



Universidad de Las Américas

Instituto del Deporte

**“JUEGOS Y RECREACIÓN PARA NIÑOS DE LA VILLA SAN LUIS 3 DE
LA COMUNA DE MAIPÚ”**

Cristian Mardones Omonte

Francisco Tobar Silva

2018



Universidad de Las Américas

Instituto del Deporte

“JUEGOS Y RECREACIÓN PARA NIÑOS DE LA VILLA SAN LUIS 3 DE LA COMUNA DE MAIPÚ”

Trabajo de titulación presentado en conformidad a los requisitos para obtener
el Título de Técnico de Nivel Superior en Actividad Física y Deporte

Docente Guía: Katherine Osses

Cristian Mardones Omonte

Francisco Tobar Silva

2018

Resumen del Proyecto

El proyecto consiste en realizar juegos, recreación y actividad física a niños de la Villa San Luis 3 (ubicada en la comuna de Maipú) de edades entre 7 y 11 años. Este proyecto se llevó a cabo dado de la problemática de la población que es la falta de talleres y proyectos para niños, además del alto nivel de sedentarismo y obesidad que existe en esta Villa y en todo Chile.

El objetivo principal fue prevenir el sedentarismo y la obesidad, a través de un taller de actividad física juegos y recreación, para niños de 7 a 11 años de la Villa San Luis 3 de Maipú, con una duración de tres meses, durante el año 2019. Los objetivos específicos fueron 3, el primero de estos fue crear talleres recreativos que permitan incorporar culturalmente a los niños(as) como bailes folclóricos, películas, obras teatrales, excursiones, con el fin de que sean siempre actividades dinámicas, creativas y diferentes. El segundo objetivo fue promover la actividad física y el deporte con el proyecto que realizaremos y con esto intentar motivar a las demás personas a querer participar en más talleres recreativos. Y el último objetivo específico, incorporar a la familia como eje principal de prevención y promoción de hábitos de vida saludable y bienestar, mediante los cambios físicos y psicológicos a mediano plazo dados con el proyecto.

La propuesta del proyecto fue realizar 2 clases a la semana, específicamente los días sábados y domingos en un horario de 10:00am a 12pm durante 3 semanas. Se realizaron clases de actividad física mediante juegos y recreación para los niños, se combinaron circuitos de ejercicios con juegos dinámicos, competitivos por equipos e individuales para la entretención de los infantes. Para lograr llevar a cabo este proyecto se comunicó con la presidenta de la junta de vecinos donde ella ayudo a trasladar la información a los vecinos de la comunidad, además de esto, se le entrego un afiche

donde detallaba una reunión con los vecinos para darles una charla de lo que se iba a comenzar a hacer los fines de semanas en su comunidad.

Los resultados esperados son poder inculcar la actividad física y el deporte en los niños y la comunidad, que logren sentirse activos al realizar juegos y recreación y que con esto se den cuenta que tener actividad física durante el día es bueno para su salud y bienestar. Transmitir los beneficios que conlleva esto, el prevenir las enfermedades y el sedentarismo. Que noten cambios psicológicos y físicos en ellos a mediano plazo, y lo más importante, obtener resultados positivos para bajar los índices de obesidad y sedentarismo que hay hoy en día en Chile.

En conclusión, los resultados finales que se obtuvieron fueron positivos, el proyecto avanzó de la mejor manera, se hicieron todas las clases del proyecto piloto con éxito, llegaron hasta 12 niños a colaborar con el proyecto, jugaron, hicieron actividad física y aprendieron de todo lo que se les pudo entregar en la práctica. Varios apoderados y vecinos se sintieron a gusto con el proyecto piloto, apoyaron la causa y la presidenta de la junta de vecinos felicitó y aprobó el proyecto a prueba y espera que se logre aplicar el próximo año con creces dentro de su comunidad y en varios sectores más de la comuna

Contenido	
1.0 Introducción	1
2.0 Presentación del contexto	2
2.1 Aspectos geográficos	2
2.2 Aspecto social	3
2.3 Antecedentes generales	4
3.0 Desarrollo	6
3.1 Identificación de la problemática	6
3.2 Objetivos	10
3.2.1 Objetivo general	10
3.2.2 Objetivos específicos	10
3.3 Fundamentación y Argumentación	12
3.3.1 Argumento clave n°1: Sobrepeso y Obesidad en los niños	13
3.3.2 Argumento clave n°2: Actividad física y el sedentarismo en niños	15
3.3.3 Argumento clave n°3: La importancia de la recreación en los niños	17
4. Propuesta	20
4.1 Planificación de las actividades	22
5. Recursos del proyecto	34
5.1 Recursos financieros	34
5.2 Recursos humanos	35
5.3 Recursos materiales e infraestructura	36
5.4 Costos del proyecto	37
6. Implementación del proyecto	39
7. Control y evaluación del proyecto	40
7.1 Carta Gantt	40
7.2 Evaluación	41
8. Referencias Bibliográficas	43
8.1 Referencias Linkográficas	43
9. Anexos	44

1.0 Introducción

En el siguiente informe se expresará toda la estructura de un proyecto que se va a realizar en la comuna de Maipú considerando las etapas de diagnóstico, diseño y planificación, implementación y ejecución, evaluación. Proyecto que se realizará específicamente en la villa San Luis 3de la comuna de Maipú, este proyecto se intentará poner en marcha por la siguiente problemática que tiene la población. La junta de vecinos de dicha villa no contiene ningún taller o proyecto para niños (as), lo cual es preocupante ya que no tan solo en este lugar si no en todo el país hay un alto índice de obesidad y sedentarismo como rutina diaria en ellos, lo cual preocupa bastante, porque a largo plazo puede haber mayores riesgos de salud y seguirá aumentando el porcentaje de obesidad a nivel país.

El presente proyecto, tiene como principal propósito: realizar juegos, recreación y actividad física a niños de la población, diferentes rutinas dinámicas y lúdicas para que los niños se entretengan y a la vez hagan diferentes ejercicios físicos para intentar cambiar su hábito de sedentarismo cotidiano.

Es por esto que se ha desarrollado este informe desglosando cada parte del proyecto desde lo más general a lo más específico, dejando evidencia de cada paso a seguir en el transcurso del tiempo.

2.0 Presentación del contexto

2.1 Aspectos geográficos

La comuna de Maipú ubicada en el sector Sur Poniente de la región Metropolitana, ciudad de Santiago, es donde se desarrollará el proyecto “Juegos y Recreación Para Niños” a través de la junta de vecinos San Luis 3, la cual está ubicada en la calle Carlos Gardel 1751, entre las calles Carlos Gardel y Los Zarzales, específicamente en la población San Luis 3 (ver imagen n°1, anexos).

La junta de Vecinos tiene como medio de contacto el Teléfono: 9- 81616815 ese es el teléfono por el cual se responden las dudas de los vecinos o los pedidos de información.

No cuenta con correo electrónico o e-mail como medio de comunicación, por lo que es importante tener el número de teléfono de la junta de vecinos, el cual será atendido por la presidenta Ida Espinoza Palma de dicha organización.

El horario de atención telefónica es desde las 10:00 a 22:00 hrs., por otro lado, el horario de atención para ir a comunicarse personalmente sea en la sede o en la casa de la presidenta es de 18:00 a 21:00 hrs.

2.2 Aspecto social

La comuna de Maipú es reconocida por ser una de las más grandes del país y el Censo lo reafirma, ya que, según su cantidad de habitantes, se encuentra en el segundo lugar siendo superada por Puente Alto.

La comuna cuenta con un total de 521.627 habitantes de los cuales siguiendo el patrón nacional 270 mil son mujeres y 250 mil son hombres.

De estos habitantes los niños de 5 a 14 años completan una cantidad de 35.101 infantes, mientras que las niñas de este mismo rango de edad completan un total de 33.539 equivalentes al 6,4% de la población.

Para ver el nivel socio económico del sector ir a anexos, imagen n°8.

El nivel socio económico es medio bajo, ya que la sede está ubicada en la población San Luis 3, son personas de bajo nivel económico, se nota por la falta de recursos, son viviendas estatales, falta de plazas o parques, centros comunitarios, multicanchas y espacios libres para la recreación de los niños.

La Junta de Vecinos (San Luis 3) cuenta con 149 socios activos.

Los días de reunión que tiene la junta de vecinos con las familias del sector son: lunes, miércoles, jueves y viernes de las 18:00 a 21:00 hrs. La cuota de inscripción es de 3.000 pesos.

