condiciones y limitaciones del funcionario y sin tomar en cuenta el contexto relativo a un lugar, vestuario y hora para cumplir con tal castigo, además de que la actividad física la dirigen funcionarios de mayor jerarquía o rango y no por profesionales preparados en educación física, actividad física o deportes y que a ellos les gustaría indudablemente participar en un programa de actividades físico recreativas, pero que estas actividades sean planificadas y no imprevistas, divertidas, restauradoras que generen placer y no molestia.

Razón por la cual se propone un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, el cual considera las condiciones y características de los funcionarios y que muestra a la actividad física y recreativa como actividades eminentemente lúdicas, divertidas, generadoras de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma planificada, sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales,

elementos que permitirán revertir la concepción que los funcionarios policiales tienen en cuanto a la actividad física, la recreación y el deporte.

Para proponer dicho programa se exponen los objetivos específicos que se cumplieron durante el desarrollo de la investigación: Se diagnosticó la situación actual en relación a la práctica de actividades físico recreativas en el Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida. Se identificaron los elementos que deben constituir un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida. Se estudió la factibilidad de aplicación de un programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida. Se elaboró un Programa de actividades físico recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

### **Recomendaciones**

www.bdigital.ula.ve

- Al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida que cuando se coordinen actividades físicas estas sean dirigidas por profesionales en el área.
- Al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, promocionarla Actividad Física, el Deporte y la Recreación como elemento fundamental de un estilo de vida saludable.
- Al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, fomentar valores positivos que permitan minimizar la concepción negativa que se tiene en cuanto a la actividad física, el deporte y la recreación.
- A los funcionarios del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida que actualmente dirigen la actividad física, el deporte o la recreación considerar las características individuales de cada funcionario a la hora de realizar la actividad física, el deporte y la recreación.

- A los funcionarios del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida que actualmente dirigen la actividad física, el deporte o la recreación considerar la hora, el vestuario y lugar adecuado para realizar actividad física, deporte y recreación.

### ***Aportes***

- El documento en físico y digital quedará en el Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida y que servirá como guía y orientación a la hora de desarrollar actividades físico recreativas.
- El documento en físico y digital se encontrará en la biblioteca de los estudios de postgrado en educación física para ser utilizado como antecedente en futuras investigaciones.

Es reto para la investigadora en un futuro cercano la aplicación de dicho programa, así como también impulsar a otros investigadores el estudio y ejecución de programas físicos recreativos para el funcionario policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

## CAPITULO VI

### **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA POLICÍA DEL ESTADO MÉRIDA**

En este aparte se expondrá el Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, el cual está orientado a ejecutar por sesiones un conjunto de actividades físicas y recreativas de acuerdo a la capacidad y agrado de los funcionarios policiales. Este programa fue diseñado considerando el análisis del guión de la entrevista el cual estableció el punto de partida para la elaboración de las actividades planificadas, para tener una concepción más clara y una consecución de los pasos a seguir en la organización del programa es indispensable traer acotación que la planificación aquí propuesta es fundamentalmente un instrumento destinado a permitir un análisis de la definición, clasificación de propósitos y su proyección, determinar el significado de los hechos o prever los posibles cursos de acción para cumplir con los objetivos, niveles de toma de decisiones para evaluar las predicciones del programa.

En dicha planificación se consideran elementos como los principios didácticos y pedagógicos bases o fundamentos que conllevan a alcanzar las metas propuestas, así como también los recursos a utilizar en cada una de las actividades y el tiempo de ejecución.

El Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, contempla una estructura constituida por las actividades físico recreativas, para las planificaciones de la sesiones se diseñó un formato que contiene el nombre de la actividad, la descripción de la actividad, los recursos a utilizar y el tiempo aproximado en la ejecución de una actividad. Tomando en cuenta que antes de iniciar cualquier actividad físico recreativa se debe comenzar con un

acondicionamiento neuromuscular paulatino, progresivo que evite futuras lesiones y que permita adentrarse en la actividad central y para finalizar en cualquier sesión se deben ejecutar actividades que permitan nivelar la frecuencia cardíaca a su estado normal

### **Justificación**

La elaboración de un Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, supone el proceso de planificar y organizar las actividades físicas y recreativas, considerando las características y potencialidades individuales de cada funcionario y que conlleven a promover la actividad física para la salud, además de intentar revertir la concepción negativa que los funcionarios tienen en cuanto a la actividad física, favoreciendo el desarrollo integral y la integración de los funcionarios policiales en la institución.

El programa y su ejecución permitirán el disfrute de los beneficios que brinda la actividad física y recreativa, orientada principalmente a la diversión, anulando la selección, pues todos pueden participar sin que la edad, el sexo, o el nivel de entrenamiento los excluya. El programa responde a las motivaciones individuales, como una actividad formativa, con dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, las prácticas recreativas aquí propuestas no descartan el mejoramiento de habilidades motrices específicas, hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y la actividad física, buscar la coeducación y el espíritu de equipos, solidaridad deportiva, respeto a compañeros, adversarios y juegos.

El jugar con los demás en dicho programa, es más importante que el jugar contra los demás, se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana, en un clima y con una actitud predominante entusiasta

contribuyendo a crear un espacio ideal para la mejora del contacto social, ayuda a despertar la autonomía de los funcionarios policiales.

## **Sistema de Objetivos**

### ***Objetivo General***

Proponer al funcionario policial la realización de actividades físico recreativas para su formación integral.

### ***Objetivos Específicos***

Favorecer la participación de los funcionarios policiales en un programa de actividades físico recreativas, que contribuyan a mantener un estado de salud integral.

Motivar la actividad física y recreativa a través de charlas, manuales, carteleras, talleres y seminarios como elemento fundamental de un estilo de vida saludable.

Fomentar valores positivos de la actividad física y recreativa para así minimizar la concepción negativa que los funcionarios policiales poseen.

Realizar actividades físico recreativas en función del desarrollo de las habilidades psicomotrices del funcionario policial.

Realizar actividades físico recreativas y deportivas en pro del bienestar y desarrollo de las capacidades físicas del funcionario policial.

Realizar actividades físico recreativas en función de integrar socialmente a los funcionarios policiales.

## **Estrategias y Procedimientos Metodológicos**

Las estrategias metodológicas utilizadas en el Programa de Actividades Físico Recreativas orientadas a mejorar el estilo de vida de los funcionarios policiales, así como también contrarrestar la concepción negativa que ellos poseen en cuanto a estas prácticas comprenden las actividades preliminares antes de comenzar una sesión, el acondicionamiento neuromuscular general y específico, la actividad física y recreativa como actividad central de la clase y las actividades finales que permitan el cierre de la sesión. En cada actividad se especifica el tipo de dinámica a realizar y con el fin de conseguir el objetivo de la sesión, el procedimiento organizativo, la formación inicial, el tipo de material o recurso a usar en cada dinámica, así como el tiempo estimado para cada una, empleando el ciclo didáctico que refiere a explicar, demostrar, ejecutar, y el feedback.

Es importante mencionar que en las actividades propuestas es necesario el uso imprescindible del modelo a seguir, en este caso siguiendo el ejemplo del instructor que debe comenzar gradualmente es decir de lo sencillo a lo complejo, donde se considera además de los gustos y preferencias de cada funcionario.

### **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA POLICÍA DEL ESTADO MÉRIDA**

Para cumplir con el objetivo de esta investigación se refleja a continuación una serie de actividades físico recreativas, que a la hora de desarrollarlas se pueden seleccionar de acuerdo a la capacidad, gustos y tiempo disponible del instructor y los funcionarios participantes.



**Cuadro 1. Actividades Físico Recreativas del Programa para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida**

**Objetivo Específico:** Realizar actividades físico recreativas, que generen placer y diversión.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSO	TIEMPO
<b>Conquista del círculo</b>	Se dibujan en el suelo una serie de círculos de diferentes diámetros, se reúne al grupo dentro del primero de ellos, los participantes con las manos en la espalda deberán hacer que los demás salgan del círculo, a medida que quedan menos participantes se van mudando a un círculo de menor diámetro para una mayor complejidad	<b>Tiza, silbato</b>	<b>5 min</b>
<b>Risa y seriedad</b>	El facilitador hace alguna señal que todos puedan percibir, pide a todos que rían a carcajadas al ver esa señal; al hacer otra señal pide a todos que se pongan serios. Repite este ejercicio varias veces. Es divertido porque casi no se logra pasar de la risa a la seriedad.	<b>Espacio pequeño</b>	<b>3 min</b>
<b>Pisa la Sombra!</b>	Este juego solamente se puede realizar cuando hace sol. Se elige un funcionario, dentro del grupo, el cual tratará de pisar la sombra de alguno de sus compañeros. Aquel que se la deje pisar, sale para alcanzar la sombra de otro de sus compañeros y así sucesivamente continúa el juego por unos tres minutos.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>El Rey pide</b>	En esta actividad el rey ordenara y mandará a los participantes a que hagan lo que el rey les indique lo más pronto y eficazmente. Ejemplo el profesor dice: El rey pide que los participantes muevan la colita	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>El Espejo</b>	En esta actividad y cambiando la conformación de las parejas se colocan en posición de bípeda y frente a frente para que uno de las parejas funja el rol de espejo y el otro el papel de persona. La idea es acompañar los movimientos del compañero como un imitador y viceversa.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
	En esta actividad se colocaran en parejas para realizar los saludos correspondientes a las distintas culturas con su compañero.		