2.3 Antecedentes generales

El año de fundación de la junta de vecinos de la población San Luis 3 fue el 29 de mayo de 1990.

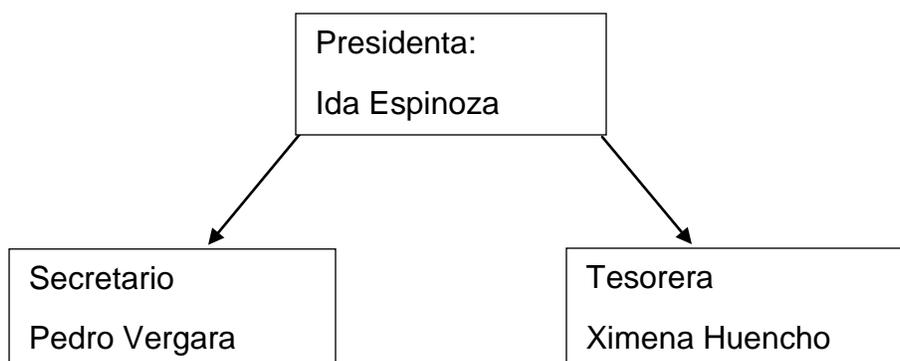
Esta junta de vecinos cuenta con Razón Social que cuenta con nombre Junta de Vecinos San Luis 3.

En la actualidad la Junta de Vecinos San Luis 3, cuenta con dos organizaciones que realizan actividades en sus dependencias:

1. Centro de Madres Las Rosas
2. Agrupación Adulto Mayor Niño Jesús

La junta de vecinos no cuenta con ningún taller para niños (as) como algún proyecto deportivo o de recreación. Aunque el objetivo de la organización es realizar la mayor cantidad de proyectos para todos los vecinos, que contengan un propósito de interés para ellos y una meta.

El esquema de la junta de vecinos se distribuye en:



La infraestructura de la sede es de material ligero, la cual cuenta con canchas y gimnasio para las diferentes actividades que pueda optar para las demás personas. El estado en el cual se encuentran es relativamente bueno, las canchas no están dañadas, el gimnasio tiene lo necesario para realizar las actividades y/o ejercicios (ver imágenes n° 2, 3, 4, 5,6 y 7, en anexos).

Las actividades que entrega la junta de vecinos son todas financiadas mediante la municipalidad de Maipú.

La junta de vecinos cuenta con diferentes talleres como:

- Talleres Macramé
- Zumba
- Pilates

Los horarios de los talleres mencionados anteriormente son los días: sábado de 17:00 pm a 19:00 pm Macramé y Zumba / Pilates, día domingo de 10:00 am a 12:00 pm.

3.0 Desarrollo

3.1 Identificación de la problemática

Para realizar el diagnóstico del proyecto, se utilizaron dos mecanismos para recoger información, estos fueron a través de entrevistas y observación directa de la organización y elementos, que permitirán levantar la problemática y/o necesidad de la organización y/o comunidad y dará paso para definir los objetivos del proyecto. Para esto, se consideró también el análisis de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas presentes en la organización y su entorno, a continuación, se presenta el análisis de lo recabado:

En relación a la entrevista, esta se realizó a la Presidenta de la Junta de Vecinos Ida Espinoza Palma y se llevó a cabo el día 12 de septiembre del año 2018. La presidenta de la junta de vecinos ha dicho mediante la encuesta que se le ha realizado, que el grupo del sector que merece mayor atención en relación a la actividad física y el deporte está ligado con los niños (as), adultos y adultos mayores.

También se le preguntó ¿Por qué cree ella que su grupo o junta de vecinos merece mayor atención que otros? y su respuesta fue que merece más atención porque su sector es más vulnerable y existen muchos niños (as) y personas de la tercera edad.

De acuerdo a la visita en la Población San Luis 3 con la Presidenta de la junta de vecinos, la señora Ida Espinoza Palma, se pudo observar y diagnosticar que los espacios públicos como las canchas y parques no son utilizados por los niños (as) porque no existen en estos momentos talleres ni actividades recreacionales para los niños (as) de distintas edades. Por esto es que se ha llegado a la conclusión de que la gran problemática de esta villa

es claramente la falta de proyectos relacionados con la recreación y juegos para los niños (as) y que logren abordar sus necesidades. Además no cuentan con talleres recreativos que permitan enseñar culturalmente a los niños(as) como bailes folclóricos, películas, obras teatrales, excursiones, por lo que también es una problemática en la población, hay niños (as) con poca enseñanza y poca diversión en esa sociedad.

En segundo lugar se realizó una observación directa de la organización y su entorno, esta observación se realizó el día miércoles 26 de septiembre y abordó los siguientes puntos claves: la junta de vecinos cuenta con el lugar que contiene todas las condiciones necesarias para que se realicen las actividades que se tienen consideradas como la recreación y actividad física para niños y niñas, también se nota el compromiso por parte de la gente a cargo de la junta de vecinos ya que se encuentran en el horario de atención en la sede de la villa San Luis 3, por la visualización se nota que se encuentran muchos niños (as) en el sector, algunos con obesidad, y muchos de los padres de ellos están constantemente yendo a la sede de la población. Al observar se percata que la junta de vecinos si cuenta con espacios para realizar actividades como las canchas y gimnasio que contiene este sector, por lo tanto, se debe implementar con mayor razón este proyecto para aprovechar estos lugares que están sin utilización por el momento.

De esta observación se puede inferir que se tiene una alta probabilidad de lograr con creces un buen desempeño al realizar y poner en marcha el proyecto, por las condiciones que nos entrega la villa y sus espacios, por la cantidad de niños (as) y apoderados del sector, por la responsabilidad de la dirigencia de la junta de vecinos, el material, el buen estado de la infraestructura y el interés por parte de la presidenta para llevar a cabo el proyecto.

A su vez con este proyecto de recreación y actividad física se podrá abordar dos grandes problemas como la obesidad y el sedentarismo, con el proyecto de recreación y actividad física que se implementará en el sector y así ayudar a la salud de los niños con distintos talleres y juegos deportivos.

A continuación, se detalla el Análisis FODA de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la Junta de Vecinos San Luis 3:

- Fortalezas:El recinto cuenta con canchas donde se pueden realizar eventos y talleres, contiene un gimnasio el cual lo pueden ocupar para las actividades físicas y tiene un espacio amplio para la recreación de los niños.
- Oportunidades:Es una villa bastante poblada por lo que hay más probabilidades de que los proyectos o talleres contengan mayor asistencia, los vecinos se comprometen con la junta de vecinos por lo que realizar proyectos se hace más considerable.
- Debilidades:No contiene tantos talleres como las demás juntas de vecinos cercanas, los incidentes que ocurren no dan suficiente seguridad para realizar actividades al aire libre.
- Amenazas:Algunas juntas de vecinos están más completas con más talleres y actividades incluidas en ellas, las sedes de las demás poblaciones tienen mejor infraestructura.

Finalmente, y de acuerdo al análisis anterior, la problemática detectada es que la Junta de Vecinos no contiene ningún taller ni proyecto a poner en marcha sobre alguna actividad para niño(as), ni juegos, ni deportes. Por lo que es preocupante, ya que ellos no salen de sus casas, utilizan su tiempo libre en la tecnología u otras cosas en vez de salir a jugar, hacer deporte o actividades. Es por esto que se presenta el proyecto de juegos y recreación para los niños(as) con el fin de que hagan actividad física, deportes, ejercicios, mediante juegos para que ellos logren divertirse y lograr una mejor calidad de vida, más saludable y segura. Si no se incorpora pronto un proyecto de recreación, actividad física o deporte para el niño (as), estarán haciendo el daño aun mayor para ellos, pensándolo a largo plazo, sufrirán de obesidad, problemas cardiacos o de salud en general, estrés psicológico, etc.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

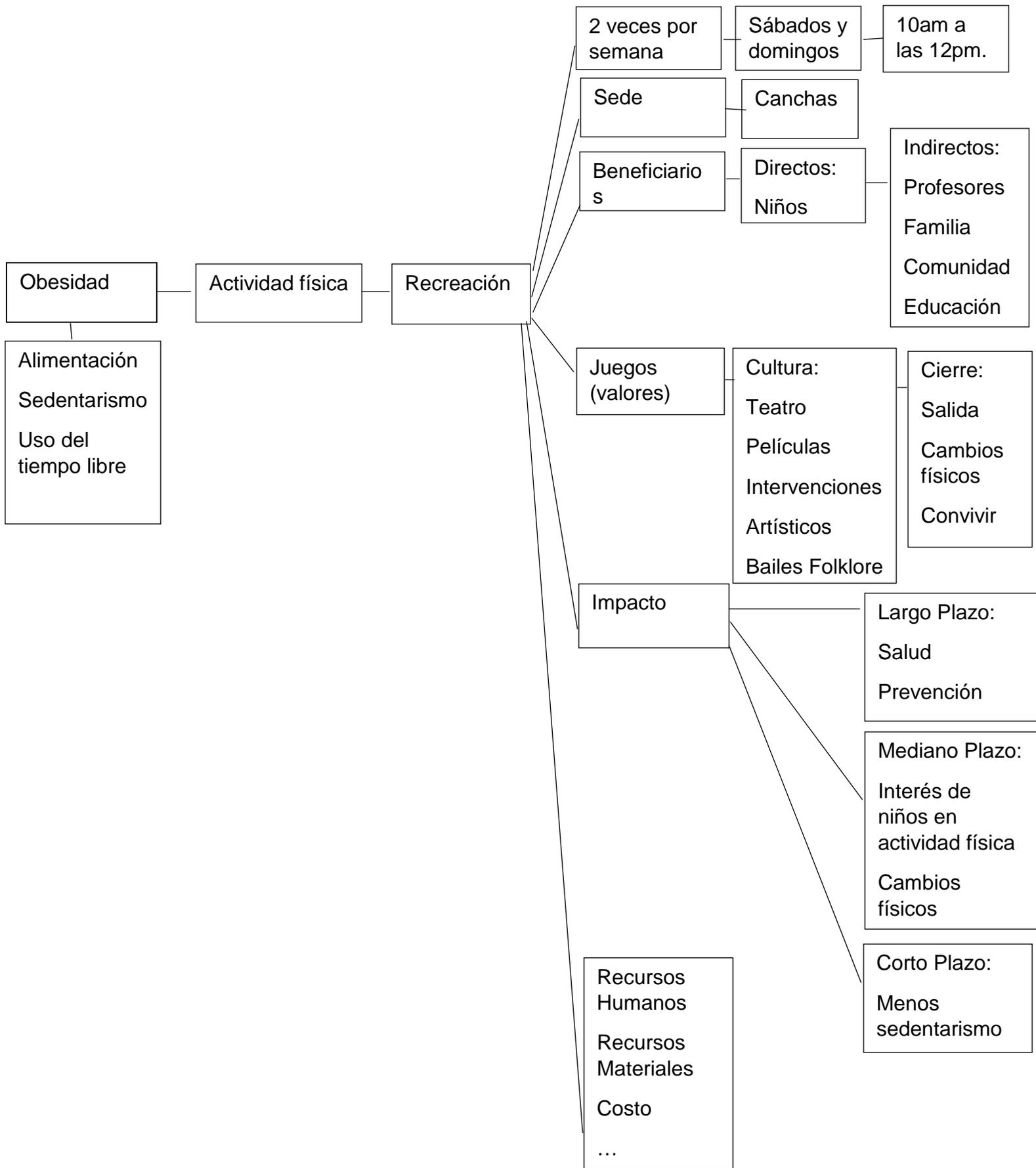
Prevenir el sedentarismo y la obesidad, a través de un taller de actividad física juegos y recreación, para niños de 7 a 11 años de la Villa San Luis 3 de Maipú, con una duración de tres meses, durante el año 2019.

3.2.2 Objetivos específicos

Crear talleres recreativos que permitan incorporar culturalmente a los niños(as) como bailes folclóricos, películas, obras teatrales, excursiones, con el fin de que sean siempre actividades dinámicas, creativas y diferentes.

Promover la actividad física y el deporte con el proyecto que realizaremos y con esto intentar motivar a las demás personas a querer participar en más talleres recreativos.

Incorporar a la familia como eje principal de prevención y promoción de hábitos de vida saludable y bienestar, mediante los cambios físicos y psicológicos a mediano plazo dados con el proyecto.



3.3 Fundamentación y Argumentación

¿Por qué se quiere hacer o se hace el proyecto?

De acuerdo al diagnóstico realizado, la población San Luis 3 tiene talleres para gente adulta y para gente de la tercera edad, pero uno de sus mayores déficits es que no tiene ningún proyecto ni taller para los niños de esa villa, siendo que dentro de ésta hay mucha cantidad de infantes con la cual se pueden trabajar para distraerse sea con juegos, recreación, actividades, deportes, etc. Chile se encuentra como 3er país de América con mayores índices de obesidad, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física (2015) Chile cuenta con un 83,6% de personas sedentarias. Existen diversos factores que inciden en el sedentarismo y obesidad, algunos de ellos son: el ejercicio físico, hábitos de alimentación poco saludables, el uso de las tecnologías, la falta de tiempo, no hay muchos deportistas, no hay talleres deportivos. En el caso de la Villa San Luis 3 de Maipú, las personas no tienen mucha información porque no hay acceso ni tampoco ofertas de nuevos talleres ni actividades recreativas para sus hijos, por lo tanto, no existe la motivación de hacer deporte ni recreación. Por la falta de actividad física en la población y la falta de recreación en base a ejercicios en los niños, los problemas que puede causar esto, se ven reflejados en que los niños no tienen una buena alimentación cotidiana, algunas familias tienen bajos recursos económicos, accesibilidad para ocupar los espacios que otorga la villa. Las causas se definen por el poco tiempo o por los niños, la motivación personal por querer realizar deportes o actividades, la poca información que manejan las familias para lograr ocupar los sectores de la población. Las consecuencias son la obesidad, enfermedades, sedentarismo, malos hábitos, problemas psicológicos y estrés. Todo esto por no tener la actividad física que necesitan, los juegos, el deporte y la recreación.

¿Por qué es importante el proyecto?

El proyecto es importante porque si se logra llevar a cabo se lograría reinsertar la actividad física y el deporte en los niños de la comuna, aumentaríamos la motivación por parte de ellos para realizar actividad física, podrían notar cambios en sus físicos y su pensamiento cambiaría a algo positivo en cuanto a la vida saludable, ayudaríamos a nivel nacional a desarrollarmás deportistas, disminuiríamos el porcentaje de sedentarismo en Chile, ya que el nivel en este país es muy elevado, no se realiza mucha actividad física por parte de los niños en general y eso los perjudica a largo plazo con enfermedades, su salud y su mala alimentación es otro factor que mejorar.

3.3.1 Argumento clave nº1: Sobrepeso y Obesidad en los niños

Según el estudio sobre la carga global de la enfermedad en 2013 muestra que, para Latinoamérica, la mayor prevalencia de obesidad en los varones bajo los 20 años se encontró en Chile (11,9%), seguido de México con un 10,5%. La mayor prevalencia de obesidad en niñas bajo los 20 años se encontró en Uruguay, con 18,1%. En Chile, se ha reportado que la prevalencia de obesidad en niñas es del 12,4%.

De acuerdo al estudio se puede deducir que los niños no hacen frecuentemente actividad física y están ligados a una vida cotidiana de sedentarismo, ya que las cifras son altas en porcentaje a nivel país.

Las causas del fenómeno de la obesidad en la Región se deben a “El cambio en los patrones alimentarios, con un aumento de la disponibilidad de productos ultra procesados con altos contenidos de azúcar, grasa y sal y una disminución de las preparaciones culinarias tradicionales, preparadas con

alimentos frescos y saludables”, según Crowley (2017) representante de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (en adelante FAO) en Chile.

Se respalda que la FAO está en lo correcto porque en la actualidad se observa que los niños no han dejado sus hábitos alimenticios, ya que los padres aun no toman conciencia del daño a largo plazo que pueden provocar estos productos en sus hijos, porque deberían implementar un sistema de alimentación más saludable y a la vez agregar la actividad física lo cual reduciría mucho el porcentaje de obesidad en los niños (as) y las enfermedades que conllevan la mala alimentación.

En el estudio de epidemiología de la obesidad en Chile, el Doctor Eduardo Atalah del Departamento de Nutrición, Facultad de Medicina, de la Universidad de Chile (2012), dice que “los factores demográficos, socioeconómicos y relacionados con la oferta de alimentos y estilos de vida han determinado cambios importantes en las conductas alimentarias y de actividad física de la población chilena. Ello se ha reflejado en un incremento de la obesidad durante todo el ciclo vital, con los negativos efectos que determina en el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas. En la población atendida en el sistema público de salud existe un 9,7% de obesidad en los menores de 6 años.”