<b>Saludo chino, indio y venezolano</b>	Esto para iniciar la socialización del grupo y atención de tal modo que no se confunda entre las tres alternativas que tiene el estudiante de saludar de forma instantánea.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>Alfabeto rebelde</b>	Se organizan tres grupos de 10 personas. A un extremo de la cancha, aproximadamente 10 mts se ubicaran los participantes, hacia el otro extremo de la cancha se encontraran las letras sin orden específico. Ya que, se nombrara una palabra y cada uno de los grupos deberá escribirla correctamente. Pero antes de copiar la palabra deberán superar los obstáculos, para llegar hacia el otro extremo de la cancha. Durante el recorrido deberán ayudarse y trabajar en grupo para: •Desamarrarse los zapatos, del grupo que estarán todos atados todos. •Soltarse de las manos, ya que, estarán todos agarrados cruzados de las manos •Levantarse todos en grupo del suelo. Se ubicaran en posición de cubito abdominal y de cubito dorsal. De esta manera llegaran a la meta final, donde estarán las letras (el alfabeto) lograrán el objetivo si todos se ayudan y trabajan en equipo.	<b>Espacio abierto</b>	<b>5 min</b>
<b>“Cielo, mar y tierra”</b>	Ubicados en grupos de 5 personas. El juego consiste en utilizar nuestras extremidades superiores como las inferiores (brazos y piernas), para realizar la barra de números que elija la persona. Por ejemplo, ubicados el grupo de 5 personas dispersos en la cancha o al aire libre y nos dicen que la barra debe tener una estructura de 10 brazos o piernas, todos los del grupo (las cinco personas) deben participar. Ya sea, colocando una pierna en el suelo o un brazo, de modo que la estructura está realizada de 10 partes.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>“Ejecútalo y adivínalo”</b>	La actividad se inicia cuando un participante pasa al frente de todos elige una ficha de la bolsas sin leer su contenido se la colocara en la frente, los demás los demás participantes deberán leer e interpretar, la palabra y realizar una actuación en mímica sobre el contenido de la ficha, en la diferentes categorías “animales/deportes”. El participante tendrá que adivinar su ficha viendo la actuación mímica de os compañeros una vez acertado la palabra en la ficha se unirá al grupo y pasara otro	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>

	participante al frente a elegir una ficha hasta que todos logren adivinar su ficha.		
<b>“Los números 1,2,3”</b>	Hacemos un círculo y todos van a repetir lo que yo digo, de la misma manera van a realizar el mismo movimiento comenzamos 1, 2,3 a mover los pies 4, 5,6 las manos también 7, 8,9 todo el cuerpo se mueve y al llegar a 10 todos al revés. De nuevo 1, 2,3 a mover los pies 4, 5,6 las manos también 7, 8,9 todo el cuerpo se mueve y al llegar a 10 todos al revés. 11, 12,13 hacemos un tren 14, 15,16 nos agarramos los pies 17, 18,19 el del compañero también y al llegar a 20 todos de pie.	<b>Espacio abierto</b>	<b>5 min</b>
<b>Por arriba por abajo</b>	Se realizan dos columnas, con igual cantidad de personas, cada miembro de su equipo tendrá que saltar apoyándose con las manos en cada uno de sus compañeros y separando las piernas para así pasar sobre ellos y en el siguiente compañero tendrá que agacharse y pasar entre sus piernas (alternando uno arriba y otro abajo). Esto lo tendrá que hacer con cada miembro de su equipo llegando a cada extremo de su columna y volviendo a su sitio de inicio para que luego su siguiente compañero siga la misma secuencia. Esto se realiza con todos los participantes. El equipo más rápido en completar la actividad es el victorioso.	<b>Un espacio amplio. Cancha, parque, plaza, aula Al aire libre o techado</b>	<b>5 min</b>
<b>Las cuatro Esquinas</b>	Se forman dos (A y B) equipos y se colocan cuatro pañuelos en las esquinas, El equipo A se coloca en una fila perpendicular a uno de los lados del cuadrado, fuera de él y el equipo B se esparce por todo el cuadrado y sus alrededores. El balón lo tiene el primero de la fila del equipo B. El juego comienza cuando el jugador del equipo B arroja el balón lo más lejos posible y corre a buscar los cuatro pañuelos. El equipo A debe tomar el balón y dándose pases, sin caminar con él en las manos, deben tratar de golpear al jugador del equipo B antes de que pueda recoger los cuatro pañuelos. Luego de que pasen todos los jugadores de equipo B, se cambian los papeles y el equipo A forma la fila. Gana el equipo que en total alcance a recoger el mayor número de pañuelos.	<b>4 Pañuelos, 1 Balón</b>	<b>5 min</b>
	Se divide al grupo en dos equipos o tres equipos todos dependen la cantidad de participantes, se colocan en fila sentados en la línea final de la cancha, el primero de		

<b>Carrera de Relevos</b>	la fila deberá llevar en sus manos un pañuelo, un palo o cualquier objeto que se pueda utilizar como testigo.El primer participante debe de salir corriendo dejar el testigo en la otra línea final y regresar para tocar a su compañero, este debe buscar el testigo y entregarlo a su próximo compañero. El primer equipo que logre pasar todos los participantes gana	<b>Dos o tres pañuelos, palos o cualquier objeto que sirva de testigo</b>	<b>5 min</b>
<b>Pasando El Balón</b>	Se divide el grupo en dos mitades y formando dos equipos.Cada equipo se ubica un integrante tras de otro. (6 a 8 por cada equipo de pendiendo de cuantos participantes hallan). Los primeros de cada equipo poseen un balón o globo en las manos. A la señal del docente, se iniciará la entrega del balón al compañero que se encuentra detrás pero por debajo de las piernas. El segundo lo recibe y entrega del mismo modo al siguiente y así sucesivamente. Hasta llegar el balón al último participante, éste debe correr con el balón o globo hasta la raya final y volver para entregarlo a su compañero el primer equipo que haga el recorrido gana.	<b>Globos o balones</b>	<b>3 min</b>
<b>Futbol tenis</b>	Clásico juego de aplicación al balompié que puede venir bien como actividad motivadora para entrar en calor. Se necesita un balón o una pelota de plástico con buen bote, un terreno de juego con las líneas trazadas, como el de bádminton, y una cuerda o una red que separe los dos campos. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al campo contrario para que el equipo contrario no lo pueda devolver. El balón sólo se puede tocar con los pies, los muslos o la cabeza. Se permite que de un máximo de 3 botes en nuestro campo antes de pasarlo al otro. El balón se pone en juego mediante un golpe con el pie, con trayectoria bombeada. - Cada vez que un equipo falla la jugada sus adversarios obtienen punto y el saque si no lo tenían. Se pueden jugar partidas a 5, a 7, a 11 ó a 15 puntos <b>Consejos y anotaciones.</b> Puede jugarse en gran grupo o en equipos pequeños de 3 ó 4 jugadores. La red puede situarse a distintas alturas. Se puede probar con globos.	<b>Espacio abierto</b>	<b>10 min</b>
	El animador invita a los presentes a hacer un círculo y empieza cantando el siguiente estribillo: Don Chucho tiene un chino, que le saluda achí, achí, achí. Se ríe achí, achí,		

<b>Don Chucho</b>	achí. Baja achí, achí, achí. Sube achí, achí, achí. Baila achí, achí, achí. Pelea achí, achí, achí, Se pueden agregar otras expresiones con los movimientos, representando un chino con gestos graciosos.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>Los cubiertos</b>	Se armara un grupo, el animador le dice a dicho grupo que cuando mencione la palabra cuchillos todos se levantan; cuando diga cuchara todos se inclinan y cuando diga cubiertos todos dan un paso hacia atrás, el que se va equivocando va saliendo y tratando de engañar a los restantes hasta que al final quede uno solo.	<b>El grupo</b>	<b>3 min</b>
<b>Pasa la pelota</b>	Se requieren dos grupos con la misma cantidad de participantes y se ubicaran uno detrás del otro, y se les dará un balón al primero de cada grupo este ira pasando el balón por debajo al compañero que está detrás y estos harán lo mismo, cuando el balón llegue al último estos correrán a la meta y volverán y se colocaran de primeros y repetirán la acción; el grupo que termine de primero será el ganador	<b>Dos balones Dos grupos</b>	<b>5 min</b>
<b>Quítale el balón</b>	Se formaran dos grupos con el mismo número de participantes, estos deberán conocer bien a sus compañeros de grupo, ya que a ellos le pasaran el balón mientras que el equipo contrario tratara de quitárselo, cuando el equipo contrario obtiene el balón deberán pasárselo entre sí tratando de tenerlo el mayor tiempo posible.	<b>Un balón Dos equipos</b>	<b>5 min</b>
<b>Recuerda</b>	En un círculo, los participantes irán diciendo el nombre del primer objeto que se le ocurra y el que le sigue deberá decir el nombre del objeto que se dijo antes y deberá decir uno nuevo y el que le sigue deberá decir los dichos anteriormente y dirá uno nuevo, el que no pueda recordar los anteriores ira saliendo hasta que quede uno como ganador.	<b>Un grupo</b>	<b>5 min</b>
<b>Quién cambio de lugar?</b>	Se formara un circulo, y un participante deberá observar en qué lugar se encuentra cada participante, luego este deberá dar la espalda mientras que uno o varios del grupo cambia de lugar; luego este volverá a ver en qué lugar se encuentra cada uno de los participantes y dirá quien se cambió. Al que descubran de primero cambiara de lugar con el que ejerce el papel de descubridor	<b>Un grupo</b>	<b>5 min</b>
	Se formara un circulo en el cual los		