Coincidiendo con el Doctor Eduardo Atalah es efectivo el incremento de la obesidad en niños en Chile, porque en la actualidad hay un acceso mayor al sistema de comidas rápidas (chatarra). La gran mayoría de los niños en sus colegios no llevan colación saludable de sus casas, prefieren comprar snack en los quioscos, cabe decir que en la actualidad los colegios deben vender comida saludable, según la ley 20.606 sobre la composición nutricional de

los alimentos, prohíbe el expendio, comercialización, promoción y publicidad de alimentos que llevan portar sellos de advertencia en establecimientos de educación parvulario, básica y media. En nuestro país 5 de cada 10 niños y niñas presentan exceso de peso (JUNAEB, 2015) el 95 % de la población necesita cambios importantes en su dieta, y 1 de cada 11 muertes es atribuible al sobrepeso y la obesidad (ENCA, 2015). Por otro lado, según datos del Ministerio de Salud, en Chile para el año 2003 las personas obesas alcanzaban 6,8 millones, cifra que se vio aumentada para el año 2010, llegando a 8,9 millones de personas. Además, las estadísticas destacan que en Chile el 22,3% de los niños de pre kínder son obesos, el 23,6% de kínder, el 25,3% de primero básico. Esto se debe a que el consumo de algunos alimentos en Chile se dispara. En el consumo de alimentos como el azúcar, sal, mayonesa y helados, el chileno supera con facilidad al resto de América Latina, muchas veces doblando y hasta triplicando la ingesta por persona de estos productos.

3.3.2 Argumento clave n°2: Actividad física y el sedentarismo en niños

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) en el año 2016 solo un 34 % de los niños cumplieron con las metas de actividad física propuestas, el otro 66 % no cumple, hay una baja actividad física en niños.

El doctor en ciencias de la actividad física y salud pública de la Universidad de La Frontera, Nicolás Aguilar señaló el día 06 de abril de 2017 en un publicado a las 15:38 horas en biobiochile.cl, que en muchos casos se asocia la actividad física con el deporte, pero en realidad existen formas más sencillas que podrían mejorar los índices de los niños chilenos como por ejemplo el transporte activo. Caminar al colegio o usar la bicicleta son alternativas que el especialista destaca e indica que “los niños que se

transportan activamente al colegio, tienen mayor probabilidad de moverse y tener mejor calidad de vida”.

Si bien es cierto el deporte es una manera de realizar actividad física, de la cual frecuentemente es confundido con un tipo de deporte, no se necesita hacer algún tipo de deporte para poder realizar actividad física, se define como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Lo cual puede ser una caminata rápida, andar en bicicleta, trote moderado, y de esta forma a largo plazo se llegará a practicar algún deporte a gusto.

En la ocasión se evaluó a más de 9.500 estudiantes de todo el país, revelándose que el exceso de peso en los alumnos de 8° básico aumentó de 40 a 45% en el plazo de un año. Asimismo, un 25% de los escolares presenta riesgo cardiovascular y de enfermedades metabólicas, un 5% más respecto del estudio del año anterior.

Por otra parte, según los resultados del Estudio Nacional de Educación Física en el año 2016, Omar Fernández, director de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, del Deporte y la Salud, de la Universidad de Santiago, hizo un publicado en economianegocios.cl, donde dijo "Contamos con un sistema de evaluación que nos muestra claramente el problema que tenemos, pero no nos sumamos a los esfuerzos que nos permitan superarlo. Somos una sociedad adormecida, que se mueve poco". Para Carlos Henríquez (27 de octubre, 2016), secretario ejecutivo de la Agencia de Calidad de la Educación, ente que realizó el sondeo, hay que hacer un cambio cultural. "Debemos fortalecer la autovaloración del alumno respecto del deporte. Si él cree que puede ser bueno porque está motivado, va a practicar más". Además, Henríquez propone usar las horas de libre disposición para realizar talleres deportivos. Al igual que Henríquez se

intentará realizar un proyecto de actividad física y recreación en una junta de vecinos, para así combatir el sedentarismo que hay en la actualidad por parte de los niños, otorgándoles actividad física con la recreación de los juegos y distintas rutinas entretenidas. Además de ayudar al vecindario con el taller recreativo e ir aumentando la actividad física en los niños, a largo plazo se irá disminuyendo el porcentaje de sedentarismo en Chile. "Hay que entender que el deporte más allá de lo lúdico es un factor protector de la salud", dice Octavio Alarcón, coordinador docente de la División Deportes de la Universidad Católica. Algo que recién se reconoció hace cuatro años, cuando el profesor de Educación Física pasó a reconocerse como "promotor de salud", con parte de su currículo impartido junto a otras profesiones de la salud. "Esto es muy importante, ya que un niño de 12 años hoy tiene 10 mil horas de televisión sedentaria en su cuerpo, algo que tenemos que cambiar", agrega.

3.3.3 Argumento clave n°3: La importancia de la recreación en los niños

La recreación sigue siendo un tópico interesante, en tanto en el estado de las prácticas de una sociedad la caracteriza y le da un sello particular de hecho la recreación puede ser vista y analizada desde distintas miradas y formas de interpretación, como desde distintas ideologías.

Según un publicado de Pérez (2017) en Parque y Grama, la recreación genera un impacto social en todos los ámbitos de interacción y dimensiones de desarrollo humano, por ello la importancia de la recreación en niños y niñas.

La recreación en niños y en general en personas de cualquier edad se define como la diversión o descanso durante el tiempo libre.

La importancia de realizar actividades recreativas, radica en los beneficios que brinda para el desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social. La recreación contribuye al desarrollo humano y a la construcción de identidades y personales.

Méndez (2017), especialista en urbanica, dijo que “La recreación de los niños no es sinónimo de actividades poco productivas, mundialmente se fomenta como herramienta potenciadora del desarrollo físico y mental.”

Estudios de diversas áreas del conocimiento a nivel mundial, afirman que la actividad lúdica y la recreación como parte del aprovechamiento del tiempo libre son fundamentales para garantizar un correcto desarrollo de las habilidades cognitivas y físicas de los niños a través del juego.

El juego está contenido dentro del concepto de recreación, que también es importante para el ser humano porque facilita la relación con otros, desarrolla la creatividad e integra al individuo a la vida comunitaria.

Guevara, licenciado en educación física y con maestría en educación dice que no se debe tomar el concepto de recreación como los viajes, las excursiones o ir de campamento, pues su concepto va más allá (2010).

Por otra parte, la licenciada Mejía de Kleemann amplía aún más este concepto: las actividades lúdicas de la infancia son una preparación para la vida adulta. El juego es la forma mediante la cual la naturaleza da formas prácticas, que son necesarias en momentos posteriores en la vida del niño (2011).

Es importante fomentar y reforzar la práctica de deportes en niños y niñas, siendo recomendables que los padres también los practiquen con ellos, sin desmedro de que predomine. La compañía de sus pares se debe permitir y

orientar la aparición de nuevas formas de recreación, como el escuchar música, lecturas, juegos. Redes, televisión, cine, vídeos etc.

Estas actividades son potencialmente positivas, debiendo los padres estar atentos a que su calidad y magnitud sean las adecuadas.

El derecho al deporte, juego y recreación constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de la niñez y la adolescencia, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización. Según la publicación de UNICEF (2010) "Deporte, Recreación y Juego", el deporte, la recreación y el juego fortalecen el organismo y evitan las enfermedades, preparan a los niños y niñas desde temprana edad para su futuro aprendizaje, reducen los síntomas del estrés y la depresión; además mejoran la autoestima, previenen el tabaquismo y el consumo de drogas ilícitas y reducen la delincuencia.

Concluyendo, se puede decir que la recreación y juegos en los niños es muy importante para su crecimiento, para su psicología, para evitar enfermedades a largo plazo, preparar a los niños a temprana edad con este tipo de recreación deportiva y así después cuando crezcan tomen el rumbo de que deporte querer practicar o continuar realizando actividad física.