<b>Atención</b>	participantes se comenzaran a enumerar del 1 en delante de forma muy rápida, pero al que le toque el numero 5 o múltiplo de 5 deberá decir pum en vez de decir el número, ya que si lo dicen irán saliendo e intentando que los demás se equivoquen al igual que ellos	<b>Un circulo</b>	<b>5 min</b>
<b>Y si no hay oposición</b>	Y si tienes muchas ganas de reír, ¡Ja! ¡Ja!. Y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no te quedes con las ganas de reír, ¡Ja!, ¡Ja! Y si tienes muchas ganas de cantar, ¡Ja!, ¡Ja!, y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no te quedes con las ganas de cantar, la, la. Se continúa reemplazando la acción: aplaudir, silbar, zapatear.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>Baile de un cristiano</b>	Cuando un cristiano baila, baila, baila, baila. (Bis) pies, pies, pies, Cuando un cristiano baila baila, baila, baila (Bis) rodilla, rodilla, rodilla.... pies, pies, pies, Cuando un cristiano baila baila, baila, baila, (Bis) cintura, cintura, cintura.. Rodillarodilla, rodilla. Pies, pies, pies, y así sucesivamente con otras partes del cuerpo, como el ejemplo.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>Hay un hoyo</b>	Hay un hoyo, en el fondo de la mar (2). Hay un hoyo, hay un hoyo Hay un hoyo en el fondo de la mar. Hay un hoyo en el fondo de la mar (2). Hay un palo, hay un palo. Hay un palo, en el hoyo en el fondo de la mar. Hay un nudo, en el palo, en el hoyo en el fondo de la mar (2). Hay un nudo, hay un nudo, Hay un nudo, en el palo, en el hoyo en el fondo de la mar. Hay un sapo en el nudo en el palo en el fondo de la mar (2). Hay un sapo, hay un sapo, Hay un sapo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar. Hay dos ojos. Hay dos manchas. Hay dos pulgas...	<b>Espacio abierto</b>	<b>5 min</b>
<b>La Mudanza.</b>	En el terreno de juego delimitar con conos 2 cuadrados alejados uno del otro. Estos cuadrados serán las “casas”. Dividir el grupo en 2 equipos, cada equipo se ubica dentro de la “casa” que se le asigne. A la señal del profesor “Mudanza”, los funcionarios deberán correr para ocupar la “casa” del equipo contrario. El equipo que complete primero la mudanza de todos sus jugadores será el ganador.	<b>Conos para delimitar el terreno. Espacio para trabajar (cancha o patio).</b>	<b>4 min</b>
<b>El juego del saco</b>	Dependiendo del grupo de personas que hayan se hacen equipos. Donde partirán de un extremo a otro dentro del costal saltando con obstáculos.	<b>Conos, costales</b>	<b>4 min</b>
	Consiste en llevar en una cuchara una		

<b>La cuchara</b>	papa sin las manos e ir de un extremo a otro. Esto se hace en grupo.	<b>Cuchara, papas</b>	<b>4 min</b>
<b>El lápiz en la botella</b>	Con un lápiz amarrado de una cuerda en la cintura, se tratara de introducir el mismo dentro de la botella, sin la ayuda de las manos.	<b>Lápiz, botella, cuerda</b>	<b>4 min</b>
<b>La soga</b>	Se harán grupos iguales a los cuales se les entregara una soga larga, estos deberán halarla hasta derrotar su equipo contrario, haciéndoles cruzar la línea límite que esta el centro del patio.	<b>Soga</b>	<b>4 min</b>
<b>La carretilla</b>	Se harán varios grupos y en pareja uno deberá llevar las piernas del compañero en forma de carretilla irán de un extremo a otro con relevo.	<b>Conos</b>	<b>4 min</b>
<b>La carrera a carga</b>	En pareja, uno deberá cargar a su otro compañero hacia al otro extremo y de regreso el deberá llevar al otro hacia la llegada.	<b>Conos</b>	<b>4min</b>
<b>El salto</b>	Cada uno de los del grupo, deberá ir con un balón en el medio de las piernas de un extremo a otro, vence quien lo haga en menor tiempo.	<b>Balón</b>	<b>4 min</b>
<b>Formas colectivas.</b>	Este juego consiste en formar 4 o 5 grupos de funcionarios respectivamente (dependiendo de la cantidad de funcionarios) cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.	<b>Espacio para trabajar (cancha o patio).</b>	<b>4 min</b>
<b>Robar la cuerda</b>	Se da a cada funcionario una cuerda o pañuelo que debe colocar a su espalda, sin anudar, metida en el pantalón y que quede colgando. A la señal del profesor todos tratan de conseguir el mayor número de "moños", tratando de conservar el propio. Pasando un tiempo se da otra señal para finalizar el juego y se hace el recuento. Gana el funcionario que posea más "cuerdas".	<b>Espacio para trabajar (cancha o patio). Cuerdas</b>	<b>4 min</b>
<b>Conociendo</b>	En este juego hay que dividir los funcionarios en grupos, uno de los funcionarios toma el balón y lo arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre del otro funcionario. Mientras el que fue nombrado (funcionario 2) corre a coger el balón, el resto arranca lo más lejos posible. Para que paren de correr, el funcionario (funcionario 2) nombrado debe tomar el balón y decir fuerte una característica que distinga al primero (funcionario 1) que	<b>Balones. Espacio para trabajar (cancha o patio).</b>	<b>4 min</b>

	<p>arrojó el balón hacia arriba. Cuando los funcionarios que corrían escuchan esta característica deben congelarse en el lugar que está para que la que tiene el balón (funcionario 2) trate de tocar a alguno con el balón. El que sea tocado pierde una vida y debe comenzar otra vez el juego. Si no golpea a nadie el funcionario nombrado pierde una vida y debe reanudar él el juego. Se puede asignar un número de vidas a cada participante o eliminar a la primera vez que es tocado o que no se pudo tocar a nadie con el balón.</p>		
<p><b>Quién Consigue</b></p>	<p>Los funcionarios se ubican en cualquier lugar del campo de juego. El profesor consulta: ¿Quién consigue tocar más espaldas? Todos los funcionarios empiezan a correr intentando tocar las espaldas de sus otros compañeros. Se delimita el tiempo de juego. El funcionario que haya conseguido tocar la mayor cantidad de espaldas de sus compañeros será el ganador. Variantes: Se suman otras consultas como: ¿Quién consigue tocar más? Tobillos., rodillas, estómagos, cabezas, hombros. No se puede tocar dos veces seguidas a un mismo compañero. En vez de que todos jueguen contra todos se forman parejas y los funcionarios compiten sólo contra el compañero que tienen al frente.</p>	<p><b>Espacio para trabajar (cancha o patio).</b></p>	<p><b>3 min</b></p>
<p><b>Los Pases</b></p>	<p>Se divide al curso de manera proporcional en 2 equipos. El juego se inicia a la orden del profesor o cuando éste lance el balón al aire. El equipo que se apodera del balón debe intentar hacer pases entre sus compañeros. Una vez que ha conseguido 10 pases consecutivos anotará 1 punto. El equipo que no tiene el balón deberá intentar recuperarlo para iniciar su propio conteo de pases. El equipo que acumule más puntos será el ganador. <b>Variantes:</b> Si el grupo es muy numeroso se puede dividir en 3 equipos o separarlo en 4 equipos enfrentándose 2 y 2 en forma independiente.</p>	<p><b>Balones. (La cantidad dependerá de la cantidad de grupos). Espacio para trabajar (cancha o patio).</b></p>	<p><b>4 min</b></p>
<p><b>Pelea de gallos</b></p>	<p><b>Objetivos:</b> Ser capaz de vencer una resistencia producida por otros compañeros. <b>Reglas:</b> Sólo se puede empujar, nunca agarrar con las manos. Los jugadores se disponen por parejas, poniéndose de frente y con las piernas flexionadas. A una señal del profesor los</p>	<p><b>Espacio abierto</b></p>	<p><b>3 min</b></p>



	participantes tratan de hacer perder el equilibrio al jugador contrario empujando con la palma de las manos.		
<b>Tira la soga</b>	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la fuerza motriz de forma global a través de diferentes juegos motrices. <b>Reglas:</b> Gana el equipo que consiga desplazar al otro hasta la línea establecida. No soltar bruscamente la cuerda. Se forman equipos de 3 o más alumnos. Cada equipo se enfrentará al otro. Los miembros de cada equipo se cogerán al extremo de una soga, tratando de tirar y traer al equipo rival hasta una línea determinada en el suelo.	<b>Una cuerda larga</b>	<b>3 min</b>
<b>El forzado</b>	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la fuerza de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones motrices. <b>Regla:</b> No levantar los codos del suelo. Situadas las parejas tumbadas boca abajo cogiéndose de una mano y con los codos en el suelo, echar un pulso. El que gane es El Forzado	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
<b>Relevo de cuerda</b>	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas. <b>Reglas:</b> Gana el equipo que antes termine. No se puede desplazar uno sin saltar con la cuerda. Se forman grupos de 8 o 10 funcionarios cada uno de ellos con una cuerda. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero. Mientras el compañero está en haciendo el recorrido el compañero que queda estático. Se pasaran una pelota por medio de las piernas hasta llegar el compañero de relevo.	<b>Cuerda para saltar Pelota</b>	<b>5 min</b>
<b>Batalla de los globos</b>	Grupo de 20 personas, en pareja. Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en una de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente 10cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienta el globo queda participante en la dinámica de grupo hasta q todo queden sin ningún globo.	<b>Un globo por participante.</b>	<b>3 min</b>
<b>El semáforo</b>	Para comenzar a jugar todos los participantes deberán ubicarse detrás de una línea de partida. En el otro extremo del patio o de la cancha, se ubicara uno de los jugadores que será quien haga de semáforo, indicándole a sus compañeros el color de cada luz y dirá STOP cuando quiera que paren.Si el compañero grita AMARRILLO, todos los demás deberán	<b>Un semáforo Un pito</b>	<b>5 min</b>

	avanzar hacia él/ella CAMINANDO hasta que diga STOP, donde todos deben detenerse de inmediato. Quien no lo haga deberá volver hacia la línea de partida. Si lo que grita es VERDE, todos podrán avanzar CORRIENDO hacia donde está el compañero a que está dando las indicaciones, hasta que diga STOP, y todos quedaran inmóviles, Si lo que grita es ROJO, nadie deberá moverse ya que esta luz indica NO AVANZAR. Quien lo haga deberá volver a la línea de partida y comenzar desde allí. Los que logren llegar donde está el semáforo, habrán comprendido y respetado en forma correcta lo que indican las luces: avanzar, no avanzar y cuidado.		
<b>Bomba</b>	Consta de 20 jugadores, de la cual se deben ubicar en círculo intercaladas quiere decir uno sentado y uno de pie y en el medio del círculo el que contare los números. Uno de los jugadores se pone en el centro con los ojos cerrados y empieza a contar, al mismo tiempo la pelota comienza a pasarse de mano a mano. El jugador que cuenta pone un brazo en horizontal cuando llega a 10, levanta el otro brazo cuando llegue a 20 y, por ultimo da una palmada cuando llegue a 30. El jugador que tiene en esos momentos la pelota se incluye dentro del círculo y continúan con la misma actividad, hasta que todos pasen. Y solo quede uno con la pelota	<b>Una pelota</b> <b>Regla: gana el juego quien queda al final.</b>	<b>3 min</b>
<b>Balón cronometro</b>	Dos equipos de 10 personas. El primero (corredores) se coloca en fila. En el segundo equipo (lanzadores) y forman un círculo. En el equipo de los corredores los jugadores salen de uno en uno, a modo de relevo. Cada uno da una vuelta completa alrededor del círculo de lanzadores y da el relevo al siguiente compañero. Mientras que los lanzadores comienzan a pasarse una pelota en el sentido de las agujas del reloj. Estos pases concluyen en el mismo momento que el último corredor termina su carrera. Cuando los corredores han terminado su carrera y se ha contabilizado el tiempo que han tardado, se invierten los papeles y los lanzadores pasan a ser corredores.	<b>Una pelota</b> <b>Un pito</b> <b>Reglas: si el balón se le cae a un lanzador, debe ir por él y después colocarse en su sitio, y lo lanzara al siguiente.</b>	<b>3 min</b>
	Dos filas de jugadores, red y peces se colocan frente a frente detrás de líneas paralelas, a una distancia de 10 metros. En		

<p><b>“La red”</b></p>	<p>la línea de la red, los jugadores se dan las manos y son en número menor. En la fila de los peces, los jugadores están libres. Dada la señal de iniciar, las dos filas avanzan hacia el centro, y cuando la red siente que hay posibilidad, los dos jugadores de los extremos se dan las manos, formando la red. Los peces que en este momento queden en el interior de la red se vuelven prisioneros y van al acuario, en el campo enemigo. Los peces no pueden escapar por los extremos de la red, pero sí pasar por entre las "mallas" (manos dadas de los jugadores que forman la red). En el momento en que el círculo se cierra, ningún jugador puede ya escapar. Será vencedor el último pez en ser capturado.</p>	<p><b>Ninguno</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>“Desátame”</b></p>	<p>Los miembros del grupo se cogen de la mano formando una cadena. Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo. Los que están en los extremos de la cadena comienzan a liarse pasando entre los miembros del grupo. Cuando terminan de liarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar el lío hecho por sus compañeros.</p>	<p><b>Ninguno</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>“Twister”</b></p>	<p>Twister es jugado en una gran malla plástica que es extendida en el suelo. La malla es como un tablero de juego. Tiene cuatro líneas de círculos coloreados con un color diferente en cada línea: rojo, amarillo, azul, y verde. Un rotatorio está pegado a una tabla cuadrada y sirve como dado para el juego. El rotatorio está dividido en cuatro secciones diferentes: pie derecho, pie izquierdo, mano derecha, y mano izquierda. Cada una de las cuatro secciones está dividida en cuatro colores (rojo, amarillo, azul, y verde). Después de girar, la combinación es llamada (ejemplo: mano derecha amarillo) y los jugadores deben mover dicha mano o pie a un círculo de ese color. En un juego de a dos, ninguno puede tener las manos a los pies en el mismo círculo. Las reglas son diferentes para más gente. Debido a la escasez de círculos coloreados, los jugadores necesitarán a menudo ponerse en posiciones incómodas, causando eventualmente la caída de alguien. Una persona es eliminada cuando caen o cuando su codo o rodilla toca la malla. No hay límite de cuantos pueden jugar en una partida.</p>	<p><b>Un dado o una ruleta Tableros de juego</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
	<p>Las parejas se colocan sentadas dándose</p>		

<p><b>"Blancos y negros"</b></p>	<p>la espalda en el medio de la pista. Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos! los blancos escapan). Cada funcionario irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja. <b>Anotaciones y consejos.</b> Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros. No es juego de calentamiento, pero sí se puede incluir como juego de activación al final del mismo, en vez de realizar sprints puros y duros. <b>Variantes.</b> Saliendo desde diferentes posiciones, sentados de frente, acostados boca arriba, en posición de salida baja de atletismo pero mirando cada uno en una dirección.</p>	<p><b>Ninguno</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>"Ginkhana"</b></p>	<p>Se formaran dos o tres equipos. Cada equipo no debería tener más de 8 miembros para que todos estén atentos y animen a sus compañeros cuando están compitiendo. Pruebas: A pescar: Prepara un cubo de agua para cada equipo y deja que floten unas cuantas bolas de ping pong. Cada funcionario debe "pescar" una bola con la cuchara de plástico en la boca y las manos en la espalda y debe ser llevada hasta la primera estación; al hacerlo debe esperar que todos los de su equipo lleguen para continuar con la siguiente prueba. Carrera de cangrejos: Los equipos se colocan de dos en dos en fila. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente, hasta que pasen todos. La moneda escondida: cada participante se deberá tapar los ojos, buscar en una ponchera con arena una moneda con una sola mano, el equipo que termine de primero será el ganador.</p>	<p><b>Tobos con agua Cintas para amarrarse los tobillos Poncheras con arena y pañuelos para taparse los ojos</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>Atrapado por la cadena</b></p>	<p>Se conforma un grupo en general, un participante del grupo quedara por fuera y será la cadena, el comenzara atrapar a los demás, cada persona que sea atrapada debe unirse a la cadena para seguir atrapando al grupo completo. El juego</p>	<p><b>Espacio abierto</b></p>	<p><b>4 min</b></p>

	recreativo se debe hacer en un espacio cerrado para que todos sean atrapados. La cadena no se puede soltar.		
<b>Canción de desafío</b>	Sedividen los participantes en pequeños grupos. Los jugadores de cada grupo con más habilidad para actuar como directores de canciones, se ponen al frente de cada grupo. El director del juego señala a uno de los grupos, el cual debe inmediatamente comenzar con una canción y continuar cantándola hasta que el director señale a otro grupo. Tan pronto como un nuevo grupo es señalado, este debe comenzar a cantar una nueva canción y el primer grupo que se seleccionó deja de cantar. Si un grupo repite una canción o no empieza a cantar inmediatamente que se le indique es eliminado. El director del juego necesita mantener al mismo moviéndose en forma rápida. Los grupos no deberán cantar más de un par de frases de una	<b>Espacio abierto</b>	<b>4 min</b>
<b>Habla y haz lo contrario</b>	Se forman dos grupos, cada equipo manda una persona a desafiar a otra del otro equipo. El que desafía dice algo como "ESTOY DÁNDOME PALMADAS EN LA CABEZA" pero en realidad está rascándose la pierna. La persona desafiada tiene que responder "ME ESTOY RASCANDO LA PIERNA" y al mismo tiempo darse palmadas en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacer lo que tenga que hacer el equipo desafiante gana un punto.	<b>Espacio abierto</b>	<b>4 min</b>
<b>Serpiente saltarina</b>	Este juego o actividad tiene por nombre la serpiente saltarina, y, para su ejecución se tomara el grupo dado y se compartirá en dos grupos iguales, luego cada grupo deberá colocarse en fila y agarrar el hombro y la pierna del compañero siguiente, quedando así solamente el ultimo compañero de la fila con sus miembros inferiores completamente en el suelo. El último participante de cada fila deberá tener un pañuelo colgado en la parte de atrás. El objetivo del juego se trata en que el primer individuo de cada fila deberá tomar el pañuelo colgado del último individuo de la fila contraria, sin soltar la pierna ni el hombro del compañero siguiente.	<b>2 pañuelos</b>	<b>5 min</b>
	Un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato colgado de la cintura. Un equipo,		