4. Propuesta

La propuesta consiste en brindarles a los niños (as) del sector San Luis 3, actividades recreativas y juegos a través de un taller de recreación con el fin de evitar el sedentarismo y la poca actividad física por parte de ellos. Dentro de la propuesta se incluirán talleres culturales, recreativos al aire libre, excursiones, etc. En la semana n° 5 se hará un taller cultural con los niños (as) donde se hará una obra de teatro en donde los niños (as) serán los protagonistas, la idea es hacer una obra donde la moraleja sea la importancia de la actividad física y el deporte. En la semana n° 8 se hará una clase distinta con los niños (as) ya que se verá una película en la sede de la Villa San Luis 3, dentro de la sede se pondrá un proyector y un notebook que servirán para poder ver la película, será una película educativa, donde se verá reflejada la importancia del deporte. Y en la última clase se hará una excursión con los niños a modo de despedida donde intentaremos ir a un cerro para hacer juegos, recreación y actividad física, la idea es cambiar de panorama e intentar hacer una clase distinta y entretenida para así dar por finalizado el proyecto.

Todo esto se implementará con el fin de lograr la reinserción de los niños en el proyecto que es juegos y recreación, con lo cual se abordará una de las grandes problemáticas a nivel mundial ya mencionadas anteriormente, como también se logrará que los niños logren un mejor estado físico y evitar así muchas enfermedades que están en la etapa de crecimiento.

El proyecto tendrá una duración de 3 meses en total, donde contendrá 3 unidades distintas, una por cada mes y cada semana se harán 2 clases, sábados y domingos de las 10am a las 12pm. Las clases se ejecutarán en canchas de la villa San Luis 3 y/o en su sede de junta de vecinos.

Se utilizarán implementos como: lentejas, petos, balones, cuerdas, conos, escaleras de entrenamientos, ulaulas, y todo tipo de materiales para poder desarrollar las clases de juegos divertidas, recreativas y físicas para los niños.

Las actividades que se realizarán el primer mes trataran básicamente de un diagnóstico a los niños para saber en qué condición física se encuentran, para esto se realizaran juegos básicos para ellos, percepción del esfuerzo con escala de Borg y actividades lúdicas.

El segundo mes se harán actividades ya más intensivas de regularidad intermedia, siempre con juegos, pero incluirán más actividad física dentro de ellos, los juegos serán de velocidad, agilidad, estratégicos, etc.

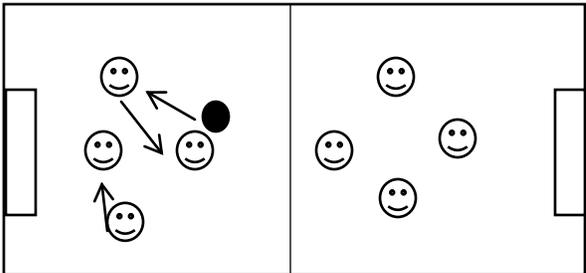
El tercer y último mes serán juegos avanzados, con actividades físicas, juegos entretenidos, excursiones, obras culturales, combinación de juegos con deportes, y se finalizara la última semana con alguna convivencia para finalizar este proceso y retroalimentar el aprendizaje de los niños(a) que participaron en el transcurso del proyecto.

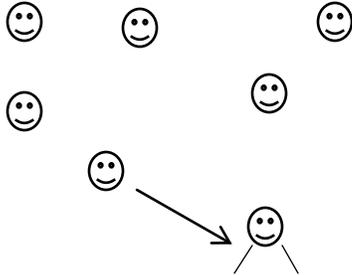
La estructura de las clases será con un inicio que contendrá una presentación de los juegos y actividades, el desarrollo donde estará la ejecución y un final que contendrá la conclusión y retroalimentación de lo hecho en el día.

Los beneficiarios directos del proyecto son los niños que harán las actividades, mientras que los beneficiarios indirectos serán los apoderados, la junta de vecinos, la comunidad.

4.1 Planificación de las actividades

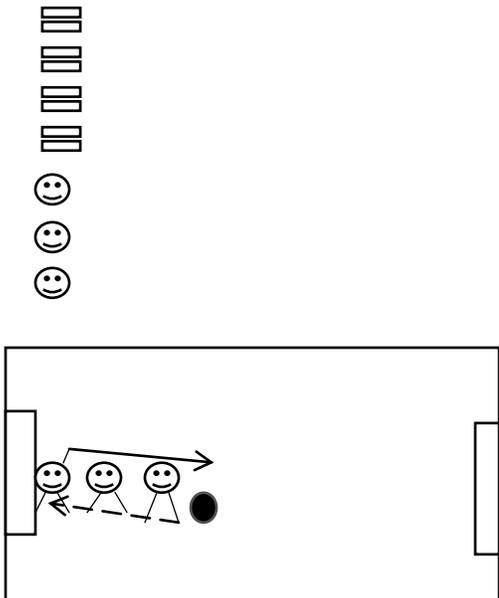
Semana N°: 1	
Tipo de juego: Motricidad.	
Objetivo: Trabajar habilidades motrices y cognitivas en base a juegos.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: se hará un calentamiento de trote suave de aproximadamente de 10 minutos para calentar el cuerpo en general.</p> <p>Desarrollo: Colocaremos 3 conos separado uno del otro y una lenteja de partida, también utilizaremos 5 ula –ula los cuales estarán alado de los conos.</p> <p>El juego consiste en que el niño correrá a cada uno de los conos ida y vuelta, luego pasará al sector de los ula-ula y saltará dentro y volverá al punto de partida.</p> <p>Final: Haremos la vuelta a la calma con lo cual elongaremos todos los grupos musculares solicitados en la actividad, al término haremos una retroalimentación que nos ayudará a conocer mejor a los niños y sus debilidades.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p>
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Lentejas, conos, petos.	

Semana N°: 2	
Tipo de juego: Motriz	
Objetivo: Trabajar habilidades motrices y cognitivas en base a juegos	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Se hará un calentamiento de trote suave de aproximadamente 10 minutos para calentar el cuerpo en general.</p> <p>Desarrollo: El juego consiste en armar dos equipos, cada equipo deberá dar 5 pases a sus compañeros hasta llegar al arco contrario, contando cada pase, ya en el arco meterán el balón, pero no con el pie, en esta ocasión se hará solo con la cabeza, el equipo que logre los 5 goles ganará</p> <p>Final: Al final haremos la retroalimentación y luego la elongación para la vuelta a la calma.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p> 
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Petos , balón	

Semana N°: 3	
Tipo de juego: Motricidad	
Objetivo: Trabajar de habilidades motrices y cognitivas en base a juegos	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Comenzaremos la clase con un calentamiento de 10 minutos de trote suave para calentar el cuerpo.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La pista: Todos los niños en medio de la cancha, al ser pintados deberán quedarse inmóviles con las piernas abiertas, la forma de despintarse será que los otros niños pasen por debajo de sus piernas y así poder seguir en el juego, no se puede salir del sector de la cancha.</p> <p>Final: Terminaremos con la retroalimentación y posteriormente la elongación respectiva para evitar cualquier tipo de lesión.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p> 
Variantes: La variante será que cada 2 minutos un compañero se agregara para pintar , hasta que quede solo un participante	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Petos.	

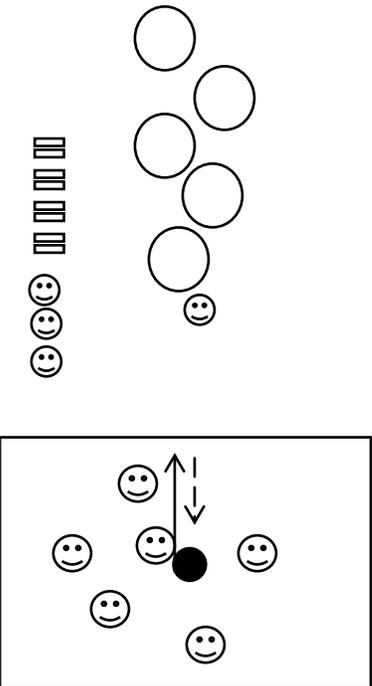
Semana N°: 4	
Tipo de juego: Motricidad	
Objetivo: Jugar utilizando método de atención auditiva y velocidad.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Empezaremos con un calentamiento para todo el cuerpo 5 minutos de skipping en el lugar.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Quemaditas con balón: el juego se trata de llamar por nombres y correr dentro de la cancha hasta que el solicitado diga(alto) solo se puede quemar de la cintura para abajo para evitar golpes.El último que queda gana, los quemados van saliendo del sector.</p> <p>Final: Terminaremos con una retroalimentación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p> <p>El diagrama muestra un balón negro en el centro. Alrededor del balón están distribuidas siete sonrisas que representan a los jugadores. Una línea vertical con una flecha hacia arriba y una hacia abajo indica la dirección del juego.</p>
Variantes: Los que van saliendo ayudaran a quemar a los otros compañeros.	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Petos, balón.	

Semana N°: 5	
Tipo de juego: Coordinación.	
Objetivo: Competir utilizando la coordinación y comunicación necesaria en equipo.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Comenzaremos con un calentamiento 10 minutos trote suave solo para calentar el cuerpo.</p> <p>Desarrollo: Comenzaremos con un circuito, colocaremos dos lentejas separadas una en cada extremo de la cancha, los niños deberán ir de punta en punta, pero con saltos cortos de sapitos, luego pasaran donde estarán los ulaula y saltara en un pie, repetiremos 5 veces</p> <p>Futbol dos pies: el juego consiste en amarrarse dos pies, uno de cada compañero, se harán equipos para jugar en contra del otro, el equipo que logre meter más goles al equipo contrario ganara el juego.</p> <p>Final: Terminaremos con una retroalimentación y luego alongaremos para evitar lesiones.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p>
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Petos, balón, ula –ula, lentejas.	

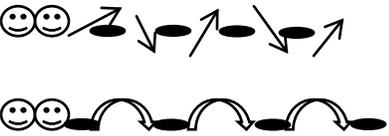
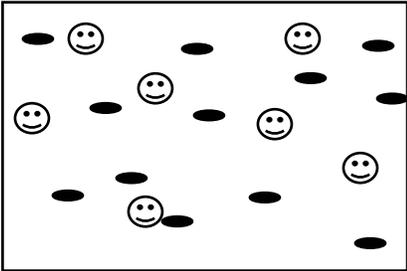
Semana N°: 6	
Tipo de juego: Motricidad, cognitivo , coordinativo	
Objetivo: Elaborar juegos de coordinación y comunicación por equipos	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Se hará un calentamiento de 10 minutos, trote suave.</p> <p>Desarrollo: Comenzaremos colocando a los niños en fila, frente a ellos estará la escalera, el circuito consiste en hacer skipping, lo haremos 5 veces por niño.</p> <p>La cuncuna del futbol: se armarán dos equipos, cada uno en un arco, el juego consiste en pasar el balón por debajo de los compañeros hasta llegar al último, el ultimo compañero tomara el balón y se colocará al principio del grupo, el primer equipo que logre llegar al arco contrario y anotar en 5 oportunidades será el vencedor.</p> <p>Final: Terminaremos con una retroalimentación y luego la elongación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p>  <p>El diagrama ilustra un circuito de skipping con cinco escalones representados por líneas horizontales. Debajo de los escalones hay tres sonrisas que representan a los jugadores. A la derecha del diagrama hay un balón negro. El diagrama de fútbol muestra un campo rectangular con dos arcos en los extremos, tres jugadores en fila y un balón negro.</p>
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Petos, balón, escalera de entrenamiento.	

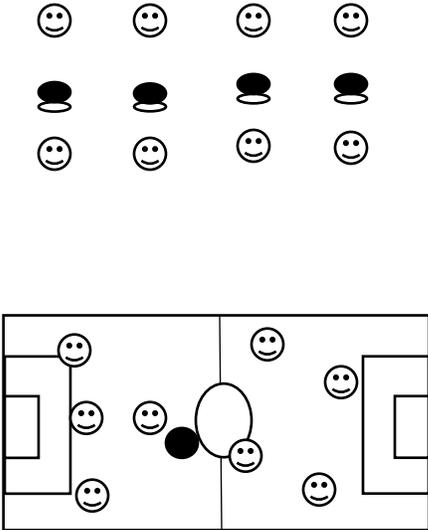
Semana N°: 7	
Tipo de juego: Motriz	
Objetivo: Trabajar la motricidad y la coordinación.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Comenzaremos con un calentamiento de 10 minutos.</p> <p>Desarrollo: Comenzaremos con un circuito, haremos una fila de niños frente a los ulaula cada niño los cruzara saltando, luego harán conducción con balón pasando por los conos, esto lo repetirán por 5 vueltas cada niño</p> <p>El aro: el juego consiste en armar dos equipos, los cuales elegirán a un compañero que estará dentro del aro con un peto en la cintura, la idea es que cada jugador de cada equipo corra hacia el aro y saque el peto de la cintura de su compañero y vuelva y se lo entregue al siguiente jugador, el cual correrá al aro, pero esta vez colocara el peto en la cintura de su compañero, el equipo que logre terminar más rápido ganara la prueba</p> <p>Final: Terminaremos con una retroalimentación y una elongación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p>
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Petos, balón, ulaula, conos.	

Semana N°8	
Tipo de juego: Técnico, coordinativo.	
Objetivo: Ejecutar lanzamientos al aro de basquetbol, mejorando la técnica y precisión en tiros con las manos.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Trote de 10 minutos para calentar el cuerpo.</p> <p>Desarrollo: Colocaremos frente a los niños 5 conos para que ellos pasen entre los conos en conducción de balón, luego en segunda etapa se encontraran con dos lentejas, una lejos de la otra, trabajo de velocidad, 5 vueltas. Basquetbol con balón: Haremos una fila, cada niño partirá de un punto con el balón, pero siempre boteándolo hasta llegar punto de lanzamiento, donde deberá lanzar al aro, serán 5 vueltas. El niño que logre encestar más veces ganara.</p> <p>Final: Terminaremos con elongación general y con una retroalimentación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p>
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Conos, balones, lentejas.	

Semana N° 9	
Tipo de juego: Competitivo.	
Objetivo: Realizar un circuito físico junto a un juego de competencia para obtener la atención de los niños.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Trote de 10 minutos para el calentamiento.</p> <p>Desarrollo: Empezaremos con ordenar una fila de niños, tendrán en frente una escalera de entrenamiento la cual deben pasarla saltando a pies juntos, luego pasaran al segundo sector donde se encuentran con 5 uvas en el suelo, la prueba es saltar uno por uno con un solo pie hasta terminar y colocarse al final de su compañero.</p> <p>Las naciones: Cada niño elegirá un país, el balón se arroja para arriba y se nombra un país, si ese niño toma el balón en el aire puede llamar a otro país, si el balón cae y lo recibe, pide un alto, y todos los niños quedan totalmente quietos, quien tiene el balón podrá quemar a un compañero pegándole al balón con el pie e intentar tocar a un niño con el balón. Tendrán 3 vidas cada uno, quien llegue hasta el final con vida será el ganador.</p> <p>Final: Elongación y retroalimentación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p> 
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Balones, escalera de entrenamiento, uvas.	

Semana N° 10	
Tipo de juego: Coordinativo.	
Objetivo: Aumentar la coordinación individual y el juego colectivo.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Calentamiento de trote suave por 10 minutos.</p> <p>Desarrollo: Comenzaremos con un circuito, colocaremos una fila de niños frente a los ultras, los que saltaran como sapito, luego se dirigirán a los conos en los cuales harán conducción con balón y después volverán en reversa por los conos pero sin balón. Terminaran con piques de punta a punta.</p> <p>El juego: Se harán dos equipos, frente a ellos tendrán reunidas 8 lentejas, una persona por equipo deberá ir a buscar una lenteja de estas y correrá hasta dejarla al final de la cancha. Luego lo hará otra persona del equipo, el equipo que logre trasladar todas las lentejas en menos tiempo, será el equipo vencedor.</p> <p>Final: Haremos retroalimentación y luego la elongación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p> <p>El diagrama ilustra el circuito de juego. A la izquierda, una fila de cuatro círculos representa a los niños. Frente a ellos, una fila de cuatro triángulos representa a los ultras. Flechas diagonales indican saltos de los niños hacia los ultras. Flechas diagonales con triángulos indican conducción con balón por los ultras. Se muestra un balón y un cono. Abajo, se muestran piques de punta a punta entre los niños. A la derecha, un grupo de ocho lentejas es recogido por un niño, y se muestra un niño corriendo con una lenteja hacia el final de la cancha.</p>
Variantes:	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Lentejas, balones, ultras, conos.	

Semana N° 11	
Tipo de clase: Motricidad, percepción espacial y coordinación.	
Objetivo: Mejorarla coordinación y percepción espacial mediante trabajo en equipo.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Calentamiento trote 5 minutos y un pequeño circuito de zigzag y saltos.</p> <p>Desarrollo: Todos los niños estarán dentro de la cancha, en el suelo estarán esparcidas alrededor de 15 lentejas, cada niño deberá tomar una lenteja y colocársela en el cabeza, harán esto sucesivamente con tal de tener la mayor cantidad de lentejas en su cabeza. Quien tenga más gana el juego, si se le caen deberá comenzar de nuevo.</p> <p>Luego se hará el mismo juego pero será en parejas, una persona se vendara los ojos con un peto mientras que su compañero (a) deberá guiarla para recoger las lentejas del suelo.</p> <p>Final: Elongaciones y retroalimentación.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p>  
Variantes: Añadir tiempo.	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Lentejas, petos.	