<p><b>El pito</b></p>	<p>partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído. Si el jugador del centro señala la dirección en que se acerca uno de los jugadores, se intercambian los roles, y al que señalo le tocaría ser el que tiene el pito. Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no están participando; de lo contrario el juego pierde interés.</p>	<p><b>Un pito</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>Carrearas de cien pies</b></p>	<p>Se dividen en dos grupos. Se toman de las manos por entre las piernas y las filas se colocan de espalda a la línea de partida. A la señal del dirigente, el primer competidor (que en realidad es el último de la fila) se tiende de espalda (se acuesta) sin soltarle la mano al que está delante, haciendo que su fila comience a avanzar al revés. Pasando por "sobre" el que está en el suelo (obviamente, sin pisarlo y para ello caminan con las piernas abiertas). Cada uno de los que va pasando a su vez se va tendiendo en el suelo de modo que la fila avance. Gana la fila en la que todos sus integrantes se acuesten en dos oportunidades en el suelo.</p>	<p><b>Espacio abierto</b></p>	<p><b>3 min</b></p>
<p><b>El gusano del Gol</b></p>	<p>Se forman 2 columnas, conformando así dos equipos, los cuales deberán estar unidos sin soltarse, es decir, agarraran el hombro de sus compañeros sin soltarse. Se fijaran arcos para cada equipo (2). Se trasladaran hasta el arco contrario sin soltarse. Cada equipo tendrá un balón. El equipo que logre anotar más goles en el tiempo estipulado gana la actividad. Podrá ser fácil, anotar porque no poseerán arqueros ambos equipos.</p>	<p><b>Dos Balones Pito Cronometro</b></p>	<p><b>10 min</b></p>
<p><b>Tu ganas, yo gano y todos ganamos, con el Gol</b></p>	<p>La actividad consiste en dividir a los alumnos en dos grupos iguales, conformando así dos equipos. Cada miembro de los 2 equipos ya estipulado, deberá amarrarse ambos zapatos con sus cordones, es decir, tener una separación limitada al momento de caminar ya que tendrá los dos zapatos amarrados. Se fijan dos arcos. No van haber arqueros y solo va a constar con un solo balón. El equipo que logre hacer más goles en el tiempo estimado gana la actividad.</p>	<p><b>Un balón Pito Cronometro</b></p>	<p><b>10 min</b></p>

<b>Hacer reír al compañero</b>	El facilitador pide a los asistentes que hagan dos filas y se pongan frente a frente; los de una fila serán A y los de la otra serán B. Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse. El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír. No vale cerrar los ojos para no reírse.	<b>Espacio pequeño</b>	<b>3 min</b>
<b>Apto, Inquilino, Caballo y Mascota</b>	Se hace un círculo para luego girar. Se dan instrucciones como por ejemplo: Apartamento; se agrupan en pareja tomándose de las dos manos. Inquilino; buscan rápidamente las parejas para meterse en el medio. Caballo; se montan uno detrás de otro, en pareja nuevamente. Las personas que queden solas se denominarán las mascotas, dándole una forma de animal y con la función de cumplirlo. Esto aplica para las personas que queden solas sin pareja en incluso cuando se formen de a 3 (apartamento-inquilino). Eso es a manera de introducción, pero también se van a buscar lugares, para por ejemplo decir: denle de comer al caballo aquí, o construyan un apartamento aquí con su inquilino y su mascota.	<b>Pito Cronometro</b>	<b>10 min</b>
<b>El Barco más fuerte</b>	Se divide el grupo en 2 columnas, cada una a un lado de la cancha, justamente en la línea final. Ambas de frente. Se sientan y se colocan uno detrás de otro, amarrándose entre sí con las extremidades inferiores, es decir, colocando esa extremidad encima de su compañero de adelante, sin soltarse cuando avance. Van avanzar con las manos, ambos grupos, hasta llegar al medio en donde encontraran una cuerda, de la cual jalaran una vez haya llegado el último a línea central, la que divide a la cancha en dos partes iguales. El grupo que sea más lento y se deje dominar en la cuerda pierde. Y le tocara actuar y demostrar que son buenos haciendo gestos, que el profesor les indicara.	<b>Pito Cronometro Cuerda</b>	<b>10 min</b>
<b>Corre con el globo</b>	Se organiza 2 columnas en la línea final de la cancha, no fuera si no dentro de la cancha dándole la espalda a la otra línea final. Partiendo de allí cada columna tendrá un globo (el primero que se encuentra en la línea final), el cual deben trasladar sin romperlo por debajo de sus piernas, una vez que haya cedido el globo corre de inmediato hacia el último de su columna para seguir perteneciendo y seguir	<b>Mínimo 10 globos Pito Cronometro</b>	<b>10 min</b>

	avanzando como grupo. Una vez que haya tocado la línea final del otro lado, se para el avance de la columna y el próximo que ceda el globo en ese mismo orden, corre de inmediato hasta su punto de comienzo, formando un círculo. El último que reciba el globo corre hasta donde sus compañeros y coloca el globo en el medio del círculo, para romperlo posteriormente. Gana el primero en hacerlo. Se puede realizar dos veces.		
<b>El circuito mortal</b>	Van haber 4 estaciones: se forman cuatro (4) grupos. 1° Los funcionarios deben pasarse el balón con pases consecutivos, y con el pie. 2° Estación de ejercicios para la zona abdominal. 3° carrera con sacos. 4° Sentadillas.	<b>Un balón Sacos o Costales Pito Cronometro</b>	<b>10 min</b>
<b>Frio o caliente.</b>	Se divide la cantidad total de alumnos participantes en dos grupos iguales, se selecciona un representante de cada grupo al que se le vendaran tapan los ojos para que el equipo contrario coloque un objeto previamente seleccionado en un lugar donde el participante con los ojos tapados deba buscarlo en un tiempo determinado siguiendo las orientaciones de su equipo. Gana el equipo que tarde menos en completar la búsqueda.	<b>Una pelota o cualquier objeto Un pañuelo grande o venda.</b>	<b>3 min</b>
<b>Los dragones.</b>	Se divide la cantidad total de estudiantes en tres o cuatro grupos dependiendo de la cantidad total de manera que queden conformados por 5 o 6 cada grupo, cada participante debe colocarse en la parte de atrás del pantalón un pañuelo o una trenza de uno de sus zapatos que sobresalga del borde del pantalón hacia abajo, seguidamente se organizan en columnas tomándose de la cintura conformando así los dragones en los cuales el primero es la boca del dragón y el último la cola, a continuación se comienza a movilizar cada dragón con la intención de comer la cola de los otros. Cada vez que un grupo logre agarrar el pañuelo o la trenza de la cola de otro dragón ese dragón va quedando más pequeño ya que el alumno al que se le logre quitar el pañuelo pasa a ser parte del otro dragón así se va desarrollando el juego hasta que gana el dragón que quede más grande, que logre arrebatar más pañuelos o trenzas.	<b>Pañuelos o trenzas.</b>	<b>5 min</b>
	Se distribuye el grupo alrededor del profesor o guía el cual dará dos		



<p><b>Pollito adentro pollito afuera.</b></p>	<p>indicaciones que dicen: “pollito adentro y pollito afuera”. Tras la primera indicación los funcionarios deben juntarse o apilarse lo más unidos posible y agachados lo más cerca posible del profesor. En este momento el profesor sostiene en una mano una cuerda que lleva atado a un extremo puede ser una bolsa con papeles, levanta la mano y comienza a girar al ritmo que coloque en su muñeca esta cuerda y en cierto momento da la segunda indicación tras la cual los funcionarios se levantan y dispersan en todas direcciones y en ese instante el profesor suelta la cuerda golpeando a uno de los alumnos que deberá salir del juego y así sucesivamente se van eliminando aleatoriamente.</p>	<p><b>Una cuerda de un metro. Una bolsa y papel reciclado.</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>Conociendo los nombres.</b></p>	<p>Se le indica al grupo distribuirse alrededor del profesor o guía el cual sostendrá una pelota en sus manos y la lanzara hacia arriba, en ese momento el grupo sale corriendo en diferentes direcciones dispersándose con excepción de uno de los funcionarios que será nombrado por el profesor al momento de lanzar la pelota lo más alto posible. Este alumno procurara atajar la pelota de aire sin dejarla caer para relanzarla y gritar el nombre de otro compañero que deberá regresarse e intentar atajar la pelota de aire para hacer lo mismo, si la pelota no es agarrada de aire el funcionario igual deberá rescatarla pero esta vez la opción que tiene es dar tres saltos hacia adelante en dirección del compañero más cercano para lanzarle la pelota y comenzar a sumar toques sobre esa persona, o si falla suma puntos negativos para sí mismo. Enseguida se vuelve al comienzo, el grupo se reúne alrededor del profesor y se repite así la actividad, cada vez que se genere la situación de dejar caer la pelota seguro habrá un funcionario eliminado bien sea el del toque o el que falle al intentar tocar con la pelota al más cercano.</p>	<p><b>Una pelota.</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>Bolas criollas con pelotas.</b></p>	<p>Se dividen los funcionarios en dos grupos iguales. El profesor colocara una pelota en cierto punto que haga las veces de “mingo” brevemente se decide el grupo que comenzara, cada integrante de los equipos cuenta con una oportunidad para lanzar una pelota con la intención de fijarla lo más cerca posible al mingo, todos hacen su</p>	<p><b>Pelotas</b></p>	<p><b>5 min</b></p>