Semana N° 12	
Tipo de clase: Coordinativa, percepción auditiva.	
Objetivo: Trabajar la percepción auditiva de los niños mediante un juego básico.	
<p>Explicación y desarrollo de la clase:</p> <p>Inicio: Calentamiento con trote más variantes como: saltar al silbato, agacharse, cambiar sentido. 10 minutos.</p> <p>Desarrollo: Se ordenan en parejas, quedan frente a frente y entre medio de ambas personas habrá una lenteja y encima un balón. Cada pareja deberá estar atenta porque el profesor dirá frases como: tocar oreja derecha, mano encima del hombro del compañero, tocar sus tobillos, etcétera. Y al momento que éste diga: Balón!! Deberán agarrar el balón rápidamente, quienes pierdan deberán dar una vuelta a la cancha corriendo.</p> <p>Luego se jugará un partido de baby fútbol pero con la regla de que cada equipo vez que de un pase deberán decir el nombre del compañero y cuando todos hayan tocado el balón, podrán hacer gol.</p> <p>Final: Elongaciones y retroalimentación final.</p>	<p>Esquema (dibujo):</p> 
Variantes: Agregar o cambiar reglas.	
Observaciones/Otros:	
Materiales: Lentejas, petos, balones, lentejas.	

5. Recursos del proyecto

5.1 Recursos financieros

Los fondos a los que se postulara para llevar a cabo el proyecto son los siguientes:

Fondeporte

Donaciones

Fondo concursable elige vivir sano

Se harán estas 3 postulaciones para lograr recibir un financiamiento adecuado para que el proyecto se haga efectivo, se han seleccionado estas 3 fuentes porque sus montos mínimos y máximos requeridos calzan con el total del costo de las cotizaciones que se han efectuado, por el objetivo que contienen los fondos (deportivos y de actividad física) y porque es concursable y se tiene todo lo necesario para lograr postular.

El proyecto “Juegos y recreación para niños de la Villa San Luis 3 de la comuna de Maipú” tiene un costo de \$2.432.132.

5.2 Recursos humanos

Los recursos humanos con los que contará el proyecto son dos profesores quienes tienen el título profesional de Técnico de Nivel Superior en Actividad Física y Deporte los cuales cumplirán el mismo rol dentro del proyecto, serán los que realizarán las clases de recreación, excursiones al aire libre, juegos deportivos y actividad física.

Los recursos humanos serán pagados por los ingresos del proyecto, los cuales serán los dineros que recibirá la junta de vecinos de la villa San Luis 3 de Maipú, a nombre de su presidenta la señora Ida Espinosa.

5.3 Recursos materiales e infraestructura

Los recursos materiales que se ocuparan en el proyecto son:Lentejas, petos, bolsos para materiales, silbatos, balones, cuerdas, vayas de entrenamiento, colchonetas, escaleras de entrenamiento, ulaulas.

Estos materiales serán comprados con el dinero que se recibirá del fondo concursable al cual se postulará.

La infraestructura que se ocupara en el proyecto serán las canchas de baby futbol de la villa San Luis 3, también se harán actividades en el parque de la misma comunidad y dentro de la sede vecinal.

5.4 Costos del proyecto

I RRMM				
ARTICULO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	IVA (19%)	VALOR
SET DE LENTEJAS (40)	1	9900	1881	11781
PETOS	20	2200	418	52360
SILBATOS	5	1500	285	8925
BALONES DE FUTBOL	15	7500	1425	133875
ULAS ULAS	15	1400	266	24990
BOLSO PARA MATERIALES	2	30000	5700	71400
VALLAS DE ENTRENAMIENTO 9 PULGADAS	15	3600	684	64260
COLCHONETAS	20	9900	1881	235620
CUERDAS	15	1600	304	28560
ESCALERA DE ENTRENAMIENTO 17 PELDAÑOS	5	16900	3211	100555
			TOTAL	732326

II RRMM						
CARGO/PROFESION	CANTIDAD	DURACION PROYECTO	N° SESIONES MENSUALES	VALOR HORA	RETENCION (10%)	TOTAL
TAF	2	3	24	10000	1000	1584000
			TOTAL			1584000

COSTOS ADICIONALES			
TIPOS	CANTIDAD	COSTO	TOTAL
EXCURSIONES	2	60000	120000
COLACIONES	24	4000	96000
TALLERES (películas, bailes, teatro)	6	60000	360000
		TOTAL	576000

COSTO TOTAL DEL PROYECTO	
I RRMM	732326
II RRMM	1584000
Costos Adicionales	576000
IMPREVISTOS (5%)	115816
TOTAL	3008142

6. Implementación del proyecto

Las clases comenzaron el día 1 de diciembre y terminaron el día 16 de éste mismo mes, se hicieron un total de 6 clases de juegos y recreación para niños, el lugar el cual impartimos las clases de juegos y recreación para niños (as) de 7 a 11 años, fue en una de las canchas de la villa san Luis 3 ubicada en la comuna de Maipú.

El día comenzó con nuestra presentación ante los niños (as), hablamos sobre las clases y el proyecto el cual íbamos a realizar para ellos.

En las clases realizadas comenzábamos con un circuito donde se trabajaba motricidad, percepción espacial y coordinación, luego pasábamos el juego principal, donde éste era el que tenía más duración, variantes y reglas. Al final de la rutina jugábamos baby fútbol, para hacer las clases más entretenidas se les cambió las reglas del juego, se añadieron otras variantes y fueron tanto en equipo como individuales. Se terminaba con una retroalimentación y elongación para evitar cualquier tipo de lesión, las clases se impartieron los días sábados y domingos, fueron 3 fines de semanas seguidas del mes de diciembre.

En las clases usamos distintos implementos como, petos, balones, lentejas, conos, escaleras de entrenamientos, aros, para así lograr llevar a cabo nuestras planificaciones de las clases, además nos ayudó a tener rutinas más lúdicas y entretenidas para los infantes (Ver imágenes N° 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15 en anexos).

7.2 Evaluación

Para la evaluación del proyecto piloto se dará a conocer una tabla de actividades realizadas antes, durante y después de haber ejecutado el proyecto. Para ésto se evaluará con puntajes de 1 a 5, el cual el puntaje mínimo será 1 y el puntaje máximo será 5. Luego de llenar la tabla de evaluación, se realizará una breve síntesis sobre los datos observados, cuales son los puntos a cambiar y/o mejorar sobre el proyecto ejecutado.

Fases	Actividades	Excelente 5	Bueno 4	Regular 3	Malo 2	Incompleto 1
Diagnóstico	Diagnóstico del entorno	X				
	Elaboración de encuesta	X				
	Aplicación de encuesta	X				
	Análisis de resultados	X				
	Fundamentación	X				
	Levantamiento problemática	X				
	Planteamiento de objetivos	x				
Diseño y Planificación	Propuesta	X				
	Planificaciones		X			
	Recursos	X				
	Estimación costos de proyecto	X				
	Diseño de afiche		X			
	Diseño de publicidad		X			
	Diseño registro de asistencia	X				

Implementación y ejecución	Implemento proyecto piloto	X				
	Asistencia a todas las clases	X				
	Asistencia de niños a clases			X		
	Finalización de proyecto piloto	X				
Evaluación	Análisis de asistencia			X		
	Cumplimiento Carta Gantt	X				
	Informe cierre proyecto	X				

En síntesis, observando los resultados de la evaluación se debe corregir y mejorar: las planificaciones de las clases para los niños (as) ya que deben ser adecuadas para todo tipo de niños y niñas, también pensando en niños (as) con discapacidad o dificultades. También se deben realizar más afiches y publicidad en la fase de diseño, para poder obtener mayor atención por parte de los vecinos y lograr tener más niños (as) con quienes poder dar a prueba el proyecto. Una vez estando en la fase de implementación y ejecución se deberá realizar una mejor planilla de registro de asistencia para los infantes.

8. Referencias Bibliográficas

Aguilar, N. (2017). *Experto y Día de la Actividad Física: niños chilenos son los más sedentarios del mundo*. Obtenido de biobiochile.cl

Alarcon, O. (2016). *chilevivesano.cl*.

Arroyo, M. D. (2017). *Parque y Grama*. Obtenido de parqueygrama.cl

Atalah, E. (2012). *Clinica Las Condes*.

Crowley, E. (2017). *T13.cl*.

Crowley, X. (2014). Organización Panamericana de Salud. *Revista: Alimentación y riesgo de Salud*, 12 - 13.

Fernandez, O. (2016). *chilevivesano.cl*.

Guevara, H. (2010). Obtenido de eltiempo.com

Henriquez, C. (2016). *chilevivesano.cl*.

IPSUSS. (2010).

IPSUSS. (2016).

Kleemann, M. d. (2011). *La recreacion ayuda a la enseñanza*. Obtenido de eltiempo.cl

Mendez, G. (20 de septiembre de 2017). *La importancia de la recreación de los niños en una comunidad segura*. Obtenido de urbanica.com

Sobrepeso y obesidad en Chile. (2013).

Unicef. (2010). *Unicef Republica Dominicana*. Obtenido de unicef.org

Unicef. (s.f.). *Unicef Republica Dominicana*. Obtenido de Unicef.org

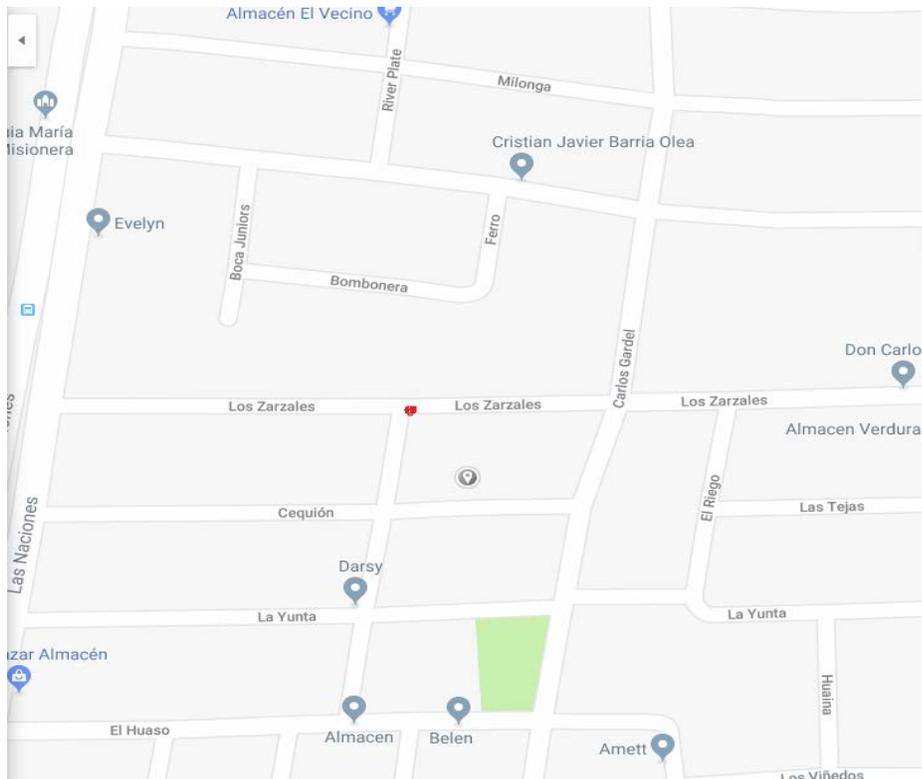
8.1 Referencias Linkográficas

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v136n11/art06.pdf>

<http://www.fao.org/chile/noticias/detail-events/es/c/1042961/>

9. Anexos

1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)

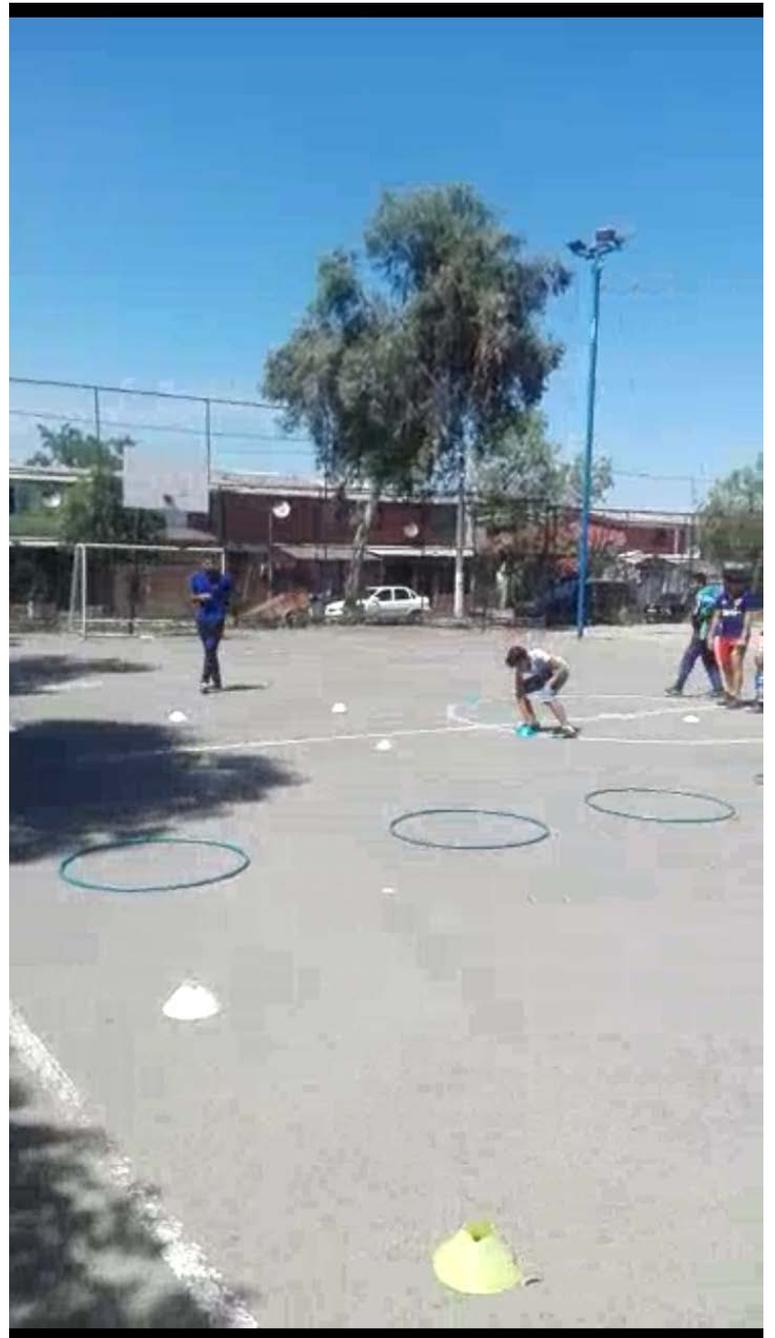


POBLACIÓN Y VIVIENDA ESTIMADA EN LOS 21 BARRIOS DE LA COMUNA DE MAIPÚ, AÑO 2018

BARRIO	SECTOR BARRIAL	N° VIVIENDAS ESTIMADAS		PROM. HBTES/ VIVIENDA (estimado)	POBL. ESTIMADA		SUPERFICIE (Hectáreas)	DENSIDAD (HBTES/ HECTÁREA)	PESO POBLACIONAL (%)	VULNERABILIDAD SOCIAL PONDERADA (PS 2014)		GRUPOS SOCIOECONÓMICOS PREDOMINANTES (Calificación estimada cualitativa)	NIVEL DE CONSOLIDACIÓN		
		Casa	Depos		Hombres (46,94%)	Mujeres (51,06%)				PUNTAJE PONDERADO	CATEGORÍA		Vivienda	Período de poblamiento	
PARQUE TRES PONIENTE	1	1.982	240	2.222	3,9	4.241	4.025	8.666	36,3	239	35,6	13,66	Baja	Consolidado	1987 - 2011
PARQUE TRES PONIENTE	2	2.388		2.388	4,0	4.675	4.877	9.552	38,9	245	4,7	13,42	Baja	Consolidado	1982 - 1990
PARQUE TRES PONIENTE	3	1.539		1.539	4,0	3.013	3.143	6.156	30,0	205	1,1	25,3	Baja	Consolidado	1993
TOTAL BARRIO PARQUE TRES PONIENTE	TOTAL	5.909	240	6.149	4,0	11.929	12.445	24.374	105	232	4,4	13,60	Baja	Consolidado	1982 - 2011

8)

9)



10)



11)



12)



13)



14)



15)