	lanzamiento y gana el que al final haya logrado fijar la pelota lo más cerca del mingo.		
<b>Me voy de viaje.</b>	Se organizan los participantes en un círculo. Uno de los participantes comienza diciéndole al de su izquierda o derecha “me voy de viaje para Mérida y en mi maleta llevo una gorra” así sucesivamente se va dirigiendo uno a uno al del lado repitiendo la misma frase agregando a la maleta otra prenda u objeto de su imaginación pero antes debe mencionar en orden las piezas que han venido agregando sus compañeros. A medida que avanza el juego crece el grado de dificultad y el estudiante que se equivoque va saliendo.	<b>Espacio abierto</b>	<b>5 min</b>
<b>Ahorcado.</b>	Dividimos los alumnos en dos grupos iguales (grupo I y grupo II). El juego consiste en adivinar una palabra que el profesor escogerá del diccionario y mantendrá en secreto. Seguidamente en un pizarrón señalará con rayas la cantidad de letras que conforman la palabra y sobre la primera y última raya colocará la primera y última letra de la palabra que les corresponde ese espacio, esto manera de pista que vaya despertando en los grupos la curiosidad y el interés por el juego. Se hace un breve sorteo para decidir qué grupo comienza, mencionando una letra que el profesor chequea si está en la palabra que inicialmente escogió del diccionario y la ubicará sobre la raya que le corresponde en el pizarrón, si la letra mencionada está en la palabra escogida el grupo mantiene la oportunidad de mencionar otra letra pero otro participante del grupo dice la nueva letra y así sucesivamente. Si la letra que se mencione no aparece en la palabra escogida, el profesor prosigue a formar un dibujo que ira cobrando forma a medida que cada grupo falla en una letra. Se va formando en el pizarrón un dibujo igual para cada grupo, al grupo que se le logre formar el dibujo completamente pierde. Gana el grupo que logre completar o adivinar la palabra.	<b>Diccionario Pizarrón Marcadores o tiza</b>	<b>5 min</b>
	Se sientan todos en círculo cada uno en una silla, el facilitador explica que cuando diga ola a la derecha todos deben recorrerse una silla a su derecha lo más rápido que pueda, lo mismo si dice ola a la izquierda y cuando diga tormenta todos		

<b>Las olas</b>	deben cambiarse a cualquier asiento. Ola a la derecha, ola a la derecha, ola a la izquierda, ola a la derecha, tormenta etc. El facilitador debe tratar de sentarse durante la tormenta y el que quede parado sigue dirigiendo el juego.	<b>Espacio pequeño</b>	<b>5 min</b>
<b>El gavián</b>	Delimita dos gallineros a una distancia de 20 metros. El gavián se coloca entre los dos y todos los demás jugadores, los "pollitos", se refugian dentro de su gallinero. Un pollito pregunta: "gavián, ¿estás listo?". Al "sí" del gavián, todos los pollitos corren hacia el otro gallinero. Los pollitos que el gavián logra tocar lo ayudarán en su labor hasta que no quede ningún pollito libre. El último que quede libre, es el que consigue la victoria para su equipo.	<b>Espacio abierto (cancha)</b>	<b>5 min</b>
<b>Cámbiense de silla</b>	Se colocan los integrantes del grupo, en círculo sentados en las sillas; un participante estará sin silla en el centro del grupo y su propósito es lograr quitarle el puesto al alguien, cuando el facilitador pida a los que están sentados que se cambien de silla; el facilitador pide varias veces que se cambien de silla. "Cámbiense rápidamente de silla quienes tienen los zapatos negros"; mientras se están trasladando, el del centro trata de ubicarse en alguno de los asientos; el facilitador continúa varias veces pidiendo cambio de asiento diciendo, por ejemplo, cámbiense de asiento quienes tienen abuelos, quienes tienen hijos, quienes se cortaron las uñas ayer, quienes se cepillaron los dientes hoy.	<b>Espacio pequeño</b>	<b>4 min</b>
<b>Carrera loca</b>	En esta carrera, cada jugador hace algo diferente. Al principio de la carrera cada equipo forma una fila individual. A la señal, la primera persona de cada equipo corre al otro extremo de la pista donde hay una silla. Sobre la silla hay una bolsa conteniendo instrucciones escritas en trozos separados de papel. El jugador saca una de las instrucciones, la lee y la sigue tan rápido como puede. Antes de volver a su equipo, el jugador debe tocar la silla y luego regresar corriendo y tocar al siguiente corredor. El equipo que complete primero todas las instrucciones es el ganador.	<b>Espacio abierto</b>	<b>3 min</b>
	Poner música y bailando con el globo sin que se te caiga, bailar al son de la música. Se para y se ponen por parejas. Bailar con		

<b>Baila al son y ritmo con globos.</b>	la pareja al ritmo de la música sin que se caigan los globos. Bailar con otras parejas, e ir aumentando el número de globos.	<b>Globos, espacio pequeño</b>	<b>5 min</b>
<b>Se murió yiyi</b>	Colocados todos en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió yiyi", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar pasando la "noticia" de que yiyi se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda. Puede iniciarse otra rueda pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riéndose, asustado, nerviosos, tartamudeando. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice.	<b>Espacio pequeño</b>	<b>5 min</b>
<b>Columna ciega</b>	Se deberán formar grupos de 7 personas, los mismos deberán colocarse en columnas y todos con los ojos vendados menos el último de cada fila, en la cancha se encontrarán conos los que el grupo deberá dirigirse a ellos y recogerlos por las señales que dará el último de cada columna apretando el hombro del participante que está en frente, el primero en llegar a la meta será el ganador.	<b>Venda, conos</b>	<b>5 min</b>
<b>Cambia los objetos</b>	Los participantes divididos en varios grupos de frente a un tramo de 15 metros donde cada 3 metros se coloca un objeto. Los participantes deben relevar los objetos transportándolos en ida y vuelta. La complejidad depende del tamaño y forma de los objetos. No se puede caer el objeto.	<b>Pelotas de diferentes tamaños, cajas, otros.</b>	<b>5 min</b>
<b>Corre que te pilla</b>	Hay múltiples versiones de este juego, incluyendo la de congelarse, la de la sombra y la de los dibujos animados. Una vez que a un funcionario lo pillan en la versión de congelarse, tiene que permanecer congelado en su lugar hasta que otro jugador lo toque y lo ponga nuevamente en el juego. En la versión de la sombra, el participante que pilla trata de atrapar a otros jugadores pisando sus sombras. Durante la versión de dibujos animados, un jugador puede evitar ser tocado arrodillándose y gritando el nombre de un personaje de dibujos animados.	<b>Participantes</b>	<b>10 min</b>
<b>Quemados</b>	Este juego es muy sencillo y básico, puesto que funcionarios tienen que formar equipos y lanzarse una pelota hasta que todos toquen la base menos uno.	<b>Pelotas, participantes</b>	<b>10 min</b>

<p><b>La gallinita ciega</b></p>	<p>Se inicia el juego cuando los participantes reunidos escogen al azar o surge un voluntario el cual va a desempeñar el papel de “la gallinita ciega”. Los demás participantes, agarrados de las manos, formarán un círculo. El participante que va a ser “la gallinita ciega” quedará dentro del círculo y se lo colocará un pañuelo en la cara para taparle los ojos asegurándose de que no pueda ver. Un participante del grupo se colocara frente a la “gallinita ciega”, la agarra por los hombros y le dice: ¿Gallinita que se ha perdido por aquí? -La gallinita le responde: una aguja y un dedal. Luego el compañero que le dijo esto vuelve a su lugar y la “gallinita ciega” tiene que tocar a uno de sus compañeros e identificarlo por su nombre, si lo acierta este pasará a ser la gallinita ciega sino seguirá con este papel.</p>	<p><b>Participantes</b></p>	<p><b>10 min</b></p>
<p><b>Entrega el Paquete</b></p>	<p>Los participantes en dos equipos de frente a una caja y un trazado de forma recta a 10 metros de distancia se ubicara la meta. Los participantes ejecutaran empuje con los brazos conduciendo por la carrilera la caja hasta llegar a la línea final y regresar la caja a la meta para entregar al próximo compañero. Variantes: conducir en una pierna</p>	<p><b>Cajas de cartón, participantes</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>La lleva</b></p>	<p>Se elige a un funcionario que va a ser el que “la lleva” este debe tocar a sus compañeros para librarse de ese papel, esto continúa hasta que todos la lleven.</p>	<p><b>Participantes, un espacio para correr</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
<p><b>Vamos de compras</b></p>	<p>Este juego desarrolla la memoria, la coordinación y el gesto. Se hacen dos equipos con los participantes de la clase. Un equipo va de compras y el otro tiene que adivinar lo que ha comprado fijándose solo en los gestos. Por ejemplo, el equipo 1 dice: ayer salimos de compras y compramos (tijeras). No dirán el nombre, intentarán hacer gestos para que el equipo contrario adivine de qué se trata. “Fuimos de compras, y compramos (jabón)”. Harán el gesto de lavarse las manos. Este juego puede adaptarse. Por ejemplo, trabajando los animales, podemos jugar a adivinar de qué animal se trata. “Fuimos al zoo y vimos...”</p>	<p><b>Participantes</b></p>	<p><b>5 min</b></p>
	<p>En una caja se meterán objetos distintos, pueden ser los mismos participantes los que los busquen: reglas, bloques lógicos, gomas, tiza, dados, fichas de dominó,</p>		

<b>¿Qué hay dentro de la caja?</b>	sacapuntas, entre otros. Se llama a un participante y se le deja observar los objetos durante un minuto. Luego se cierra la caja y se le pregunta sobre las cosas que había dentro. Se hace con todos los participantes y gana el que tenga más aciertos	<b>Objetos, cajas, participantes</b>	<b>5 min</b>
<b>La cola del dragón</b>	Se forman grupos, los mismos deben estar ubicados en columnas y agarrados de la cintura, el primero de cada columna será la cabeza del dragón, mientras que el último será la cola los demás participantes serán el cuerpo, el juego consiste en que la cabeza del dragón deberá hacer el intento de tocar la cola mientras la cola y el cuerpo lo evitan; si la cola es tocada otros 2 participantes tomarán el lugar de cabeza y de cola.	<b>Espacio abierto</b>	<b>5 min</b>
<b>Juego de las nubes</b>	Organizar los funcionarios en grupos, el que dirige el juego dirá, por ejemplo: "En el cielo hay nubes de... ¡3 gotas!". Todos los participantes deberán agruparse de 3 en 3. Si el que está dirigiendo dice en el cielo hay nubes de ¡5 gotas! deberán agruparse de 5 en 5.	<b>Participantes</b>	<b>5 min</b>
<b>Hacemos Mimo</b>	Se puede dividir el grupo de manera que la actividad se desarrolle en pequeños grupos a la vez. Un jugador representa con mímica que tiene mucho frío, mucho calor y que el viento no lo deja avanzar; que llueve mucho, que se halla en plena tormenta de arena. Los demás deberán adivinar qué tiempo hace. El primer jugador que adivine será el siguiente en representar lo que él elija. Pueden expresar a través de la mímica si están alegres, bravos, tristes, llorando, gritando entre otras, de acuerdo a los sentimientos que sientan por la lluvia. Se puede hacer lo mismo con elementos de la naturaleza; por ejemplo, un árbol mecido por el viento, un balancín trabajando, un avión. Luego la experiencia la redactarán con dibujos o sus propias palabras de acuerdo al nivel de lectura y escritura que se encuentren.	<b>Participantes</b>	<b>5 min</b>
<b>Mamá o papá gallina</b>	Todos los participantes con vendas en los ojos y dispersos en el área de juego, el instructor deberá seleccionar a 2 compañeros el resto estarán buscando a mamá y papá gallina, el juego comienza cuando el instructor acciona el silbato todos los participantes comenzarán a buscar preguntando a quien se consiga ¿pio – pio?	<b>Vendas, silbato</b>	<b>6 min</b>

	Si la otra persona responde esos no son mamá o papá gallina que deberán permanecer en silencio y moviéndose por el lugar; al conseguirlos se quedaran unidos hasta que todos estén con mamá o papá gallina.		
<b>El enredo</b>	Se dividen en 2 grupos, los cuales deberán hacer un círculo y extendiendo sus manos hacia adelante, entrelazar sus manos agarrando las de sus compañeros, ya hecho esto, intentan abrir el círculo y comenzaran a tratar de desenredarse	<b>Espacio abierto</b>	<b>7 min</b>
<b>Cazadores, sabuesos y venados</b>	Se dividen el grupo en tres partes, unos serán los venados, otros cazadores y otros sabuesos; mientras los venados se esconden se le explica a los demás como cazarlos lo que consiste en que los sabuesos busquen cuando los encuentren avisaran a los cazadores con ladridos (sin hablar) para que así sean cazados	<b>Espacio abierto</b>	<b>5 min</b>
<b>Las sardinas</b>	Se reúne a todo el grupo, y se selecciona a un participante el cual deberá esconderse mientras el resto del grupo cuenta hasta 30, al terminar el conteo todos comienzan a buscarlo, el primero que lo encuentre se esconde con el que consiguió y así sucesivamente hasta que quede un solo participante buscando y todos los demás deberán esconderse juntos como sardinas.	<b>Silbato</b>	<b>8 min</b>
<b>El tigre</b>	Formando un círculo, se selecciona un compañero que será el tigre, el mismo deberá dar vueltas en el círculo y tocar a un compañero, que deberá abandonar su puesto en el círculo y tratar de repasar al participante que lo toco y llegar a su lugar de origen para así seguir ocupando su lugar de origen, si el primer participante llega primero el espacio libre el segundo deberá tocar a otro para intentar robar el espacio libre	<b>Silbato</b>	<b>5 min</b>
<b>Dibujo en equipo</b>	Se colocan en grupos de 5 personas en columnas, frente a cada grupo estará una lámina grande a unos 7 metros, el primero de cada columna tendrá a la mano un lápiz, el instructor dirá un tema (Ejemplo: montaña), y dará la señal de salida, donde cada primer participante comenzara un dibujo alusivo al tema tendrá 10 segundos, transcurrido ese tiempo deberá correr darle el lápiz al siguiente participante y aislarse del grupo, gana el mejor dibujo.	<b>Lápiz, silbato, láminas de papel grandes</b>	<b>6 min</b>

**Nota:** Elaborado por la autora (2016).

## REFERENCIAS

- Ahumada, J. (1992). *La Planificación del Desarrollo: Cuaderno de la Sociedad venezolana de Planificación Vol. IV.*
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación.* (5ªed). Caracas: Editorial Episteme.
- Balestrini Acuña, M. (2006). *Como se Elabora el Proyecto de Investigación.*(7ma ed) Caracas – Venezuela. Consultores Asociados.
- Bolaño, T. (1996). *Recreación y Valores.* Colombia. Edición Kinesis.
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza.* Madrid. Pila Teleña
- Chávez, N. (2001). *Introducción a la Investigación Educativa.* (1ª ed) Maracaibo, Venezuela. Chávez. ARS- GRAFICA.
- Cisneros, C. (s/f). *Elementos, Tipos y Principios de la Planificación* [Diapositivas en Línea] Disponible en: [https://www.google.co.ve/#hl=es419&biw=1366&bih=576&scient=psya b&q=principios+de+la+planificacion&oq=pricipios&gs\\_l=serp.1.2.0i10l4 .5301005.5312596.0.5316075.12.11.1.0.0.1.843.5055.23j3j2j1j2.11.0... 0.0...1c.1.7.psyab.7dQhhHw6cnQ\\_ &pbx=1&bav=on.2,or.r\\_qf.&fp=ab94 4aebc2e6076f](https://www.google.co.ve/#hl=es419&biw=1366&bih=576&scient=psya b&q=principios+de+la+planificacion&oq=pricipios&gs_l=serp.1.2.0i10l4 .5301005.5312596.0.5316075.12.11.1.0.0.1.843.5055.23j3j2j1j2.11.0... 0.0...1c.1.7.psyab.7dQhhHw6cnQ_ &pbx=1&bav=on.2,or.r_qf.&fp=ab94 4aebc2e6076f) [Consulta 2013, marzo 29]
- Clawson, V. (2003). Los prestadores de servicios recreativos.
- Corral, Fuentes, Maldonado, Brito., (2012). *Algunos Tópicos y Normas Generales Aplicables a la Elaboración de Proyectos y Trabajos de Grado y de Ascenso.*Caracas - Venezuela. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Diccionario (2010). *Diccionario de Real Academia Española (23ª. Ed.).* Disponible: <http://lema.rae.es/drae/?val=gimnasia>[Consulta 2015, Enero 13]
- Duartes, J. (1992). *Recreación y Deporte.* Madrid – España. Editorial Alfa y Omega
- Ferrer, D. (2008). *Programa de Actividades Recreativas para la Comunidad de Santa Cruz de Mara.*[Tesis en Línea] Disponible en: [http://tesis.luz.edu.ve/tde\\_busca/archivo.php?codArquivo=1000](http://tesis.luz.edu.ve/tde_busca/archivo.php?codArquivo=1000)[Consulta: 2015, mayo 05]



- Fundamentación Plan de Recreación Educación Física y Deporte del Estado Zulia. (1995).
- Gamboa, F. (1982). Educación Física y Recreación. Instituto Universitario de Mejoramiento Profesional del Magisterio. Caracas- Venezuela.
- George, R. (2002). *La planificación*. Publicaciones Técnicas Villanueva
- González, A. *Los Procesos Administrativos y la Administración Escolar*". Soutino Dist. Escolar, S.R.L. Caracas 1975.
- González, J., Pinzón R., Morera H., Medina M.(2014). La actividad física durante el Quehacer Policial: diagnóstico preliminar para la proyección de un módulo de educación física. [Trabajo en Línea]<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:lrDf3JbTKQ4J:revistaimpetus.unillanos.edu.co/ojs/index.php/Imp1/article/download/29/18+&cd=10&hl=es-419&ct=clnk&gl=ve>[Consulta 2016, diciembre 10]
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L., (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª.ed.). McGraw-Hill Interamericana editores, S.A.DE C.A. México. F.
- Hurtado de Barrera, J. (2008). *Algunos aspectos a contemplar en el desarrollo de los criterios metodológicos de la investigación*. [Documento en blogs] Disponible:[http://investigacionholistica.blogspot.com/2008\\_04\\_01\\_archive.html](http://investigacionholistica.blogspot.com/2008_04_01_archive.html)[Consulta 2013, marzo 10]
- Infante, A. (1991). La Recreación y su Planificación. Editorial universidad de Los Andes. Venezuela.
- Klisberg, J. (2002) *Herramientas para la participación ciudadana*. [Artículo en Línea]Disponibleen:[www.redeconomia.org.ve/docs/projects/jferminmod32005161212rminmod3](http://www.redeconomia.org.ve/docs/projects/jferminmod32005161212rminmod3) [Consulta 2015, mayo 05]
- Kraus, G. (2000) La Recreación como perfil profesional.[Artículo en Línea]Disponibleen:[www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles\\_profesionales](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales)[Consulta 2015, mayo 05]
- Manzano, J. (2015) *Programas de Actividad Física en el Ámbito Policial*. [Trabajoenlínea]Disponibleen:<https://mugiment.wordpress.com/2015/06/10/programas-de-actividad-fisica-en-el-ambito-policial/>[Consulta: 2016, diciembre 29]

- Martínez M. (2015). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México. Editorial Trillas
- Melinkoff, R. (2001). *Los procesos Administrativos*. Caracas Venezuela. Editorial Panapo
- Mendo, A. (2000). *Acerca del Ocio, del tiempo libre y de la Animación Sociocultural*. [Revista en línea], Disponible en: <http://www.efdeporte.com.ve/23/ocio.htm>. [Consulta: 2015, marzo 29]
- Manual Director de la Actividad Física (2012). *La Actividad Física según El Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina* Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000074cnt-2012-09-27-manual-actividad-fisica.pdf> año 2012/[Consulta: 2013, marzo 29]
- National Institutes of Health (2012). *¿Qué es la Actividad Física?*. [Artículo en línea], Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys> [Consulta: 2017, noviembre 12]
- Navarrete González R. (2010). *La educación física y su metodología. Las formas de enseñar educación física*. [Revista en línea], Disponible en: [http://www.google.co.ve/search?sourceid=navclient&aq=hts&oq=metodos+de+enseñanza+en+educacion+fisica+segun+Mosston&hl=es&ie=UTF8&rlz=1T4ACAW\\_esVE351VE351&q=metodos+de+enseñanza+en+educacion+fisica+pdf&gs\\_l=hp..7.41140.0.0.2.2122737.....0.OiJ-EkDJ0ss](http://www.google.co.ve/search?sourceid=navclient&aq=hts&oq=metodos+de+enseñanza+en+educacion+fisica+segun+Mosston&hl=es&ie=UTF8&rlz=1T4ACAW_esVE351VE351&q=metodos+de+enseñanza+en+educacion+fisica+pdf&gs_l=hp..7.41140.0.0.2.2122737.....0.OiJ-EkDJ0ss). [Consulta: 2013, marzo 29]
- Neumeyer M (2000) *La recreación alternativa del desarrollo comunitario...* [Revista en línea], Disponible en: [www.efdeportes.com/efd100/recrea](http://www.efdeportes.com/efd100/recrea). [Consulta: 2015, marzo 29]
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Actividad Física*. [Artículo en línea], Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> [Consulta: 2017, noviembre 13]
- Ortega (1991). Programa Educativo. Publicación del Ministerio de Educación Venezuela.
- Pérez (1992). *El arte de la diversión y el recreo*. Ediciones Panapo.
- Rodríguez, F. (2012). *La educación física y las actividades estético-expresivas* [Blog de motricidad, actividad física y deporte en línea], Disponible en: <http://frfacal.com.ar/2012/12/la-educacion-fisica-y-las-actividades-estetico-expresivas/> [Consulta: 2013, marzo 29]

- Sánchez Bañuelos (1989). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos.
- Silva R., Matos C., Valdivia B, Cascaes, F. y Barbosa P. (2013). Revisión Sistemática acerca de la Actividad Física y de la Salud de Policías [Tesis en línea], Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-52562013000100008/](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562013000100008/)[Consulta: 2017, enero 09]
- Terry, G. (1985). *Principios de la Administración*. Comp. Edit. Continental S.A. México.
- UNESCO (2015). *Carta internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte* [Carta en línea], Disponible en: [http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)[Consulta: 2016, diciembre 29]
- Universidad Pedagógica Experimental. UPEL. (2014). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas: FUDEPEL. 4ª edición.
- Vargas P. G., Quesada J., Valdés P. R. (2014). Plan de actividades físico-recreativas para los oficiales de la Jefatura de la Unidad Especializada de la Policía en la Habana Vieja [Tesis en línea], Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd190/actividades-fisico-recreativas-oficiales-de-policia.htm>[Consulta: 2016, diciembre 29]
- Vera, C. (1986). *Planificación de Instalaciones para Educación Física, Deporte y Recreación*. Editorial Universidad del Zulia. Venezuela
- Vera, C. (1994). *Desarrollo Humano, deporte, Recreación y Educación Física*. Publicaciones IPEZ n° 2.
- Vera, Carlos (2001). *Recreación y Desarrollo Socio-Económico*. Encuentro Nacional de Recreadores. Barquisimeto Venezuela del 21 al 23 de Julio. Veraguardia@hotmail.com (attachments)
- Quinones, S. (2015). *Programa de Actividad Física Periódica* [Tesis en línea], Disponible en: <https://mugiment.wordpress.com/2015/06/10/programas-de-actividad-fisica-en-el-ambito-policial/>[Consulta: 2017, diciembre 29]
- Zambrano F. (1986). *Manejo de actividades deportivas y recreativas*. Cuadernos Lagove

## ANEXO 1

### Instrumento de Validacion Guion de la Entrevista

Mérida, Febrero de 2017

#### Estimado: Funcionario Policial

Me dirijo a Usted en la oportunidad de hacerle llegar un cordial y efusivo saludo, deseándole éxitos en sus labores diarias.

La presente tiene como finalidad solicitar de su colaboración para responder la presente entrevista cuya informacion será utilizada en la Memoria de Grado, titulada: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL FUNCIONARIO POLICIAL DEL INSTITUTO AUTÓNOMO DE LA POLICÍA DEL ESTADO MÉRIDA.** La presente investigación tiene como objetivo proponer un Programa de Actividades Físico Recreativas para ser aplicado al Funcionario Policial adscrito al Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida, con énfasis en la ejecución de una combinación de Actividades Físicas y Recreativas. El trabajo partirá de un proyecto factible, enfoque cualitativo, apoyado en la investigación de campo y documental, nivel descriptivo. La técnica para recolectar la información será la entrevista, utilizando como instrumento un guión de entrevista, validado por el juicio de expertos. Se espera que la aplicación de la prueba diagnóstico a los funcionarios policiales intencionados arroje información de interés para la planificación de la propuesta. Asimismo en determinados casos este programa pretende estimular a los funcionarios hacia la práctica de actividades físicas que los pueda involucrar en diferentes disciplinas deportivas contribuyendo a su formación integral y aporte para la institución policial.

Sin más a que hacer referencia, se suscribe de usted;

Atentamente,

---

Lcda. Nelly del Valle Guillén Guillén  
Investigadora

GP/ng

**Entrevista:** Información que será utilizada en la Memoria de Grado: Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida.

1. ¿Le gusta practicar actividades físicas, recreativas y deportivas? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Qué concepción tiene de la actividad física, deportiva o recreativa en la institución policial?

---

---

---

3. ¿Quién o quienes dirigen la actividad física, deportiva o recreativa en la institución policial?

---

---

4. ¿Cuáles actividades le gustaría que fueran incluidas cuando participa en prácticas físicas en la institución policial?

---

---

---

5. ¿Cómo le gustaría que fueran prácticas físicas en la institución policial?

---

---

---

6. ¿Por quién le gustaría que fueran dirigidas las actividades físicas, deportivas o recreativas en la institución policial?

---

---

---

7. ¿Estaría dispuesto a participar en un Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida?

---

---

---

### Validación de las Preguntas del Instrumento por el Experto

Preguntas	Dejar	Modificar	Eliminar	OBSERVACIONES
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### Instrumento para la Validación

CRITERIOS	APRECIACION CUALITATIVA			
	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Presentación del instrumento				
Claridad en la redacción de las preguntas				
Pertinencia de los preguntas con el objetivo de la investigación				

Factibilidad de Aplicación de un Programa de Actividades Físico Recreativas para el Funcionario Policial del Instituto Autónomo de la Policía del Estado Mérida:  
Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Apreciación Cualitativa del Instrumento:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

Observaciones:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Validado por: \_\_\_\_\_ C.I.N°: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Lugar de Trabajo: \_\_\_\_\_

Cargo que Desempeña: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma