



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**

**Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA**

**EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA**

**ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE PARA FOMENTAR EL TURISMO INTERNO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012.**

**Tesis presentado previo la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.**

**Autor:**

López Sánchez Marco Rolando.

**Director:**

Lic. Rosario Cifuentes. Ms.c

**Latacunga\_ Ecuador**

**Junio, 2014**

## INTRODUCCIÓN

La recreación al aire libre es la práctica de actividades, que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad, conocimiento y capacidad de relacionarse con las demás personas en un ambiente natural.

La importancia de la recreación al aire libre radica en la incidencia que tiene en el ser humano, pues al mismo tiempo que conoce lugares turísticos poco explorados ayuda a promover el turismo en la ciudad de Latacunga por medio de la actividad física, la cual ayuda que las personas utilicen de una manera adecuada el tiempo libre.

Además el trabajo investigativo es un tema de actualidad, pues son cada vez más las personas en especial los jóvenes quienes se preocupan de la conservación del ambiente natural por efecto del calentamiento global, a la vez que uno de los problemas del siglo XXI es el sedentarismo y la obesidad, lo cual se previene con la práctica de la recreación al aire libre la misma que comprende: caminatas, campamentos, ciclo paseos y excursiones.

Los estudiantes de los segundos de bachillerato del colegio “Luis Fernando Ruiz” no practican la recreación al aire libre, por lo cual es fundamental que dediquen su tiempo a este tipo de recreación, pues ayuda en su desarrollo físico, como también en el aspecto anímico de los jóvenes estudiantes. Por este motivo este trabajo investigativo tiene como objetivo la masificación de la actividad física por medio de la recreación al aire libre, la misma que desarrolla el turismo en Latacunga.

Dentro del diseño metodológico se encuentran las preguntas científicas, las cuales comprenden, los contenidos teóricos que explican la recreación al aire libre y el turismo, las principales causas que tiene los estudiantes para la falta de práctica y las estrategias metodológicas para la elaboración del manual, para lo cual la población que se utiliza es la autoridad, docentes y estudiantes, con un tipo de investigación descriptiva y la metodología descriptiva no-experimental.

Los métodos que se utilizan en el desarrollo de la tesis son teóricos, inductivo, deductivo, históricos, sistémico, dialéctico, estadístico, mientras las técnicas utilizadas son la entrevista al Rector de la institución educativa y las encuestas a los docentes y estudiantes.

El primer capítulo está comprendido por los antecedentes de la investigación, categorías fundamentales en las cuales se encuentran, la cultura física, campos de la misma, recreación al aire libre, actividades de la recreación al aire libre, metodología, métodos a utilizarse, las cuales ayuda a elaborar el tercer capítulo de la tesis de grado.

El segundo capítulo comprende, el análisis e interpretación de resultados, caracterización de la institución educativa, análisis de entrevista realizadas al Rector, análisis de encuestas realizadas a los docentes, análisis de encuestas realizadas a los estudiantes finalmente se termina con conclusiones y recomendaciones del capítulo.

Mientras el tercer capítulo envuelve la propuesta, el título de la propuesta, datos, justificación, objetivos, propuesta dividida por campamentos, caminatas, excursiones y ciclo paseos, para terminar con la bibliografía y anexos.

# **CAPITULO I**

## **FUNDAMENTACION TEORICA**

### **1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Investigaciones sobre la recreación al aire libre para fomentar el turismo son muy escasas y mucho más cuando se trata de desarrollar la práctica de la actividad física, de esta manera en Latino América no existen investigaciones previas en cuanto al tema propuesto, pues en la mayoría de los casos solo se investiga sobre el turismo y como pueden las personas a base del turismo mejorar sus ingresos económicos lo cual la investigación propuesta no requiere conocer.

Ecuador es uno de los países de Latino América donde las investigaciones no están basadas y tampoco enfocadas a desarrollar el turismo a través de la actividad física en este caso la recreación al aire libre, puesto que dentro de la carrera de Cultura Física las investigaciones se basan en deportes competitivos, dejando en segundo plano el campo de la recreación al aire libre. En Cotopaxi existen investigaciones para promover sitios turísticos pero no a través de la recreación al aire libre.

El colegio “Luis Fernando Ruiz” no cuenta con investigaciones sobre la recreación al aire libre, la cual es muy necesaria para los estudiantes de la institución educativa, pues es de vital importancia este tipo de investigación para mejorar su desarrollo morfológico y cognitivo, en tal virtud la investigación es nueva en la institución.

## **1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES**



## **1.3 MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1 La Cultura Física**

La Cultura Física está muy ligada a la educación, puesto que entre ambos se logra resultados asombrosos en el campo educativo y deportivo. La enseñanza de un deporte con ayuda de la Educación Física ha logrado que todos los ecuatorianos puedan tener las bases para desarrollar y practicar un deporte a su elección.

**En el diccionario OCÉANO UNO COLOR (1996) “Conjunto de conocimiento exigidos de toda persona en un medio cultural determinado como básicos para actuar en la sociedad independientemente”. (pág. 440)**

La Cultura Física es un dominio del conocimiento que estudia, a partir de las diferentes áreas disciplinares, las diversas manifestaciones y dimensiones de la persona en el cuerpo, la cultura y el movimiento, también engloba diferentes campos de la actividad física, lo cual ayuda a promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas. La Cultura Física tiene como principal aliado a la Educación Física, esta es enseñada normalmente en las escuelas, desde la infancia hasta el nivel de secundaria y en algunos países es una parte importante del currículo, en relación con los deportes organizados como la gimnasia y la danza.

**Para la ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES tomo II (2002)  
“Desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su aparecimiento se dio gracias a los griegos cuya concepción era la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasio se inauguraron las competencias deportivas” (Pág. 7-11)**

En torno a la cita, el postulante considera que en el mundo conceptual la Cultura Física está nutrida y permanentemente retroalimentado desde diversos campos del conocimiento, dentro de los que se encuentra la recreación; el cual a su vez está íntimamente relacionado con los pilares de cuerpo, cultura y movimiento además, es aquella que nos ayuda a tener una vida correcta, tanto a nivel práctico como teórico, sabiendo alternar músculo y cerebro. Es necesario incorporar a la cultura física en la educación básica de una mejor manera, puesto que aquellos conocimientos, hábitos y habilidades enseñados, ayuda a relacionar el cuerpo y su movimiento, como también contribuyen al desarrollo personal, tanto físico como espiritual de los individuos.

### **1.3.2 La Evolución de la Educación Física**

La Evolución de la Educación Física muestra una continua modificación de los planteamientos didácticos e ideológicos en la educación y en la sociedad general, a lo largo de la historia ha venido evolucionando en el Sistema Educativo, estas variaciones muestran la continua modificación de sus planteamientos conceptuales, doctrinales, terminológicos y metodológicos que concuerdan con las diferentes investigaciones producidas en distintos ámbitos del pensamiento humano; es decir los

cambios reglamentarios que marcan el currículum de la Educación Física sólo pueden ser entendida analizando el contexto histórico

**Según un trabajo realizado por RODRÍGUEZ Osmani,(2007)  
"La Educación Física de los individuos es tan antigua como el  
hombre mismo, aunque en estos momentos prime, dentro de  
otras definiciones aquella que la reconoce como un proceso  
pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico, no  
siempre ha tenido la misma concepción y en su desarrollo por  
diferentes etapas"(www.monografias.com).**

Las primeras referencias de la utilización organizada del ejercicio físico confines educativos se orientan a china unos 30 siglos antes de Cristo, manifestándose de forma diferente en las siguientes civilizaciones, aunque en todas prevaleció el carácter clasista, militarista y no científico.

Se considera como principal figura precursora de la Educación Física moderna a GutsMuths, antecedido por el trabajo no menos meritorio de un gran número de figuras que desde diferentes concepciones contribuyeron entre los siglos XV al XVIII al posterior desarrollo de esta disciplina.

Si bien la educación física como se ha indicado antes ha seguido un camino similar a la sociedad, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana han generado las distintas necesidades, que exige esta doctrina. De hecho se podría afirmar que la Educación Física ha recorrido un trayecto casi idéntico al resto del Pensamiento occidental, tal vez con un ritmo distinto.

Por otra parte se debe de tener en cuenta, que la Educación Física como doctrina educativa no data más allá del siglo XVIII. A partir del origen del hombre el deporte ha ido progresando y conquistando formación y eficacia con el venir de los tiempos la actividad física ha ido tomando más y más importancia social para no quedarse en el sedentarismo.

### **Prehistoria y Antigüedad**

La raíz de la actividad física surge de la necesidad, la adaptación y la seguridad. Más tarde aparecerían las formas culturales, si bien el movimiento corporal es una necesidad inconsciente. La formación de las sociedades primitivas fue la educación física, la conducta de las culturas antiguas prueban que la lucha por la supervivencia demandaba condiciones de adaptación.

Las manifestaciones más características eran la carrera, el salto, el lanzamiento, la lucha cuerpo a cuerpo ya sea por la vida o por supervivencia. Las necesidades fisiológicas fundamentales del ser humano primitivo lo obligaban a ejecutar regularmente una variedad de actividades físicas o destrezas de supervivencia.

### **Antigüedad**

En los inicios de la Edad Antigua hay que situar los pensamientos y prácticas educativas de las culturas China, India y Japón. Se puede decir que en China la práctica del Kung - Fu tuvo una gran influencia. En la India la práctica del yoga es una de las principales manifestaciones corporales. Japón la práctica del el Jiu - Jitsu se consideraba la actividad física como un deber religioso. Se puede decir que la

actividad física tiene objetivos religiosos, terapéuticos y guerreros. Toda actividad física servían como preparación para la guerra

## **Grecia,**

En la Antigua Grecia otorgaron un papel muy destacado al ejercicio físico en los diversos ámbitos de la vida social, como la educación, en la que la actividad física se integraba con la adquisición de conocimiento, y la celebración de las fiestas, en la que los juegos atléticos, principalmente los juegos olímpicos, jugaron un papel fundamental. Tanto a través de la lectura de los grandes clásicos de la poesía y la filosofía como en los hallazgos arqueológicos, se puede descubrir la importancia que tuvieron la educación física y la práctica del deporte en una de las grandes civilizaciones del mundo antiguo.

## **Los grandes juegos**

La primera manifestación de juegos fue la Pan-Helénica celebrada en el templo de Olimpia, cual fue en el año 776 antes de Cristo, y desde entonces los juegos en honor a Zeus se efectuaron consecutivamente cada cuatro años. Los juegos Olímpicos tenían gran prestigio, los cuales se festejaban cada cuatro años en honor al principal dios, Zeus. Estos juegos se los realizaba en Olimpia, en el cual se erigía su templo. Las fiestas de Olimpia alcanzaron su gran importancia como reunión Pan Helénica para el siglo VIII antes de Cristo. La preparación de los atletas se llevaba a cabo bajo la guardia de los jueces del torneo. Estas competencias tenían una duración de cinco días en el mes de agosto. Estos juegos comprendían una simple carrera, luego se les

añadieron otros ejercicios, como el pentatlón, el boxeo, la lucha, entre otros. Los eventos eran concursos de música, de bailes, de literatura, atletismo entre otros

## **Esparta**

Los espartanos veían a la educación física como un medio para desarrollar a una persona vigorosa y saludable con miras a crear un ejército poderoso. Esparta inicio la práctica deportiva alcanzando un alto nivel, aunque hay que añadir que era seguida de Atenas. Desde la niñez se inculcaban a los pueblos la necesidad de fortificarse y prepararse físicamente, incluyendo prácticas violentas y hasta sangrientas. El cuerpo humano recibía su evaluación primordial conforme a su capacidad para luchar y defender a su patria. Iniciando en Esparta la gimnasia militar, como un compendio de ejercicios sistemáticos destinados a capacitar para la guerra. Los niños espartanos a los seis años pasaban a ser parte del estado. Desde esa edad, empezaban a adiestrarse en los ejércitos gimnásticos, solidarios, compañerismo, disciplina y obediencia. Cuando cumplían los 20 años de edad, los jóvenes se involucraban en maniobras militares intensas. Si el joven no podía pasar este entrenamiento riguroso, entonces era deprimido de todo futuro honor. Una parte principal de este entrenamiento consistía en diversas actividades físicas, tales como el correr, la lucha, los saltos, los lanzamientos de la jabalina y disco, la marcha y la cacería. No solo los espartanos dominaron en términos militares, sino también en los juegos Olímpicos.

## **Atenas**

Atenas basaba su gobierno en principios democráticos, conjuntamente con el impulso de la educación física y deportes. Los atenienses disfrutaban de la libertad que era

propio de un gobierno verdaderamente democrático. La educación ateniense destacaba la paideia, significando "belleza y el bien". El ideal de la educación Ateniense personificó el principal método dirigido hacia el desarrollo habitual e integral de la persona, tanto físicamente como mentalmente. El viejo refrán que entiende al fin educativo como "una mente sana es un cuerpo sano". Los atenienses practicaban actividades físicas para poder mejorar sus cuerpos, con fines estéticos y para poder vivir una vida más productiva y completa. El desarrollo de la cultura física tuvo un gran auge durante esta época y se consideraba como una parte fundamental en la preparación de niños si llegase a la guerra y como un método a través del cual se podrá describir la armonía y la belleza.

## **Platón**

Platón trata en dos de sus obras los temas de la educación física y del cuerpo, aunque con distintos puntos de vista. Platón hablaba que habían dos disciplinas fundamentales: la música, para la educación del alma; y la gimnasia para la educación del cuerpo.

## **Roma y los gladiadores**

En los primeros tiempos de Roma la educación era predominantemente campesina y militar, oponiéndose a la penetración de las costumbres helénicas. Los romanos practicaban una gimnasia parecida a la sueca. Los juegos atléticos tenían en Roma un carácter de espectáculo. Los jóvenes Romanos únicamente acostumbraban ir al anfiteatro solo como espectadores, dejando estas prácticas en mano de los pueblos bárbaros reclutados. Los romanos creían que el ejercicio era únicamente necesario

para el entrenamiento bélico y para la salud. No se valoraba al juego como algo satisfactorio durante el tiempo libre.

El tipo de gimnasia que emergió en Roma fue la gimnasia atlética y sanguinaria que se manifestaba en los espectáculos de lucha y que movía una gran contingente de espectadores generando muchas pasiones, estos buscaban los espectáculos como contrapunto a su vida ociosa.

### **La edad media**

La edad media es un período que se ha llamado la Edad Oscura. La formación corporal y física queda reducida a los caballeros, cuyos objetivos están orientados a la lucha por los ideales religiosos. En la edad media el mando estaba en la iglesia que castigaba la vida terrenal y predicaba la obediencia y buscar solamente la salvación del alma. Tanto la aristocracia como los grandes jerarcas de la iglesia prohibían los juegos y todo tipo de actividad física, esto con el fin de que los fieles y personas en general ocuparan su tiempo en el aprendizaje meramente intelectual dejando de lado toda actividad física. El cuerpo y la educación física no eran importantes. El cuerpo humano personificaba lo mundano y lo material.

### **Renacimiento**

El Renacimiento cambia el pensamiento del hombre, que llega a convertirse en el foco de atención de sí mismo en el desarrollo de los valores individuales siendo esta su primordial tarea. Es una época de exploración, del uso del método científico, de un renovado espíritu de nacionalismo. Fue indudable que la educación física para esta época era tener una buena salud, para prepararse y entrenar físicamente en caso de

que se diera una guerra y como un instrumento para desarrollar positivamente el cuerpo humano. Es así que se empieza a darle de nuevo la importancia que tiene el ejercicio con fin terapéutico y como juego a nivel educativo. Los ejercicios físicos formarán parte de la educación de los jóvenes. Para esta época, los humanistas le dieron la importancia de la educación física dentro de la educación general del individuo.

### **La escuela Alemana (Guts Muts y Jhan)**

La educación física y los deportes en Alemania se encuentran vinculados con una serie de filósofos y educadores, tales como Guts y Jahn.

Guts influenció el movimiento de la educación física como asignatura académica para esta época. Debido a esta contribución, se le considera a este destacado educador como el precursor de la educación física moderna en Alemania.

Jahn considerado como el padre de la gimnasia Alemana, debido a la creación en método de gimnasia famoso que se le conoce como el movimiento Turner. Que tiene como eje 4 partes; ejercicios, juegos, gimnasia y metodología. El movimiento Turnverein continuó a través de los años, tanto es así que todavía existen algunas sociedades Turnverein en algunos lugares del mundo.

### **Escuela Inglesa (T. Arnold)**

La Escuela Inglesa tiene su gran representante es Thomas Arnold, este autor implanta el deporte en la escuela ampliando la idea de actitud deportiva, que se especializa por el "fair play" y el amateurismo, no sólo la práctica deportiva, sino en cualquier ámbito de la vida en general. Es así que surgen algunos de los deportes

reglamentados que hoy conocemos, quedando al servicio de la educación y de la formación. Si bien, estas prácticas no dejan de tener en cierta forma un carácter elitista al verse promovido en las instituciones masculinos pertenecientes a las clases sociales más pudientes creando clubes deportivos.

### **La educación física en el régimen feudal**

El feudalismo surge de la descentralización de los gobiernos durante la Edad Media, aparece como una necesidad de protección de los individuos. Este sistema simbolizaba una forma de vida que implicaba a los componentes sociales, políticos, económicos y militares de una sociedad, en cuanto a la educación física se puede decir no hubo una aportación ya que la iglesia frena el desarrollo de las ciencias e impide la práctica de movimientos corporales o actividad física.

### **La educación física en el renacimiento**

En el Renacimiento se inicia de nuevo la importancia que tiene la actividad física como medio terapéutico y como lúdico en lo educativo, En el período renacentista la educación física era considerada como un medio higiénico y educativo, a la cual solamente tenían acceso las clases altas y no los ciudadanos medios. Siendo un privilegio del cual sólo unos pocos podían disfrutar. Empezó a adquirir gran valor al establecer como un área más en la que había que trabajar intuitivamente para que se provocase un mejor desarrollo. Para esta época, los humanistas le dieron la importancia de la educación física dentro de la educación general del individuo.

## **La aparición de la Educación Física moderna**

El siglo XVIII está marcado por la revalorización de la gimnasia médica que procura mejorar la salud física de los individuos a través de la actividad física, y por los estudios de diferentes autores que presentan a la disciplina del cuerpo como una parte fundamental en mayor o menor medida de la educación del individuo.

Juan Cristóbal Gutsmuths (1759 -1839) desarrolló una obra, con una de las mayores contribuciones a la Educación Física Moderna, junto a Jhan, L. que es considerado como fundador de la Gimnasia Moderna. Gutsmuths decía que: "fortaleciendo al cuerpo se garantizaría una mayor estabilidad y firmeza muscular, lográndose más fortaleza y actividad, al unirlos también se fortalecerá el cerebro". (Gutsmuths, citado por Martínez de Osaba, 2003:238).

La educación física en España. Francisco Amorós elaboró un verdadero sistema relacionado al ejercicio físico. Su obra, iniciada con un gimnasio en 1806. Fue el primero en introducir el control escrito de los resultados de los estudiantes en clases sin un plan de clases integrado.

En los siglos siguientes las actividades físicas sólo tuvieron una meta la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y se llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre de artificios.

La actividad física, considerado como una parte específica de las conductas motrices del ser humano, tiene el valor social de ser la forma más habitual de entender y practicar algún deporte en nuestro contexto social y cultural. En general, la apreciación social de la práctica deportiva concierne a planteamientos selectivos, competitivos y limitados a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con los propósitos educativos del currículum escolar. El deporte, en el área de Educación

Física, tiene que tener un carácter abierto, sin excluir características de sexo, niveles de criterios de discriminación u otras habilidades, y no tiene que responder a proyectos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, lo que no quiere decir que haya que desterrar la competición de las prácticas deportivas, pues tiene un alto valor motivador, siempre que se utilice con criterios estrictamente educativos y vaya acompañada de prácticas que promuevan la colaboración.

Se considera que, la Cultura Física es aquella que ayuda a tener una vida correcta, tanto a nivel práctico como teórico, sabiendo alternar músculo y cerebro a la vez que es la base para la recreación Educación Física y deporte. Con el pasar del tiempo la Cultura Física ha tenido diversos cambios dentro del mundo puesto que en épocas antiguas era considerada como un instrumento para desarrollar y planificar guerras y luchas en coliseos, sin embargo con el tiempo la Cultura Física fue englobándose para toda la sociedad pero solo la burguesía tenía derecho a practicarlo, claro que eso desapareció cuando dejó de ser un privilegio sino una necesidad hasta ser considerada como un instrumento educativo para formar personas, enseñar un deporte y sobre todo para masificar la actividad física.

### **1.3.3 LA CULTURA FÍSICA EN EL MUNDO**

Se reconoce a toda persona un derecho de acceso a la actividad física cualquier contexto que sea de acceso - escuela, club, asociación. Algunos autores colocan la actividad física, el juego en el rango de un derecho humano universal.

**Según una publicación de la revista VISTAZO (2010) “La Cultura Física, como derecho de todas las personas, es un proceso de Educación, sea por vías formales o no formales a la que todas las personas en el mundo globalizado tienen derecho a practicarlo.” (Pág. 8)**

Las necesidades de los niños y los jóvenes en este ámbito están al menos en aumento por dos razones. Por un lado, comprobamos la disminución progresiva del tiempo de trabajo y el desarrollo del ocio. Por otro lugar, en nuestras sociedades, los niños y los jóvenes enfrentan cada vez más a la obesidad y al sedentarismo, lo que plantea cuestiones de educación a los estilos de vida.

Según la concepción del postulante en el mundo la cultura física es tomada como un derecho, a la cual todas las personas tienen acceso a conocerlo y practicarlo pues es la base fundamental para tener una vida más saludable e integradora, puesto que dota de valores morales y cívicos al ser humano, así también en el mundo debe ser practicado por todas las personas desde los niños hasta los adultos mayores, esto demuestra que la Cultura Física es conocida e nivel mundial y que muchos países conocen su importancia en el individuo.

#### **1.3.4. LA CULTURA FÍSICA EN LATINOAMÉRICA**

En Latinoamérica, la educación física fue incorporada en diferentes periodos del desarrollo de los sistemas escolares nacionales. En general, desde sus etapas iniciales, la educación física en Latinoamérica estuvo orientada al desarrollo integral de la persona; esto visto como su crecimiento físico, espiritual e intelectual.

**De acuerdo con una publicación del diario EL COMERCIO (2011) “la Cultura Física forma parte de los planes de estudio de cualquier país de Latinoamérica, pero con inferioridad de condiciones según los distritos y provincias.” (Pág. A-4)**

En Latinoamérica como en todo el mundo la Cultura Física es de suma importancia en el desarrollo de los pueblos pero lastimosamente en Latinoamérica la enseñanza de este ha sido puesta a un segundo o un tercer plano generalmente por los gobernantes de turno y autoridades del deporte.

La Cultura Física se ha desarrollado en países que están dejando el tercer mundo como es el caso de Brasil, mientras que países como Costa Rica y Paraguay han sufrido las consecuencias de no desarrollar la Cultura Física en las escuelas donde nacen los talentos a la vez que dan los primeros pasos en el deporte, siendo Brasil y Argentina uno de los países que aproximadamente nueve de cada 10 niños de 8 a 19 años están practicando un deporte específico desde edades tempranas, así manifiesta la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), como el más antiguo organismo internacional que trata la Educación Física, de Generar el desarrollo, acrecentamiento y tecnificación progresiva y sistemática de la práctica de la Cultura Física, como medio de crecimiento, social y expresión de la vida cotidiana.

En base a la opinión del postulante, la realidad de la Cultura Física en Latinoamérica es trágica, pues son contados los países que toman en serio esta situación lamentablemente en esta lista no se encuentra Ecuador. La asignatura de Cultura Física se dicta con el fin de mejorar la calidad de vida de los individuos, siendo que muchos factores afectan la enseñanza a los estudiantes, por una mala calidad de la educación, una infraestructura que no está acorde a las necesidades de los estudiantes, también la falta de materiales didácticos y esto trae como consecuencia a los niños y adolescentes la reducción de la actividad física volviéndolos sedentarios, lo cual puede aumentar el apareamiento de enfermedades crónicas, sea indirectamente por el incremento de

peso o directamente por la falta del movimientos de los músculos, y de la flexibilidad de las articulaciones las cuales ayudan a la coordinación motriz.

### **1.3.5 LA CULTURA FISICA EN EL ECUADOR**

En Ecuador, la educación física fue incorporada en diferentes periodos del desarrollo de los sistemas escolares nacionales. En general, desde sus etapas iniciales, la educación física en Latinoamérica estuvo orientada al desarrollo integral de la persona; esto visto como su crecimiento físico, espiritual e intelectual.

**Según una publicación en la página web del MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011) “La Cultura Física contribuye al fomento de la salud integral en los estudiantes. En los planteles educativos esta materia se dicta por lo general dos veces a la semana. Se considera un espacio de sano esparcimiento en los adolescentes” (www.educacion.gob.ec)**

Maestros, padres de familia, alumnos, Estado y medios de comunicación, requeridos para alcanzar objetivos de cobertura y calidad en la Cultura Física, dando paso a presentar proyectos de reforma y restructuración con un claro objetivo el cual es de disminuir no solo el sedentarismo con la fija idea de que sean las futuras generaciones las que posibiliten y fomenten el ejercicio físico.

El objetivo principal de la Educación Física es que los niños conozcan los beneficios del ejercicio y aprendan los conceptos básicos de los deportes a la vez que

practiquen, es lo que en la actualidad el Ministerio del Deporte en conjunto con el Ministerio de Educación quieren para la educación Física, la misma que ayudara a los niños y adolescentes a desarrollar sus capacidades motrices como también a tener una vida más saludable, ya que uno de los principales beneficios de esta materia es la ayuda que les brinda a los niños a combatir los efectos del estrés, así la educación en el Ecuador está basada en la relación del conocimiento y la actividad física.

El postulante sostiene que, el tiempo que se dedica a la Cultura Física no es suficiente, pues la materia debería dictarse como mínimo tres veces a la semana. “Un beneficio de estas actividades es que los niños y adolescentes aprenden muchas disciplinas deportivas. Además, la Cultura Física también incluye la práctica de deportes como el fútbol, básquetbol y voleibol. El calentamiento es una parte importante del proceso, previo a las clases formales pero esto no se da en la actualidad pues, según el Presidente de los ecuatorianos materias como esta, puede dictar cualquier persona especializada o no lo cual afecta significativamente en el desarrollo motriz de niños y Adolescentes del Ecuador.

### **1.3.6 CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA**

La cultura física no es solamente la capacidad de hacer ejercicio físico sino también de contextos que le permitan transformar la realidad social y personal en los campos de la formación físico deportiva, la recreación, la estética, la promoción de la salud y la pedagogía, a través de procesos de investigación y desarrollo del pensamiento crítico, para la construcción permanente de alternativas que generen bienestar y mejor calidad de vida.

**De acuerdo a la ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES (1996) "Los campos de la cultura Física permiten desarrollar habilidades y destrezas en el individuo, como también de competencia recreativa en los niños y adolescentes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida. " (pág. 16-19)**

En torno a la cita, se considera que en el mundo conceptual de la Cultura Física está nutrido y permanentemente retroalimentado desde diversos campos del conocimiento, dentro de los que se encuentra la recreación; el cual a su vez está íntimamente relacionado con los pilares de cuerpo, cultura y movimiento.

La Cultura Física se divide en los siguientes campos, los cuales tienen un rol en la enseñanza, diversión y práctica deportiva:

### **Educación física**

La educación física se refiere al estudio de las diferentes disciplinas con el fin de mejorar la salud del cuerpo y mente con la ayuda de los contenidos educativos, es decir que, aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar y transmitir, La Educación Física es más que una asignatura a impartir en un centro educativo, es un valor y un derecho que todo individuo necesita ejercer si se desea tener un estado físico óptimo un estado de salud en perfecto equilibrio cuerpo mente y sociedad. La Educación Física. Se encuentra presente a lo largo de toda nuestra vida en diversos contextos, es así que cada día se puede aprender algo diferente con relación al cuerpo humano y al de los demás. La Educación Física nace de un esquema de numerosas materias de gran valor, como la historia, la sociología, la psicopedagogía, la

medicina, etc... Para canalizar sus contenidos teórico-prácticos y derivarlos hacia el cuerpo y su movimiento corporal.

La Educación Física se refiere al estudio de las condiciones motrices susceptibles de poseer contenidos educativos es decir se beneficia del compendio de las actividades físicas para educar se busca en definitiva el desarrollo integral del individuo, la didáctica específica y la Educación física deben estar adaptadas a una actividad de enseñanza en la que el esfuerzo físico y el movimiento corporal forman los contenidos, así tiene la peculiaridad de que opera a través del movimiento; por lo tanto, se trata de la educación de lo físico por medio de la motricidad.

### **El deporte**

La práctica de los deportes está adaptada a los objetivos y a los participantes, así se modifican las reglas el espacio temporal con un objetivo competitivo. Diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo habitualmente en forma de lucha, por medio de movimientos corporales más o menos sometidos a reglas. La práctica del deporte es considerada como una necesidad del individuo, de esta aseveración deduce que en la mayoría de los pueblos han practicado en algún grado estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que la práctica del deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además es importante en la psicología del hombre; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el tai-chi y el yoga, donde se busca a través de la expresión corporal la realización integral espiritual del hombre.

Si bien los deportes pueden haber surgido de los ejercicios y destrezas físicas cuyo objetivo principal vendría siendo el auto supervivencia o conservación, y asimismo muestran como el individuo, gracias a éstos fue dominando la naturaleza.

La práctica de deportes ha permanecido y trascendido en el tiempo con el fin innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona otorgando valores aplicables al el diario de vivir de las personas. La colaboración en el sentido de la labor en equipo que ha luchado por lograr un mismo fin; si no se ayuda con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo la persona pierde el sentido individual.

En el deporte se encuentra vigente la comunicación, se transfieren conocimientos, ideas, emociones, y asimismo aprendiendo a comprender y escuchar. Respetando las reglas, porque de lo contrario no existiría juego ni tampoco deporte. El deporte exige a formar personalidades líderes, que oyen y respetan al resto, sin lugar a duda también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas que a veces son inesperados. Sin duda el deporte implica constancia y esfuerzo, sin ambos conceptos no habría deporte. El deportista siempre reconoce una caída y cuando esto sucede es capaz de levantarse y rectificarla. La disciplina es otro importe que ofrece el deporte. Los triunfos no son solo los resultados de habilidades innatas o buenas condiciones físicas, si no de producto de una constancia y trabajo organizado.

Por todo esto, es que el deporte siempre ha estado y estará presente, sin lugar a duda en la vida de los individuos alrededor del mundo; cobrando especial importancia incentivando en las nuevas generaciones, dados los problemas procedidos del sedentarismo en la actualidad.

## **La recreación**

La recreación como parte de la Cultura Física y como elemento que produce satisfacción y goce, se vuelve parte de la base de la formación integral del hombre; y se le da este sentido que cobra vigencia para mejorar su destino. En este campo de la aplicación de lo aprendido predomina el bienestar, los contactos sociales, el buen estado psicológico aquí también están reglas que deben ser coordinadas para el momento de esparcimiento.

La recreación consiste en causar relax a los individuos, es una acción y efecto de recrear, Diversión para alivio del trabajo y de la vida rutinaria. La recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporcionan: descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socio cultural al aire libre; a nivel individual y colectivo.

Para el postulante, la Cultura Física, engloba a la Educación Física, la cual es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas, ha estado incluida en los planes de estudios desde hace ya muchos años, hoy en día no solo se reconoce su importancia, sino que forma parte de la realidad de la existencia humana. Además la Cultura Física es el deporte tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

Sin embargo un campo no muy explorado por los profesiones de la materia es la recreación la cual es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer,

aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, dentro o fuera de ambientes físicos o naturales de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

### **1.3.7 LA CULTURA FÍSICA Y EL TURISMO**

Turismo es las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año con fines de ocio, por negocios y otros motivos los mismos que inciden dentro del ejercicio físico.

**Para OBANDO, T (1996) “La práctica del turismo es la materia que indica el campo de la actividad turística y actividad física, tomando en cuenta aspectos sociales, culturales, económicos y políticos lo cual ayuda a desarrollar un lugar”. (pág. 40)**

El turismo social está ligado a las relaciones y fenómenos que resulta de la colaboración en el campo del turismo de estratos sociales económicamente, la cual se relaciona con la actividad física, pues cuando se ejercita se comparte experiencias como resultado nacen nuevas amistades y mejoran el vínculo social todo ello ayuda a mejorar la calidad de vida y salud mental como corporal.

Para el postulante esta forma de ver la Cultura Física como medio de promover el turismo a través de diversos campos y disciplinas, lleva necesariamente a pensar en una Cultura Física que propende el desarrollo humano integral, concibiendo para ello

procesos de construcción individual y colectiva donde se enmarca el turismo, pues el turista a la vez que realiza actividad física está visitando lugares turísticos por ello turismo y actividad física van de la mano.

#### **1.4 LA RECREACIÓN**

La Recreación es proceso continuo de aprendizaje, en cual participan todas las personas; es una actividad realizada con un fin libre y espontáneo, en nuestro tiempo de ocio y genera un bienestar físico, espiritual, social. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana divirtiéndolo, entreteniéndolo y distrayéndolo, que se realiza con un tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.

**Según LA GUÍA DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES (1997). “La recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporcionan: descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales al aire libre; a nivel individual y colectivo.” (pág. 12)**

La recreación conlleva en su esencia a una función educativa porque el sujeto de la recreación el niño, el joven, el adulto, es posible prepararle a “SER”, imprimiendo en todo momento el contacto vital del mundo que le rodea y ofreciéndole oportunidades para estar en permanente búsqueda. Una recreación que eduque al SER y no trabaje sobre el TENER es una auténtica recreación.

Al identificar el tiempo libre como tiempo de no trabajo, para que el ocio adquiriera el carácter de liberatorio, no sólo debe anular la obligación sino también los efectos de dicha obligación: el trabajo es la Obligación, el cansancio, el aburrimiento, el estrés, son los efectos de la misma. Esta produce satisfacción y goce, se vuelve parte de la base de la formación integral del hombre. La recreación ayuda a la renovación del espíritu, puesto que provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo, en este sentido, ayuda a mejorar la salud física y mental de las personas.

De acuerdo con el postulante, una recreación que solo divierte no basta, una recreación efectiva lleva, a una participación dentro de la comunidad, tratando de superar el YO, para pensar en los demás, compartir y divertirse sanamente incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual es del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo, de esta manera, se puede afirmar que se recrea cuando se ha logrado sustraernos de lo habitual o rutinario, descubriendo en las cosas un nuevo sentido.

#### **1.4.1 Tipos de recreación**

La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal, consiste en causar relax a los individuos, es una acción y efecto de recrear, Diversión para alivio del trabajo y de la vida rutinaria.

**De acuerdo con LA ENCICLOPEDIA RECREATIVA, (1998) "Al practicar la recreación se considera aspectos importantes e indispensables que varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar el ritmo de vida, esto conlleva a diferenciar la recreación, la misma que debe estar acorde con las necesidades del individuo" (pág.26-27)**

### **Expresión Cultural y Social**

La expresión cultural y social es la forma de percibir los acontecimientos cotidianos en un mismo sentido, con diferentes puntos de vistas, acontecimientos como, la práctica de deportes, la música, la religión, el baile o expresiones corporales, chistes, supersticiones, proverbios, Estos tienen el fin de planificar organizar, y dirigir la ejecución de una actividad o recreativa del individuo determinada de acuerdo a sus fines y objetivos.

### **La recreación activa**

La recreación activa implica acción, conjunto de movimientos destinados al esparcimiento y al entrenamiento de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que persigue un fin y este es la salud física y mental, para las cuales requieren infraestructura consignada a alojar concentraciones de público. Por ejemplo, los campamentos, que estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

## **La recreación pasiva**

La recreación pasiva es conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades pasivas, que tienen como fin la salud física y mental y el deleite escénico, para las cuales tan solo se necesitan equipamientos mínimos de un bajo impacto ambiental, como son los miradores, los senderos peatonales, ir al cine.

## **Recreación al aire libre**

Son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación estimula la integración con el medio. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones, etc.

Según la concepción del postulante, la recreación se encuentra tipificada según la necesidad de los individuos por recrearse, son actividades que comúnmente proveen prácticas recreativas tomando una diversidad de formas. Debido a que la recreación depende de las cualidades e intereses personales del individuo hacia la actividad. Claramente, se trata de la selección de una diversidad cuasi infinita de actividades recreativas aprovechables durante el ocio. Por ejemplo, las personas se deleitan en sus tiempos de ocio de cantar, de pescar, patinar, fotografiar, bailar etc.

### **1.4.2. RECREACIÓN AL AIRE LIBRE**

La recreación al aire libre ha sido un elemento básico de las sociedades. La necesidad por la conservación y mantenimiento de espacios al aire libre brinda un gran impulso

a los sistemas de reservas ecológicas y parques naturales en los países, conllevando usualmente el compromiso de proveer áreas e instalaciones al aire libre como un componente de los servicios para el sano esparcimiento y la práctica de la actividad física para las personas.

**HIDALGO, (1999) expresa que “Tiene un gran valor educativo, además de la exigencia física inherente no solo a las actividades sino al ambiente natural en el que tiene lugar la concentración de oportunidades para la participación individual y en pequeños grupos es una atmosfera informal muy distinta de los que se encuentra en los equipos tradicionales.” (pág. 31)**

Sin embargo se muestran variaciones tanto en el entusiasmo por la recreación al aire libre como en la preocupación por el medio ambiente pretendido para los variados intereses por diversas actividades, el tener establecidos ambientes para recreación al aire libre y el ofertar experiencias al aire libre han sido de una u otra forma material de preocupación para gobiernos, especialmente cuando se trata de promover el turismo, pues esto beneficia significativamente al desarrollo de una ciudad o provincia.

Para el postulante los lugares naturales y el medio ambiente son estancias naturales para estudiar y preservar la ecología sin transformación, a la par convendrían ser lugares para que los pueblos los visiten, se deleite y de donde pueda retornar renovada espiritualmente, en este sentido, las zonas silvestres y los parques proporcionan elementos para oportunidades de recreación y juego. La recreación al aire libre ha sido un elemento de nuestras sociedades. La necesidad por la preservación y conservación de espacios al aire libre brinda un gran impulso a los

sistemas de reservas ecológicas y parques naturales en nuestros países específicamente en Cotopaxi.

### **1.4.3 LA RECREACIÓN AL AIRE LIBRE Y LA EDUCACION FISICA**

La vida en la naturaleza y el aire libre significa experiencias de convivencia intensa, se caracteriza por incluir una gran variedad de juegos y trabajos físicos a realizar en el medio natural.

**RICO, (2005) considera que “Conjunto de actividades las cuales son desarrolladas en la naturaleza para el bienestar de las necesidades de un individuo frecuentemente practicados por los usuarios de los parques, quienes se desconectan del medio ambiente común en la cual se introduce a la Cultura Física para el desarrollo de ciertas actividades.” (pág. 35)**

Durante las últimas décadas se ha desarrollado un creciente interés por la protección del aire libre y el medio ambiente de la polución, de los desarrollos industriales innecesarios, de la expansión urbana descontrolada y de la destrucción sin sentido de los recursos naturales

La búsqueda de la preservación de ambientes naturales, empezando desde las escuelas donde se utiliza el paradigma ecológico contextual es decir al aire libre y en procesos de educación ambiental estas instituciones educativas ha tenido una relación más cercana con los sistemas institucionales de recreación y tiempo libre, pues ha permitido unir estos dos grupos en uno a través de la educación física.

El postulante considera que, las áreas silvestres frecuentemente son usadas para realizar varias actividades físicas, Desarrollar una ética ambiental que impulse el trato a la tierra y sus recursos con respeto y resulte en una acción ecológica ética en la gestión de los parques y reservas naturales, dentro de la educación pues con el tiempo los estudiantes verán al medio ambiente no solo como su casa sino como un medio para relajarse y practicar actividad física, como también para conocer lugares poco explorados por las personas.

#### **1.4.4 ACTIVIDADES PARA LA RECREACIÓN AL AIRE LIBRE**

Recreación al aire libre o actividades al aire libre son actividades de ocio dedicadas a actividades al exterior, especialmente en entornos naturales o semi-naturales de la ciudad y fuera de ella.

**De acuerdo a MOSERRA(2001) El inmenso potencial entre recreación - ambiente se deriva del hecho concreto que la naturaleza brinda el mejor ambiente de aprendizaje para su estudio, y que éste se potencia aún más si se asume desde una perspectiva y una metodología lúdica, útil para la recreación al aire libre, se puede clasificar en(pág. 28-30)**

#### **CICLO PASEOS**

Andar en bicicleta o ciclo paseos. Las personas practican este tipo de actividad física puesto que no es necesario un cantidad exagerada de dinero pues una bicicleta tiene la mayoría de personas lo cual lo hace una de las más practicadas dentro de la

recreación al aire libre no siempre se recurre a los alrededores de la ciudad para practicarlo es más confortable y divertido fuera de ella en llanuras y montañas o en lugares vida silvestre.

## **CAMINATAS**

El caminar para estar bien físicamente y por placer, es una actividad recreativa que muchas personas disfrutan incluyendo los maratonistas, que lo hacen a un nivel muy alto de perfeccionismo. En la actualidad existen diversos lugares donde las personas pueden practicar. Este tipo de recreación al aire libre sea solo acompañado pues es cada vez más frecuente ver a personas trotar siguiendo la vía al barrio San Buena Ventura de la ciudad de Latacunga la cual es también un saltuario visitado por varios turistas.

## **CAMPAMENTOS**

El Campamento es una actividad que produce un verdadero aprendizaje acerca de la vida en comunidad, la naturaleza y los valores espirituales de los grandes espacios abiertos el campismo no sólo es necesario sino que ofrece muchas oportunidades para la educación y la formación del carácter que no pueden hallarse en otro lado, pues crea un ambiente de camaradería.

## **EXCURSIONES**

Las excursiones son una práctica habitual de los estudiantes del ciclo escolar. Se trata de una forma que además de ser un medio educativo e instructivo, puede hacer que

los estudiantes promuevan sus energías físicas y jueguen mientras inhalan aire puro. Las excursiones son en paseos y viajes de una duración corta en la cual consiste en apreciar la naturaleza, los terrenos y sus productos, las fábricas, monumentos y edificaciones que sirvan al aprendizaje y a la cultura de los niños de una manera genuinamente intuitiva.

Las excursiones ayudan a una gran parte de las asignaturas que se enseñan en la escuela: Historia, Geografía, Ciencias sociales, Arte, entre otras. Esto ayuda significativamente a desarrollar el turismo y a practicar actividad física. Lo que primariamente identifica a las excursiones es que es un medio de enseñanza activa, real y viva. Lo que los seres humanos aprenden en estas excursiones lo asimilan de forma práctica en cuanto que además de ver, hacen ellos por sí mismos, recogen frutos, comparan, clasifican, etc.

## **SENDERISMO**

El senderismo es aquella actividad deportiva no profesional que se realiza sobre caminos señalados y aprobados por el organismo competente de cada país. Buscando un acercamiento de las personas con el medio ambiente y la comprensión de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preponderantemente el sistema habitual de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. Constituye entre deporte, cultura y medio ambiente.

## **MONTAÑISMO**

El montañismo se entiende como aquella actividad física que radica en ascender a cumbres montañosas si bien esta tiene que tener un grado de conocimientos, técnicas y material propios de la escalada y que por lo tanto implica en ocasiones consta de un nivel de dificultad que hace que no sea un deporte abierto a la gran mayoría de la población, como ocurre con el excursionismo y el senderismo. Todas estas actividades se los realizan al aire libre según la edad y la situación climatológica que se encuentre.

Para el postulante todas las actividades mencionadas son útiles para desarrollar el turismo y practicar la recreación al aire libre, de esta manera cada actividad tiene su importancia como su dificultad de esta manera las personas están considerados como deportistas especialmente esforzados en cierto sentido pues muchas de las actividades requieren de esfuerzo físico amplio, las personas deben ser capaces de aguantar un alto grado de sufrimiento, siendo tenaces, valerosos y están necesitados de las mejores virtudes derivadas de la camaradería para poder lograr sus fines personales o colectivos. Los accidentes geográficos y las inclemencias meteorológicas son, en lugar de obstáculos, alicientes de ciertas actividades físicas al aire libre.

## **1.5 TURISMO**

El turismo es toda actividad que se realiza por el placer o necesidad del viaje. Se entiende como aquella actividad humana, que implica trasladarse de un lugar a otro, hospedarse o pernoctar, por un tiempo determinado, en un lugar geográfico no habitual al que uno habita.

**De acuerdo al diccionario VASQUEZ (2000) “Actividad multisectorial que requiere la concurrencia de diversas áreas productivas agricultura, construcción, fabricación y de los sectores públicos y privados para proporcionar los bienes y los servicios utilizados por los turistas. Viajar por placer deporte o afición la cual tiene por objeto satisfacer las necesidades del turista (pág. 29)**

El turismo es el compendio de composiciones humanas tales como: transportes, hospedaje, diversión, enseñanza derivadas de los desplazamientos humanos transitorios, temporales o de transitorios de fuertes núcleos de población, con propósitos tan diversos como son múltiples los deseos humanos y que abarca una gran variedad de motivaciones.

El turismo es aquella acción que se realiza, según las motivaciones que experimenta el hombre para el disfrute y la vez satisfacer sus necesidades buscando la culminación de sus deseos. Esta percepción nos permite una idea completa de las actividades, o funciones que se puedan desempeñar al mismo tiempo que se deleita o se disfruta en un momento dado, exista o no un desplazamiento. Pero sobre todo ayuda a que los individuos realicen actividad física o mental dentro de un sano esparcimiento.

Para el investigador, el turismo es una actividad cuyo protagonista es el hombre, por lo que, al desarrollarse en el campo personal, cada quien tiene su interpretación, la cual depende de sus vivencias, deseos, gustos, motivos, cultura, idioma, etcétera, y por lo tanto desde el punto de vista general el turismo es una manera de pasarla bien como también el turismo es todo desplazamiento voluntario y temporal determinado

por causas ajenas al lucro, el conjunto de bienes, servicios y organización que determinan y hacen posibles esos desplazamientos.

### **Turismo externo**

El turismo se puede practicar dentro de las fronteras de un país (nacional) o puede ser internacional. El turismo internacional es un fenómeno reciente y casi exclusivo de las sociedades desarrolladas. Hace cincuenta años solo había 25 millones de turistas internacionales y en el año 2009 el número rebasó los 700 millones en todo el mundo.

### **Turismo interno**

Se entiende por turismo interno a los viajes efectuados por los residentes dentro del mismo país. En este sentido desarrollar el turismo interno produce dinero, y productividad para las personas, pues el turismo interno ayuda a las economías regionales pues crea una distribución de riquezas, produce empleos y hace girar la producción regional. La ministra de Turismo, Verónica Sión, destacó, el turismo interno en el país en el año 2011 superó el 30%, lo que generó un impacto económico de alrededor de \$500 millones de dólares.

Para el postulante, las tres clasificaciones básicas pueden combinarse entre sí para derivar en las siguientes categorías de turismo: turismo interno, que abarca el turismo doméstico y el turismo de entrada, turismo nacional, que incluye el turismo doméstico y el turismo de salida; turismo internacional, que comprende el turismo de entrada y de salida. Sin embargo para la elaboración de este trabajo investigativo es de vital importancia la relación y diferencias que existen entre ambos, pues de esta

manera se podrá alcanzar una visión más clara sobre los diferentes tipos de turismo en especial del interno, la misma que se encuentra enfocada la investigación.

### **1.5.1. FORMAS DE HACER TURISMO**

**LUQUE considera, (1997) “El turismo es la actividad que se realiza, según las motivaciones que experimenta el individuo para satisfacer sus necesidades y en busca de la consumación de sus deseos.”(pág. 34)**

Según el destino o las intenciones de los turistas, existen distintas formas de turismo: de playa donde el individuo busca el sol y el mar, de montaña busca un encuentro más ecológico, cultural el individuo puede visitar museos o lugares ancestrales, rural busca huir de las ciudades para ir a casas de pueblos, rodeadas de montañas o a su vez de haciendas destinadas para el turismo, de compras trata de que el individuo compre productos existentes en nuestro país, orientado a la sanidad los cuales son los balnearios, los centros para personas de la Tercera Edad y jubilados, finalmente lo religioso busca desarrollar el turismo a nivel de santuarios religiosos.

Para el investigador, el turismo es una actividad en la cual las personas pueden realizarlo sin ningún problema este tiene muchos beneficios para la sociedad en común, pues ayuda a promocionar lugares poco conocidos pero muy accesibles, así también obliga que las personas relacen algún tipo de actividad física, puesto que el solo hecho de caminar ayuda de sobre manera a una persona dentro de la salud física.

## **1.5.2 MASIFICACIÓN DEL TURISMO Y ACTIVIDAD FISICA**

**De acuerdo con el diario EL COMERCIO (2011) “Hoy el turismo es una de las principales industrias a nivel global, puede diferenciarse entre turismo de masas lo cual ayuda a masificar la actividad física. “(pág. A1-4)**

La masificación del turismo ha dado como resultado que miles de personas en un mismo lugar y momento han transformado los paisajes naturales provocando la destrucción del medio natural, además de problemas en las dotaciones de agua potable, tráfico en las carreteras, entre otras cosas claro que esto se tiene solo cuando existe demanda de turismo. Esto ha hecho que se emplee nuevas formas que el turista conserve la naturaleza con la práctica del ejercicio físico, lo cual ayuda a distribuir la aglomeración de personas con la utilización de espacios verdes y deportes extremos o de menor riesgo desarrollando la actividad física en el individuo.

El ocio es el tiempo libre del que dispone las personas. En los últimos 15 años se han creado numerosos centros de ocio (con decenas de cines, tiendas, restaurantes, salones de juegos...) y parques temáticos (parques de atracciones, zoológicos...), todo esto ha generado que las personas tengan más opciones de turismo, tanto para las personas externas y también para las internas.

El postulante asegura que, el turismo no tiene límites determinados con claridad ni un producto tangible, pues existe una gran diferencia entre las formas de practicar turismo como de disfrutarlas, de esta manera la producción de servicios que varía

dependiendo la necesidad, sin embargo la masificación del turismo utilizando como base a la recreación ha dado frutos increíbles un claro ejemplo es Baños lugar que se destaca por poseer lugares destinados para la recreación al aire libre.

## **1.6 METODOLOGÍA**

La metodología es aquella guía que se sigue con el fin de realizar las acciones propias de una investigación o también puede ser la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación de los proceso de enseñanza y aprendizaje también constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente.

Según el diccionario OCÉANO UNO COLOR (1996)” conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal” (pag.1057)

La metodología permite identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

### **1.6.1 MÉTODOS**

Dentro de la metodología se encuentra enmarcado los métodos generales los cuales se identifican por su carácter histórico, entre los métodos generales más importantes

según su aplicación se encuentran dos los cuales son muy útiles dentro de cualquier investigación o trabajo a realizar.

Según SÁNCHEZ DÍAZ (1998) "Los métodos son pasos a seguir los cuales guían el aprendizaje y facilitan el mismo utilizando instrumentos y recursos" (pág. 34-38)

La metodología también radica en responder a la pregunta de ¿cómo enseñamos? Cada uno de los docentes dispone de sus estrategias y mecanismos que adaptan en función de la tipología de sus alumnos en la mayoría de los casos que les permiten impartir enseñanza de su materia o materias en determinados grupos.

### **Método directo**

Es el más utilizado, pues es el cual demuestra conocimientos teórico y dominio de ejercicios o actividades.

Estructura:

- Voces: Explicativa, Preventiva y Ejecutiva.
- Corrección de faltas.

Ventajas:

- Gran control de la clase.
- Hace que trabajen los alumnos.
- Realza la personalidad del docente.

Desventajas:

- Excesiva explicación.
- Anula la espontaneidad del alumno.

## **Método mixto**

Es un proceso donde se combinan los Métodos Directo e Indirecto para guiar el proceso enseñanza - aprendizaje en donde se optimizan los aspectos positivos de los métodos anteriormente citados y están formados por la síntesis y el análisis

Mediante la síntesis se presenta una visión del conjunto del juego, Trata de combinar ejercicios analíticos para desembocar en el global. Es un método muy importante en la mayoría de deportes. Relacionando varios movimientos y su ejecución final.

SINTEISIS: El alumno observa, asocia y repite

Se examina las diferentes partes de la técnica

ANÁLISIS; ejercicio o juego, practicando especificando la actividad se corrige errores

SÍNTEISIS: repite todo con dominio técnico, secuencial y buena realización de la actividad.

### **PROCESO**

- ❖ Ideal para juegos de reglamentación e inducción a la enseñanza deportiva.
- ❖ Resolución de problemas
- ❖ Cumplimiento de la actividad
- ❖ Análisis de actividad motriz
- ❖ Realización de acciones de aseo.

### **VENTAJAS**

- ❖ Rápida disposición técnica del alumno
- ❖ Dominando más rápido de la técnica
- ❖ Motiva a que el alumno sea más que el analítico

Para el postulante dentro de la educación específicamente de la enseñanza de la recreación al aire libre, la metodología se describe a metodologías a utilizarse a fin de optimizar los procesos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para favorecer a un mejor progreso de la inteligencia. Dentro de la metodología se encuentra enmarcada las técnicas, estrategias a usarse con el objetivo de tener resultados más significativos en el conocimiento del individuo sobre los beneficios que tiene la práctica de la recreación al aire libre como también, la forma correcta de utilizar el tiempo libre y la aplicación de alguna actividad física.

### **1.6.2 LA METODOLOGÍA Y EL ESTUDIANTE**

Es el proceso que organiza la realización de la enseñanza aprendizaje. Es el esquema mediador entre la teoría y la práctica es decir, se manifiesta en la acción educativa misma, en la dinámica del proceso para desarrollar las capacidades de los alumnos.

HERNANDEZ, (1996) “Es el procedimiento que permite establecer, ejercer y controlar lo que sea necesario para que se obtenga el respectivo conocimiento al más alto nivel de comprensión.” (pág. 11)

La metodología es sistemática dentro del acto de aprender y enseñar los alumnos perciben y asimilan los conocimientos de manera distinta. Además, tienen particularidades hacia determinadas destrezas cognitivas que son las que

posteriormente les ayudarán a dar significado a la nueva información. Por ejemplo, algunos alumnos prefieren hacerlo en grupos, otros individualmente, algunos escogen por la experimentación y otros requieren asesoría.

El concepto formas de aprendizaje se refiere a esas habilidades preferidas por los alumnos y que se relacionan con formas de seleccionar, interpretar, organizar y pensar sobre la nueva información. En otras palabras, podríamos decir que son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que determinarán la forma en que los alumnos perciben, interaccionan y responden a un entorno de aprendizaje o, de manera más sencilla, la descripción de las condiciones y conductas que determinan la forma elegida de aprendizaje por el alumno.

Se Considera que la metodología como una estrategia que puede sufrir reformas a lo largo del tiempo. En consecuencia, a medida que progresan en su transcurso de aprendizaje los alumnos van descubriendo cuál es su mejor forma de cultivarse, dependiendo de sus aptitudes tales como las situaciones, contextos o lapsos de aprendizaje.

## **CAPITULO II**

### **2. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

#### **2.1 RESEÑA HISTÓRICA DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUIZ”**

El colegio Luis Fernando Ruiz fue fundado el 8 de Septiembre de 1980 siendo ministro de educación el Doctor Galo García Feround, con acuerdo N<sup>a</sup> 18 – 150 y 17 – 118; se inicia con el Ciclo Básico. En el mes de octubre del año 83, se crea el Ciclo Diversificado con la especialidad de comercialización, posteriormente se van creando otras especialidades como: Secretariado, Archivología y Turismo. En 1999 el colegio celebra un convenio con la Universidad Andina Simón Bolívar y se la incluye en la red Nacional de Reforma de Bachillerato, creándose dos Bachilleratos Técnicos Polivalentes, el primero en Administración, con las polivalencias en secretariado y contabilidad y el segundo en Empresas, con polivalencias en gastronomía, hotelería y turismo.

Todas las actividades en todos los ámbitos y sectores del plantel se han llevado a cabo a través de un plan Institucional, cuando el colegio ha cumplido 21 años propone a sus integrantes y a su entorno una nueva manera de llevar a cabo sus actividades; esto es a través de un plan estratégico 2001 – 2025.

En el Área de Cultura Física el colegio Luis Fernando Ruiz cuentan en la actualidad con 1 maestro a contrato y 2 titulares, así también se destaca por poseer un equipo de baloncesto conformado por las señoritas estudiantes de la institución, a la vez que cuenta, con un coliseo de deportes, espacios verdes

desinados para la recreación, canchas e implementos deportivos para la enseñanza de la Cultura Física y por supuesto con un plan de área.

**Misión.-** El Colegio Técnico Luis Fernando Ruiz es una Institución Educativa de nivel medio cuyo objetivo es la formación de bachilleres Técnico-polivalentes especializados en:

1. Secretariado – contabilidad
2. Gastronomía, hotelería y turismo

**Visión.-** ser una institución modelo de formación intelectual, ética y profesional para mejorar la calidad de la educación, que responda el entorno social y a las necesidades de las alumnas.

**Objetivo.-** Formar bachilleres polivalentes con una alta formación científica, técnica - practica cuyos rasgos sobresalientes con lleven al desarrollo de habilidades y destrezas; que les permita desenvolverse efectivamente en el campo laboral sin descartar la posibilidad de continuar estudios superiores.

Para lo cual es necesario:

Alcanzar una verdadera cultura de planificación para que se cumpla todas las actividades propuestas mediante la utilización de metodología participativa y práctica de valores. Integrar a la comunidad educativa en las actividades de la institución. Direccionar propositivamente el verdadero papel del docente.

## **2.2 METODOLOGÍA**

### **DESCRIPTIVA - NO EXPERIMENTAL**

Como lo dicho anteriormente al hablar de una metodología descriptiva no experimental quiere decir que la presente investigación no exige la manipulación de variables, en la recreación al aire libre, pues esta se encarga simplemente en describir cuales son los factores que causan el problema y la fundamentación teórica para la elaboración del manual, pero no para su aplicación, de esta manera el postulante no crea condiciones, observan el fenómeno dentro del turismo, así se encargan de describir el fenómeno pero no a manipular las variables para conocer su incidencia o efectos que tiene la investigación.

## **2.3 UNIDAD DE ESTUDIO**

### **POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Para tomar como población y muestra de la investigación esta, el Director o Rector, los docentes de cultura física de la institución educativa pues son de vital importancia para el desenvolvimiento provechoso de la investigación, así también los estudiantes quienes son los principales protagonistas de la investigación. Debido a que la población es muy reducida se tomara como referencia a todos los estudiantes propuestos.

<b>ÍTEM</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>DIRECTOR O RECTOR</b>	1	1.19
<b>DOCENTES</b>	3	3.57
<b>ESTUDIANTES</b>	80	95.23
<b>TOTAL</b>	84	100 %

## **2.4 TÉCNICAS**

### **LA ENTREVISTA.**

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, sin embargo esta puede ser estructurada o no estructurada, pues durante la comunicación abra algunas preguntas que tendrán que ser añadidas o eliminadas. Durante el desarrollo de la tesis el postulante utilizara dicha técnica para entrevistar al Director o Rector, fundamentalmente en la elaboración del segundo capítulo.

### **LA ENCUESTA**

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto utilizando como instrumento el cuestionario estructurado

Para el postulante la utilización de este método es primordial durante la encuesta dirigida a los docentes y estudiantes de la institución educativa, principalmente en el segundo capítulo.

## 2.5 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ”

1.- ¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?

TABLA N° 1

ITEM	¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?		
	Variable	F	%
1	SI	15	19
	NO	65	81
	total	80	100

Fuente: Escuela Colegio “Luis Fernando Ruíz”  
Investigador: Marco López.

GRAFICO N° 1



### ANALISIS E INTERPRETACIÓN

De la totalidad de la población encuestada el 19 % concuerda que si conoce la recreación al aire libre mientras el 81% no conoce lo referente a la recreación al aire libre, de lo cual se puede deducir que es importante la investigación, pues busca la práctica de actividad física por medio de este tipo de recreación, a la vez que muestra lugares turísticos.

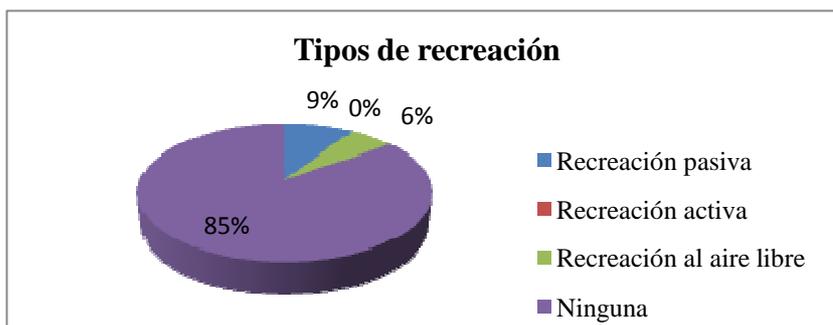
2.- ¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce?

TABLA N° 2

ITEM	¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce?		
2	Variable	f	%
	Recreación pasiva	7	9
	Recreación activa	0	0
	Recreación al aire libre	5	6
	Ninguna	68	85
	<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
 Investigador: Marco López.

GRAFICO N° 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la población encuestada el 9% de los estudiantes conocen la recreación pasiva, mientras el 6% conoce la recreación al aire libre, para dar como resultado el 85% que desconoce la clasificación de la recreación, lo cual se deriva que es preponderante conocer los tipos de recreación, en el desarrollo de la práctica de actividad física, a la vez que muestra los lugares turísticos de nuestra ciudad y promueve los mismos.

**3.- ¿Su profesor en las clases de Cultura Fisca utiliza la recreación al aire libre, la cual comprende; campamentos, ciclo paseos, caminatas, excursiones y montañismo?**

**TABLA N° 3**

<b>ITEM</b>	<b>¿Su profesor en las clases de Cultura Fisca utiliza a la recreación activa?</b>		
<b>3</b>	<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	<b>SI</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	<b>NO</b>	<b>68</b>	<b>85</b>
	<b>total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
 Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 3**



**ANALISIS E INTERPRETACION**

Según la totalidad de la población encuestada el 15 % de los estudiantes aseguran que el docente si utiliza la recreación al aire libre durante las clases de Cultura Física, pero el 85% asegura que el docente no aplica la recreación al aire libre en las horas clase, en este sentido, se concluye que la recreación al aire libre no es practicada dentro del colegio, de este modo la indagación, busca la práctica de actividad física por medio de la recreación al aire libre, a la vez que promulga lugares turísticos de nuestra ciudad.

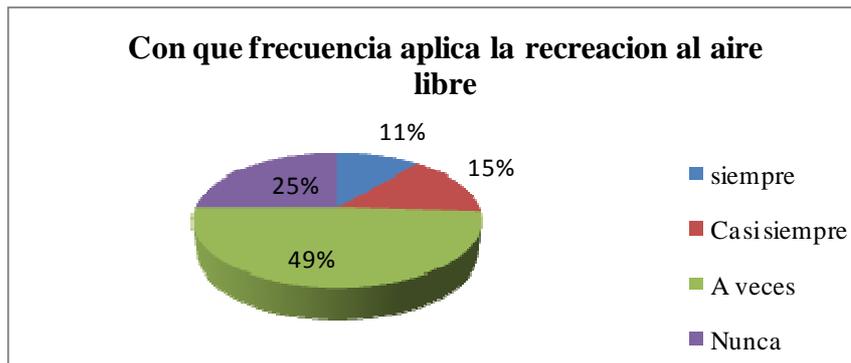
#### 4.- ¿Con qué frecuencia Usted visita lugares turísticos en Latacunga?

**TABLA N° 4**

ITEM	¿Con qué frecuencia Usted visita lugares turísticos en Latacunga?		
4	Variable	F	%
	Siempre	9	11
	Casi siempre	12	15
	A veces	39	49
	Nunca	20	25
	total	80	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 4**



#### **ANALISIS E INTERPRETACION**

De toda la población encuestada el 11% considera que siempre aplica la recreación al aire libre, para el 15% casi siempre es utilizada este tipo de recreación pero el 49% afirma que a veces es aplicada la recreación al aire libre y el 25% considera que nunca es utilizada, de lo cual resulta que la averiguación es importante, pues busca a través del ejercicio físico la práctica recreativa al aire libre, a la vez que populariza lugares turísticos de nuestra ciudad.

**5.- ¿Cree Usted que la práctica de la recreación al aire libre ayudará a desarrollar el turismo interno en Latacunga?**

**TABLA N° 5**

ITEM	¿Cree Usted que la práctica de la recreación al aire libre ayudará a desarrollar el turismo interno en Latacunga?		
	Variable	F	%
5	Si	69	86
	Tal vez	9	11
	No	2	3
	total	80	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
 Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 5**



**ANALISIS E INTERPRETACION:**

De acuerdo con la totalidad de la población encuestada 86 % de los estudiantes afirman que la práctica de la recreación al aire libre si ayudará a desarrollar el turismo interno en la ciudad de Latacunga, pero el 12% asegura que tal vez desarrollará el turismo, arrojando el 3% como no útil, de lo cual se deduce que la exploración, pues busca la practica de actividad física por medio de la recreación al aire libre, y simultáneamente difunde lugares turísticos de nuestra ciudad.

**6.- ¿Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?**

**TABLA N° 6**

ITEM	Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga.		
6	Variable	F	%
	Si	79	99
	No	1	1
	total	80	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 6**



**ANALISIS E INTERPRETACION:**

Para la totalidad de la población encuestada el 99 % de los estudiantes concuerdan que si están de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo, mientras el 1% no esta de acuerdo, esto implica que es necesario la elaboración de un manual, pues ayudara a la práctica de actividad física por medio de la recreación al aire libre, al mismo tiempo revela lugares turísticos de nuestra ciudad y promueve los mismos.

## 2.6 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ”

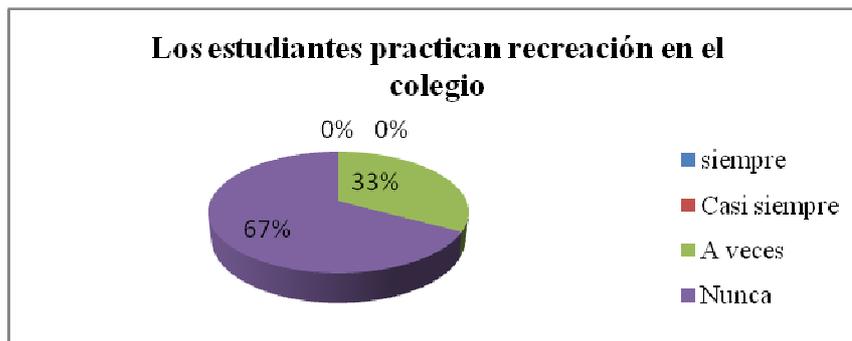
1.- ¿Con qué frecuencia los estudiantes practican recreación en el colegio?

**TABLA N° 1**

ITEM	¿Con qué frecuencia los estudiantes practican recreación en el colegio?		
<b>1</b>	<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
	<b>Siempre</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Casi siempre</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>A veces</b>	<b>1</b>	<b>33</b>
	<b>Nunca</b>	<b>2</b>	<b>67</b>
	<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

Fuente: Escuela Colegio “Luis Fernando Ruíz”  
Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 1**



### **ANALISIS E INTERPRETACION:**

Según el total de docentes encuestados el 67% considera que la práctica de la recreación se practica a veces con los estudiantes, de esta manera el 33% nunca practica la recreación, de lo cual resulta que la investigación es de gran importancia y necesitaría, pues induce a la practica de actividad física por medio de la recreación al aire libre, así también muestra lugares turísticos de nuestra ciudad.

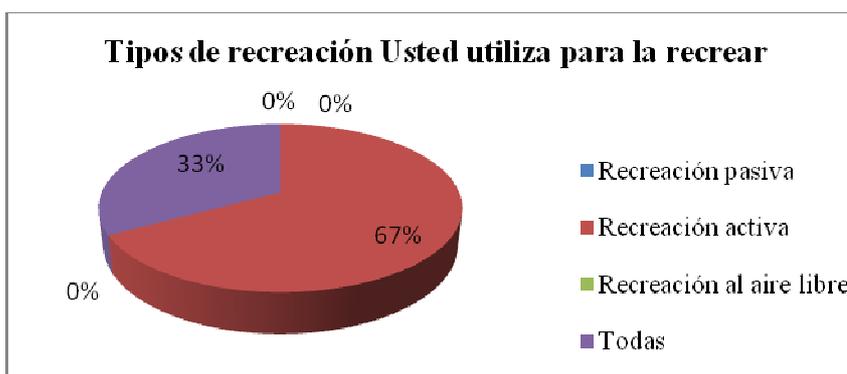
2.- ¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted utiliza para los estudiantes?

**TABLA N° 2**

ITEM	¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted utiliza para los estudiantes?		
	Variable	f	%
2	Recreación pasiva	0	0
	Recreación activa	2	67
	Recreación al aire libre	0	0
	Todas	1	33
	Ninguno de los anteriores	0	0
	Total	3	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 2**



**ANALISIS E INTERPRETACION:**

De la totalidad de docentes encuestados el 67 % utiliza la recreación al aire libre para recrear a los estudiantes, mientras el 33% aplica todos los tipos de recreación, de lo cual el 0% no se lo utiliza la recreación al aire libre, con los resultados arrojados es ineludible el manual de la recreación al aire libre, a la vez que difunde los lugares turísticos de nuestra ciudad.

3.- ¿Usted utiliza en las horas de Cultura Física la recreación al aire libre, la cual comprende; campamentos, ciclo paseos, caminatas, excursiones, montañismo entre otros:

**TABLA N° 3**

ITEM	Usted utiliza en las horas de Cultura Física la recreación al aire libre.		
3	Variable	f	%
	Si	0	0
	A veces	1	33
	No	2	67
	total	3	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 3**



### ANALISIS E INTERPRETACION

De acuerdo con la totalidad de la población encuestada el 67% de los docentes no han utilizado la recreación al aire libre, mientras el 33% manifiesta lo contrario, de lo cual se concluye la importancia de la práctica de la recreación al aire libre, a la vez que difunde y muestra los lugares turísticos de nuestra ciudad

#### 4.- ¿Con qué frecuencia los estudiantes practican la recreación al aire libre?

TABLA N° 4

ITEM	¿Con qué frecuencia los estudiantes practican la recreación al aire libre?		
4	Variable	f	%
	Siempre	0	0
	Casi siempre	0	0
	A veces	2	67
	Nunca	1	33
	<b>total</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
Investigador: Marco López.

GRAFICO N° 4



#### ANALISIS E INTERPRETACION

De toda la población encuestada el 67% de los docentes concuerdan que nunca se practica recreación al aire libre, mientras el 33% a veces utiliza la recreación activa en los estudiantes para potencializar el turismo, de lo cual se deduce la necesidad del manual, que utiliza la recreación al aire libre para realizar ejercicio físico, a la vez que difunde y muestra lugares turísticos.

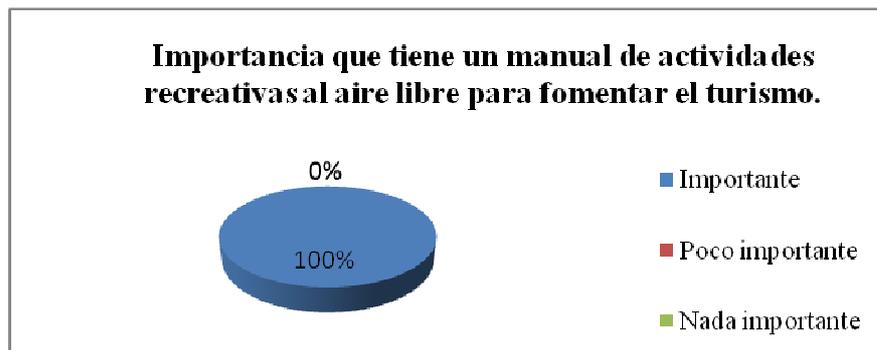
5.- ¿Señale el grado de importancia que tiene para Usted un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga.

**TABLA N° 5**

ITEM	Señale el grado de importancia que tiene para Usted un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga.		
	Variable	f	%
5	Importante	3	100
	Poco importante	0	0
	Nada importante	0	0
	total	3	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 5**



### ANALISIS E INTERPRETACION

Considerando la totalidad de la población encuestada el 100% de los docentes concuerdan que es importante la investigación propuesta, de esta manera, pues ayuda a la práctica de la recreación al aire libre así también promociona sitios turísticos internos de Latacunga.

**6.- ¿Le gustaría contar con un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?**

**TABLA N° 6**

ITEM	¿Le gustaría contar con un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?		
6	Variable	f	%
	Si	3	100
	No	0	0
	Total	3	100

Fuente: Escuela Colegio "Luis Fernando Ruíz"  
 Investigador: Marco López.

**GRAFICO N° 6**



**ANALISIS E INTERPRETACION:**

De acuerdo con la totalidad de la población encuestada el 100% manifiesta que les estarían contar con un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga, de lo cual se puede inferir que la investigación es substancial, puesto que ayuda a la practica de la recreación al aire libre así también promociona sitios turísticos internos de Latacunga.

## **2.7 ENTREVISTA DIRIGIDA AL RECTOR DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ”**

### **1.- ¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?**

Según el director la recreación al aire libre son todas las actividades que los estudiantes realizan fuera de la institución en espacios verdes, donde se deja un lado las responsabilidades propias de cada día, como también es un momento en que los estudiantes tienen para mejorar el compañerismo a base de actividades que promueven la participación y colectiva.

### **2.- ¿Los docentes practican la recreación al aire libre en las horas de Cultura Física con los estudiantes?**

De acuerdo con el director la práctica de la recreación al aire libre por parte de los maestros es muy escasa, en consecuencia los estudiantes practican este tipo de recreación en determinados momentos como en excursiones. Pese que la institución posee especialidades que necesitan obligatoriamente la práctica de este tipo de recreación como es el caso de la especialidad de turismo.

### **3.- ¿Cuál cree usted que es la causa de la baja práctica de la recreación al aire libre en el colegio?**

Para el director una de las causas principales es el curriculum para la enseñanza de la Cultura física, pues es poco el tiempo destinado para el uso de la recreación al aire libre, además los docentes necesitan capacitarse en esta área a profundidad lo cual ayudará a mejorar conocimientos y por ende tener calidad académica en de los estudiantes de la institución.

### **4.- ¿Es importante la práctica de la recreación al aire libre a fin de desarrollar el turismo interno en Latacunga?**

Según el director la práctica de la recreación al aire libre no solo es importante para desarrollar el turismo Latacunga, sino también para la difusión de sitios turísticos en la ciudad, a la vez que se ejecuta actividad física lo cual es muy bueno para las personas en general.

**5.- ¿Cuán necesario le parece la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?**

El director manifiesta que es muy necesario y de gran importancia para la juventud estudiosa, pues provee de grandes beneficios en especial al estudiantado que requiere conocer este tipo de recreación para mejorar su perfil profesional y no solo para la juventud sino para todos los habitantes que necesitan conocer nuestra ciudad.

**6.- ¿Está Usted de acuerdo en apoyar la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?**

El director acota que una investigación como esta necesita no solo el apoyo de ella, sino también de autoridades seccionales, pues no solo ayudará a los estudiantes sino a los latacungueños, a la vez que proporciona el apoyo a los tesista para esta investigación. Finalmente mencionó que desea éxitos con el desarrollo investigativo.

Tomando como referencia la entrevista del director, se deduce que la recreación al aire libre no es muy practicada por los estudiantes y miembros de la comunidad educativa, pues la falta de contenidos que faciliten la practica de dicha recreación dificulta la ejecución de la recreación al aire libre, como también un material en el cual el docente pueda guiarse para conocer lugares turísticos los cuales puedan ser aplicados en la recreación al aire libre. En este sentido la investigación es necesaria e imprescindible para lograr la práctica de la recreación y mostrar lugares turísticos.

## 2.8 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES:

- ❖ De los resultados obtenidos de la encuestas y entrevista se concluye que la recreación al aire libre no es muy bien conocida por los estudiantes de la institución educativa, en este sentido tampoco es practicada.
  
- ❖ Así también se concluye que dentro de la institución educativa los estudiantes desconocen la recreación pasiva y activa como parte de la Cultura Física.
  
- ❖ Según los resultados arrojados los docentes, dentro del proceso de enseñanza aprendizaje no ejecutan la recreación al aire libre en las horas de Cultura Física, ; por lo tanto la práctica de la recreación al aire libre a fin de desarrollar el turismo no tiene incidencia en los docentes por la falta de información sobre el tema.
  
- ❖ En adición los estudiantes no conocen los atractivos turísticos que posee la ciudad de Latacunga pues muchos de ellos no son muy difundidos para su explotación turística.
  
- ❖ Los miembros de la comunidad educativa concuerdan en la necesidad e importancia de una investigación de esta magnitud y con las características que este tiene para desarrollar el turismo a base de la recreación al aire libre.

## RECOMENDACIONES:

- ❖ Es recomendable difundir la recreación al aire libre por medio de la cultura física, a toda la unidad educativa como: docentes, autoridades, padres de familia, personal administrativo y de servicio.
- ❖ Se recomienda Masificar la recreación al aire libre a fin de desarrollar el conocimiento concerniente a los tipos de recreación Pasiva y Activa, y de esta manera promover el turismo interno de la ciudad.
- ❖ Se recomienda a los docentes de cultura física aplicar la recreación al aire libre dentro del proceso enseñanza aprendizaje, incentivando así a la visita de los atractivos turísticos que brinda la ciudad de Latacunga.
- ❖ Se recomienda difundir y motivar sobre los principales sitios turísticos que tiene la ciudad de Latacunga y que son aptos para la recreación al aire libre.
- ❖ Se recomienda el desarrollo de la investigación propuesta, pues ayudara significativamente a los miembros de la comunidad educativa a la práctica de la recreación al aire libre y a la vez promociona los lugares turísticos que posee la ciudad de Latacunga.

## CAPITULO III

### 3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE PARA FOMENTAR EL TURISMO INTERNO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012.

#### 3.1 DATOS INFORMATIVOS

<b>Institución:</b>	Colegio “Luis Fernando Ruiz”
<b>Provincia:</b>	Cotopaxi
<b>Cantón:</b>	Latacunga
<b>Parroquia:</b>	Ignacio Flores
<b>Dirección:</b>	Avenida cívica
<b>Director:</b>	Lic. Luis Barrionuevo.
<b>Docentes:</b>	69 docentes
<b>Estudiantes:</b>	1.230 estudiantes.
<b>Teléfono:</b>	032802286
<b>Investigador:</b>	López Sánchez Marco Rolando.

### **3.2 JUSTIFICACIÓN**

Las personas en los últimos años han tenido una vida sedentaria, pues al observar la ausencia de individuos y familias practicando recreación al aire libre en la ciudad, ha sido uno de los principales factores que ha motivado la elaboración de este modulo de recreación al aire libre, así también la baja difusión de lugares turísticos que posee Latacunga por parte de una gran mayoría de personas es otro factor que ha impulsado al desarrollo de este tema de investigación.

Existe diversa información de recreación al aire libre y de lugares turísticos en general, además la información acerca de la recreación al aire libre no tiene un enfoque turístico y que promueva el turismo en Latacunga, eso hace que este modulo sea único en su genero, pues no solo muestra las bellezas naturales de la ciudad de Latacunga sino también, promueve el ejercicio físico adecuado para cada lugar turístico, tomado en cuenta medidas de precaución y pasos a seguir para cada actividad de esparcimiento.

La falta de documentos con información acerca de la recreación al aire libre para conocer lugares turísticos, en consecuencia promover el turismo en la ciudad de Latacunga, ha otorgado a este modulo un valor importante, porque incentiva que las personas realicen actividad física, a la vez que masifica y activa la recreación, ayudando a las personas que habitan en esta ciudad, como también para las personas que viven fuera de ella, a conocer los atractivos turísticos poco generalizados y explorados.

### **3.3 OBJETIVO GENERAL**

- ❖ Fomentar el turismo en el Cantón de Latacunga, mediante actividades recreativas, con la finalidad de difundir los atractivos turísticos existentes.

### **3.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Difundir los Atractivos turísticos del Cantón Latacunga, a través de la aplicación del manual, para conocer las características y actividades que se pueden desarrollar en ellos.
- ❖ Promover la recreación al aire libre, mediante la visita a los lugares turísticos de Latacunga, con la finalidad de mejorar la actividad física.
- ❖ Dotar de un material técnico - didáctico a los docentes de Cultura Física para la práctica de la recreación al aire libre.

# RECREACIÓN AL AIRE LIBRE Y TURISMO EN LATACUNGA



## **MODULO DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE PARA PROMOVER EL TURISMO INTERNO EN LATACUNGA**

### **PRESENTACIÓN**

El propósito de este modulo de formación es desarrollar conocimientos habilidades y destrezas relacionadas con la recreación al aire libre, la cual le permitirá al individuo abordar el estudio de la recreación y el turismo a su vez le posibilite la practica de la actividad física, el modulo esta conformado por dos grupos de aprendizaje; caracterizados con la recreación y el turismo.

Esta permitirá vivenciar, conocer y comprender elementos básicos de la recreación, caracterizar aspectos generales de la recreación de un grupo o comunidad, como punto de partida para planear eventos recreativos al aire libre que respondan a las necesidades y expectativas encontradas. Logrando de esta manera mejorar el conocimiento sobre lugares turísticos en Latacunga.

### **RECREACIÓN AL AIRE LIBRE**

Son aquellas actividades que se desarrollan en el medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo un buen uso del tiempo libre., sus características son: conocimiento sobre parques naturales, parques recreacionales, conocimiento en carpas conservación y reforestación conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

## **Aspectos importantes antes de practicar recreación al aire libre**

Antes de campamentos, excursiones o cualquier actividad al aire libre, recuerde planificar significa preparar es decir tomar en cuenta algunos detalles para que la actividad tenga éxito deseado, considerar aspectos desde los más sencillos como: llevar la vestimenta adecuada, velar por la seguridad de los demás, proteger el ambiente y saber lo que se va hacer.

### **Al planificar tomar en cuenta los siguientes puntos**

- ❖ Que se va a hacer, donde se va a ir, cuando se ejecutara.
- ❖ Se necesita dominar alguna habilidad (ejemplo: saber, nadar escalar, primeros auxilios, entre otros) si no la dominan es bueno aprenderlo antes.
- ❖ Qué se va a usar (la vestimenta es importante, especialmente cuando necesitas cierta protección). Para la mayoría de las actividades al aire libre puedes usar pantalones o pantalones cortos, camisa o franela, suéter o abrigo, traje de baño, botas o zapatos deportivos. Todo lo que lleves, dependerá del clima y la actividad que vas a realizar. Para algunas actividades es peligroso no estar vestido adecuadamente, toma esto en cuenta.
- ❖ Dónde encontrar el equipo y la comida, y quién va a llevar qué cosa. Es bueno hacer una lista de quiénes son responsables de las diversas cosas.
- ❖ Necesidades especiales de seguridad (necesidad de un guía de montaña, una persona que conozca el camino, números telefónicos de emergencia, entre otros). Cada actividad tiene sus propias reglas de seguridad que todo miembro del grupo debe respetar y cumplir. La mayoría de estas normas son de sentido común –

como: no ir de excursión solo, no nadar después de comer, usar casco para escalar, entre otros.

- ❖ Asegúrese de decirles a sus padres a dónde vas, y tener el permiso de ellos. De igual modo, hay ciertos lugares donde se deben solicitar permisos previamente (por ejemplo, Parques Nacionales).

### **Código de recreación al aire libre**

- ❖ Disfrutar del ambiente y respetar la vida de la fauna y flora, y el trabajo de las personas.
- ❖ Proteger el ambiente de cualquier riesgo de incendio.
- ❖ Cerrar todos los portones de alambre.
- ❖ Si llevas perros o niños pequeños, mantenerlos bajo control.
- ❖ Seguir los caminos públicos, no recortar caminos cuando no se conoce el área.
- ❖ Utilizar portones, no dañar las cercas de alambre.
- ❖ No tocar animales, sembradíos ni maquinarias.
- ❖ Llevar la basura a casa.
- ❖ Mantener toda el agua limpia.
- ❖ Proteger la vida silvestre, plantas y árboles.
- ❖ Disfrutar del sonido ambiental, no hacer ruido innecesario.



### **Consejos para excursiones, caminatas, campamentos y ciclo paseos**

Disfrutará más del aire libre si sabe lo que estás haciendo, esto es, si posee habilidades o conocimientos. Algunas veces necesitará hacer mucha preparación

antes de una actividad, mientras que otras veces estará "aprendiendo haciendo". Entre las cosas básicas que se debe dominar incluyen:

- ❖ Saber usar un mapa y brújula para orientarse
- ❖ Reconocer los cambios del clima
- ❖ Tomar conciencia de la naturaleza
- ❖ Cuidar el ambiente



### **Puntos para tomar en cuenta**

- ❖ No meterse en terrenos demasiado difíciles o altos si no se está preparado para ello o no se cuenta con el equipo necesario.
- ❖ Llevar azúcares (chocolates, dulces o panela) para evitar hipoglicemia (baja de azúcar en la sangre).
- ❖ Beber abundante agua para no deshidratarse.
- ❖ No es recomendable salir solo a la montaña, se recomienda grupos de 3 o 4 personas como mínimo.
- ❖ No abandonar nunca a un compañero que se encuentre rezagado, siempre debe quedarse alguien con él.
- ❖ Siempre que salgas a la montaña, mar, playa, de excursión, paseo o campamento, deja dicho cuándo regresas y a dónde vas.
- ❖ El excursionismo, campismo, montañismo exigen una adecuada preparación física y técnica, es bueno entrenar con regularidad.

## CAMPAMENTOS

El campismo es un deporte que se practica al aire libre, consiste en salir de campamento o estancia en la montaña, donde se puede explorar el medio ambiente natural y deleitarnos con los paisajes y senderos. Desde hace millones de años atrás el hombre ha excursionado por las colinas y prados de nuestros alrededores. Este deporte tiene estrecha relación con los ascensos en cuerda o escalada y con el montañismo

### **Tipos de Campamentos:**

**Alta Montaña.-** Es aquella que se realiza a sitios o cumbres muy altas, que por lo general se encuentran nevadas. Suele ser un campamento "ligero" donde se necesita de equipo especial, éste debe ser liviano, fuerte y la ropa para invierno, ya que la altura puede sobrepasar los 4000 m. (sobre el nivel del mar).

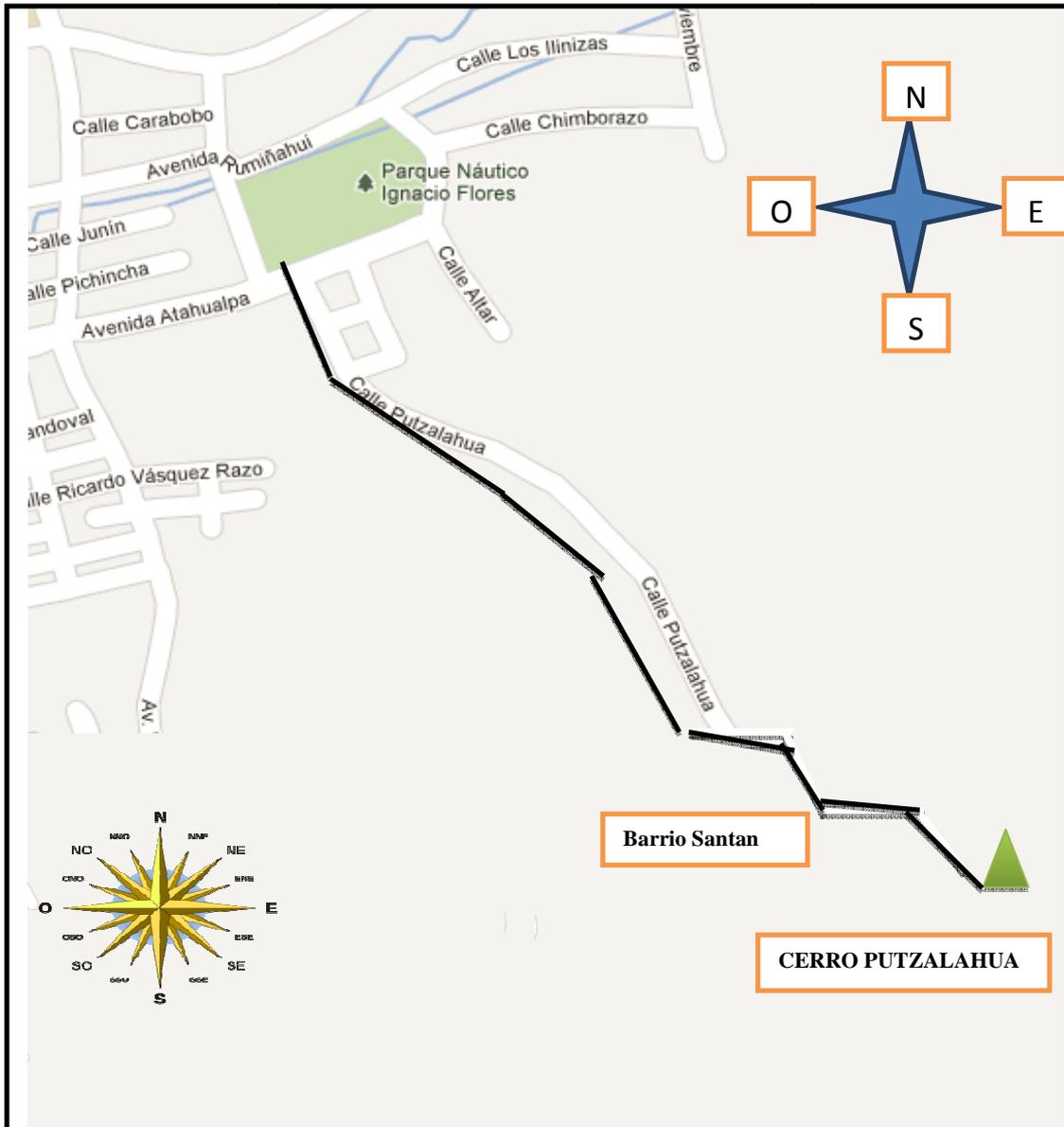
**Media Montaña.-** Son las expediciones que se dirigen a montañas de una altura media que por lo general no superan los 3500 m. (sobre el nivel del mar). Esta puede ser también una excursión, porque tienen la facilidad de que si se desea, puede realizarse el mismo día, y los climas no son tan fríos.

**Baja Montaña.-** Son aquellos viajes que se dirigen a sitios muy bajos con relación al nivel del mar, como por ejemplo la falda de la montaña, lomas, playas o selvas tropicales donde las temperaturas son muy cálidas.

# LUGARES TURÍSTICOS ALTERNATIVOS PARA CAMPAMENTOS

## CERRO PUTZALAHUA

Mapa



**Tipo de Campamento:** Media Montaña

**Información:**

El Cerro Putzalahua constituye un verdadero mirador hacia la Ciudad de Latacunga; la misma que contrasta con los cultivos extensos que existen en el entorno del cerro y finalmente la cobertura vegetal típica de páramo.



**Ubicación.**-El Cerro Putzalahua se encuentra ubicado a 7 kilómetros de la ciudad de Latacunga, en la parroquia Belisario Quevedo. Este cerro tiene 3.523 m.s.n.m.

**Clima.**-Es templados, fríos y cálidos húmedos. Su temperatura promedio es de 8 a 20 grados centígrados.

## Equipos necesarios para acampar en el cerro Putzalahua

- ❖ Mochila
- ❖ Carpa
- ❖ Saco de dormir
- ❖ Linterna
- ❖ Mapa
- ❖ Brújula
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora
- ❖ Navaja multiuso
- ❖ Alimento (enlatados)



## Indumentaria recomendada

- ❖ Chompa térmica
- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra y pasamontañas
- ❖ Impermeable

**Numero de participantes:** limitado de 20 a 30, escoger un líder por cada diez participantes

**Objetivo del campamento:** Desarrollar la atención e integrar.

**Reglas:** No separarse del grupo, trabajo en equipo.

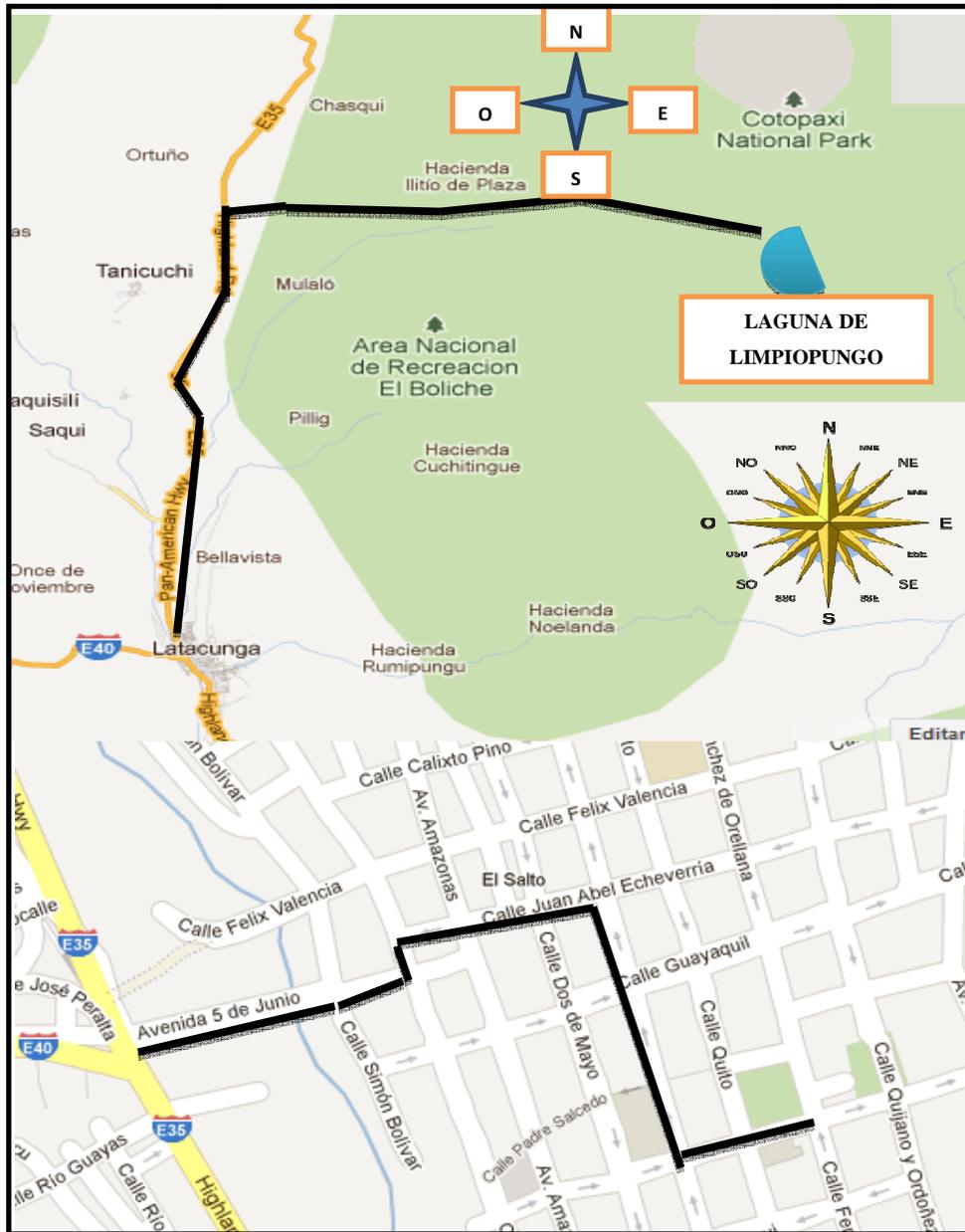
**Desarrollo del campamento (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
8:00 am	<b>Salida</b>	Desde el parque náutico la laguna en vehículos hasta las faldas del cerro Putzalahua.
12:00 pm	<b>Llegada</b>	Después de terminar de escalar el cerro
12:30 pm	<b>Almuerzo</b>	Escoger un lugar y organizar grupos
2:00 pm	<b>Actividad de camaradería</b>	<b>Buscar cosas en el campo</b> En este juego cada equipo buscará en el campo una serie de cosas, el primer equipo en reunir todo gana.
4:00 pm	<b>Visita a los alrededores del cerro</b>	Organizar grupos No separarse del grupo
6:00 pm	<b>Merienda</b>	Organizar grupos
6:30 pm	<b>Armar carpas</b>	Ubicar las carpas en circulo
8:00 pm	<b>Actividad nocturna</b>	Como encender una fogata Actividad alternativa
9:30 pm	<b>Descanso</b>	Organizar grupos para rondas nocturnas

6:30 pm	<b>Despertar</b>	Organizar todo para la partida
7:00 am	<b>Desayuno</b>	Organizar grupos Elegir un lugar para comer
7:30 am	<b>Descenso desde el cerro Putzalahua</b>	Recolectar la basura provocada y organizar los implementos para su transporte
9:00 am	<b>Fin del descenso y regreso a los hogares</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

# LAGUNA DE LIMPIOPUNGO

Mapa



**Tipo de Campamento:** Baja Montaña

**Información:**

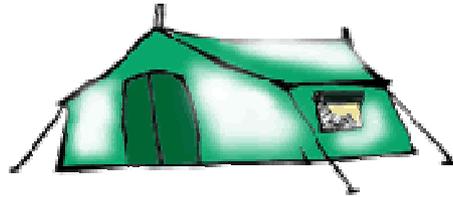
La laguna de Limpiopungo está a 20 km. de la ciudad de Latacunga, en el trayecto se pude observar hermosos paisajes y flora de altura que cambia notablemente a medida que se va ascendiendo. Desde la laguna también se puede divisar la silueta del volcán Cotopaxi.



Ubicada al nor-occidente del volcán Cotopaxi, a 3800 metros sobre el nivel del mar, en la ruta que se dirige al refugio José Rivas, su singular belleza cautiva a quienes tienen la oportunidad de visitar este sector. Sus claras pero gélidas aguas están rodeadas por pequeños cerros y colinas. Tiene un magnífico panorama para la fotografía en un marco de elevaciones como el Cotopaxi, el Sincholagua y el Rumiñahui. Aquí se puede observar una gran variedad de aves, rebaños de llamas y algunas otras especies de mamíferos, especialmente conejos y venados, entre otros.

## **Equipos necesarios para acampar en laguna de Limpiopungo**

- ❖ Mochila
- ❖ Cobijas
- ❖ Carpa
- ❖ Saco de dormir
- ❖ Linterna
- ❖ Mapa
- ❖ Brújula
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora
- ❖ Navaja multiuso
- ❖ Alimentos enlatados y no perecibles
- ❖ Canoa inflable
- ❖ Arnés
- ❖ Cuerda, mínimo 50 m



## **Indumentaria recomendada**

- ❖ Botas de caucho (si el clima esta lluvioso)
- ❖ Chompa térmica
- ❖ chaleco flotante (2 por grupo)
- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra y pasamontañas
- ❖ Impermeable
- ❖ Gafas

**Numero de participantes:** limitado de 10 a 20, escoger un líder por cada cinco participantes.

**Objetivo del campamento:** Motivar la integración – distensionar

**Reglas:** No separarse del grupo, trabajo en equipo.

**Recomendaciones:** No realizar el campamento si existe un clima demasiado lluvioso para ejecutarlo, puesto que puede afectar la salud de los participantes.

No nadar en la laguna si no se domina la natación.

#### **Desarrollo del campamento (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
10:00 am	<b>Salida</b>	Reunión: Parque Vicente León, para luego embarcarse en un bus hasta la laguna.
12:00 pm	<b>Llegada</b>	Después de caminar 1 kilometro antes de la laguna
12:30 pm	<b>Almuerzo</b>	Organizar grupos y dirigirse al líder
1:00 pm	<b>Actividad de integración</b>	<b>DINAMICA LA CANOA</b> Formar un círculo repetir: Pilotea la canoa, Paula que nos vamos a voltear que este río, esta creciendo y te voy a

		canaletear Ay! Paula, Ay! Paula, te voy a canaletear. Luego a cantarla en rondas realizando una serie de movimientos con nuestro cuerpo. Y así se realiza sucesivamente hasta que uno de los dos grupos se equivoque.
1:30 pm	<b>Caminata por las orillas de la laguna</b>	Organizar grupos No separarse del grupo
3:00 pm	<b>Caminata a la montaña Sincholagua</b>	A 20 minutos de la laguna donde se puede apreciar animales y vegetación
5:00 pm	<b>Llegada y descanso</b>	Escoger el lugar mas adecuado en la laguna
6:00 pm	<b>Merienda</b>	Organizar grupos
6:30 pm	<b>Armar carpas y sacos de dormir</b>	Ubicar las carpas en circulo
8:00 pm	<b>Actividad nocturna</b>	Que hacer en caso de perderse en lugar desconocido
9:30 pm	<b>Descanso</b>	Organizar grupos para rondas nocturnas
6:30 pm	<b>Despertar</b>	Organizar todo para la partida
7:00 pm	<b>Desayuno</b>	Organizar grupos
7:30 pm	<b>Navegando por la laguna (alternativo)</b>	Organizar grupos de 3 para la utilización de la canoa inflable.
9:00 pm	<b>Fin del campamento</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

# EL BOLICHE

Mapa



**Tipo de Campamento:** Baja Montaña

**Información:**

El Área Nacional de recreación y educación ambiental El Boliche, posee características ecológicas, biológicas y paisajísticas sobresalientes; aquí la grandiosidad de la naturaleza es manejada para beneficio de la sociedad ecuatoriana y mundial.

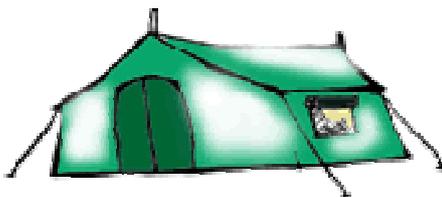


**Ubicación.**-Se encuentra ubicado junto al Parque Nacional Cotopaxi, en la parroquia de Mulalo, a 27 km. de Machachi y 44 km. de Latacunga.

**Clima.**-Su clima es frío de alto andino, la temperatura fluctúa de 0 a 16 grados centígrados. La zona se encuentra bañada por los ríos Cutuchi, Daule, riachuelos y otras corrientes menores.

## **Equipos necesarios para acampar en el Boliche**

- ❖ Saco de dormir ligero o colchoneta con cobijas (recomendado)
- ❖ Repelente
- ❖ Mochila
- ❖ Carpa
- ❖ Linterna
- ❖ Mapa
- ❖ Brújula
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora
- ❖ Cuerda, mínimo 50 m
- ❖ Carbón
- ❖ Fósforos
- ❖ Gasolina (solo el líder del grupo total tendrá acceso)



**Alimentación:** Salchichas, papas, carne, alimentos no perecibles, enlatados.

## **Indumentaria recomendada**

- ❖ Chompa térmica
- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra y pasamontañas
- ❖ Impermeable
- ❖ Gafas

**Objetivo del campamento:** desarrollar la socio-afectividad y valores personales.

**Reglas:** No separarse del grupo, trabajo en equipo, no ingresar a sitios restringidos.

**Recomendaciones:** No realizar el campamento si existe un clima demasiado lluvioso o frío, puesto que puede afectar la salud de los participantes.

### Desarrollo del campamento (Itinerario)

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
10:00 am	<b>Salida</b>	Reunión: Parque Vicente León, para luego embarcarse en un bus hasta la entrada al Boliche en la panamericana norte.
12:00 pm	<b>Llegada</b>	Después de caminar 2 kilometro antes del Boliche
12:30 pm	<b>Almuerzo</b>	Organizar grupos y dirigirse al líder
1:00 pm	<b>Actividades de relajación</b>	<b>EL PISTOLERO</b> Hacer un círculo y el que dirige señala con la mano a un integrante del grupo, el señalado se agacha y los de los lados se disparan, el primero que lo haga gana y el otro sale. Sucesivamente hasta que solo queden 2, estos se ponen de espaldas se cuenta hasta tres y se disparan habrá un ganador.
2:00 pm	<b>Caminata por los lugares predefinidos</b>	Organizar grupos Dejar el equipo pesado en recepción No separarse del grupo
3:30 pm	<b>Break preparado por los participantes</b>	Después de llegar de la caminata a las canchas del boliche.

		Organizar grupos y encender fuego en las distintas cabañas
5:00 pm	<b>Organizar grupos para actividades libres</b>	Escoger el lugar mas adecuados y estar supervisados por los lideres
6:00 pm	<b>Armar carpas y sacos de dormir</b>	Ubicar las carpas en circulo
8:00 pm	<b>Actividad nocturna</b>	Diferentes tipos de realizar nudos con las cuerdas (encender fogatas)
9:00 pm	<b>Descanso</b>	Organizar grupos para rondas nocturnas
6:30 pm	<b>Despertar</b>	Organizar todo para la partida
7:00 pm	<b>Fin del campamento</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

## **EXCURSIONES**

Una excursión es una visita que se realiza a un lugar (una ciudad, un espacio natural, un museo, etc.) con motivos recreativos, de estudio o de otro tipo. Excursión, que procede del latín *excursio*, puede utilizarse como sinónimo de paseo, travesía o recorrido.

Las excursiones escolares, en cambio, son procedimientos educativos que contribuyen al desarrollo de los jóvenes fuera del ámbito del colegio. Los alumnos realizan paseos o viajes junto a los maestros para aprender sobre distintas cuestiones en contacto directo con el objeto de estudio.

Es importante tener en cuenta que el maestro debe estar preparado para dirigir una excursión, ya que tendrá bajo su responsabilidad y cuidado a muchos jóvenes. Lo habitual es que sea acompañado por una o más personas que le ayuden en las tareas de control y supervisión.

### **Sitios destinados para excursiones**

#### **Información general**

El Centro Histórico de Latacunga es Patrimonio Cultural del Ecuador desde mayo de 1982. Este centro histórico abarca alrededor de 30 manzanas donde se hallan las edificaciones coloniales y republicanas más antiguas de la ciudad que datan del siglo

XIX, guardando un trazado dameral (como un tablero de damas). Edificaciones destacadas ideales para hacer una visita son:

La Iglesia de San Francisco, la primera iglesia construida en esta ciudad, La Catedral de Latacunga, fue construida en la época colonial (1698 - 1757) y destruida por el terremoto de 1768. La nueva construcción data de 1830. Otras iglesias importantes son La Matriz, Santo Domingo, San Agustín y La Merced. La Plazoleta de Santo Domingo, donde, junto al convento se ubicaba el cuartel "Los Andes" sitio en el que fueron sometidos los realistas parte de nuestros patriotas.

El Palacio Municipal, único en el mundo, ya que es construido y ornamentado con piedra pómez en estilo neoclásico; su construcción demoró 26 años, de 1910 a 1936 y fue planificado por el arquitecto portugués Raúl María Pereira.



### **Equipo necesario para la excursión**

- ❖ Mapa
- ❖ Información útil del centro histórico e iglesias (para guía o encargado del grupo)
- ❖ Agua embotellada
- ❖ Chaleco de precaución (por grupo)
- ❖ Una libreta de anotaciones, lápiz (uno por participante)

### **Indumentaria recomendada**

- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra
- ❖ Ropa cómoda

**Numero de participantes:** limitado de 10 a 30, escoger un líder por cada 10 participantes (opcional).

**Objetivo de la excursión:** Conocer la importancia e historia del centro histórico y monasterios.

**Reglas:** No separarse del grupo, no ingresar a sitios prohibidos, caminar ordenadamente.

**Recomendaciones:** La persona que porta el chaleco ubicarse atrás para precaución contra vehículos, No realizar el campamento si existe un clima demasiado lluvioso o soleado.

### Desarrollo de la excursión (Itinerario)

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
8:00 am	<b>Reunión y formación de grupos</b>	En el parque Vicente León a pie. <b>Actividad:</b> Formar un grupo general para luego dar colores en secreto y luego unir cada color, de esta manera se evitara la exclusión a participantes y se lograra la integración.
8:30 am	<b>Salida</b>	Desde el parque Vicente León a pie.
9:00 am	<b>Visita a la catedral</b>	Explicación previa de la historia de la iglesia Ingreso al interior y campanarios
9:30 am	<b>Visita a la capilla de San Agustín</b>	Explicación previa de la historia de la iglesia Ingreso al interior y campanarios
10:00 am	<b>Visita al palacio municipal</b>	Explicación previa de la historia del palacio Ingreso al interior y explicación
11:00 am	<b>Visita al palacio municipal</b>	Explicación previa de la historia del palacio Ingreso al interior y explicación
12:00 pm	<b>Almuerzo</b>	Libre elección según el grupo
1:00 pm	<b>Visita a la capilla de San Francisco</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
2:00 pm	<b>Visita a la plazoleta de santo domingo</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación

3:00 pm	<b>Actividad de relajación</b>	<b>Lugar:</b> Plazoleta de santo domingo <b>Actividad: LOS MOSQUITOS</b> Un circulo con todos los participantes, luego se explica como se acomodan las mano al lado de las orejas simulando las alas del mosquito, el que esta en el centro dispara, al que le disparan se debe agachar y los de su lado derecho e izquierdo hacer como mosquito, sino irán saliendo del juego.
3:15 pm	<b>Visita a la plazoleta de santo domingo</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
4:00 pm	<b>Visita a la iglesia del salto</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
4:45 pm	<b>Visita a la iglesia de la Merced</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
5:30 pm	<b>Visita a la iglesia de san Sebastián</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
6:00 pm	<b>Visita a la iglesia de san Sebastián</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
6:30 pm	<b>Asenso al mirador del Calvario</b>	Formar grupos de trabajo Vista panorámica de la ciudad
7:00 pm	<b>Fin de la excursión y regreso a los hogares</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Transportación

**Nota:** La información dada sobre los lugares previstos para excursiones puede ser ampliada según se crea conveniente.

## EXCURSIÓN AL BAÑO AZUL, MOLINOS DE MONSERRAT Y TEXTILES CUBIERTOS DE LAVA



### **Equipo necesario para la excursión**

- ❖ Mapa
- ❖ Agua embotellada
- ❖ Chaleco de precaución (por grupo)
- ❖ Una libreta de anotaciones, lápiz (uno por participante)
- ❖ Comida precocinada (pastel más soda o quinbolito más café)
- ❖ Traje de baño (opcional)

### **Indumentaria recomendada**

- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra
- ❖ Ropa cómoda

**Numero de participantes:** limitado de 30 a 40, escoger un líder por cada 10 participantes (opcional).

**Objetivo de la excursión:** Hacer una presentación de los lugares turísticos y a su vez desarrollar intereses y valores.

**Reglas:** No separarse del grupo, no ingresar a sitios prohibidos, caminar ordenadamente.

**Recomendaciones:** La persona que porta el chaleco ubicarse atrás para precaución contra vehículos, No realizar el campamento si existe un clima demasiado lluvioso o soleado.

**Desarrollo de la excursión (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
8:00 am	<b>Reunión y formación de grupos</b>	En el parque la estación del ferrocarril <b>Actividad: EL CIEN PIES</b> El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no los ves; el cien pies tiene 2 pies. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra del disco, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies.
8:30 am	<b>Salida</b>	Desde la estación del ferrocarril.
9:00 am	<b>Visita a la Fabrica de Textiles</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
10:30 am	<b>Visita los Molinos de Monserrat</b>	Explicación previa de datos importantes Ingreso al interior y explicación
12:00 pm	<b>Coffee Brake</b>	Organizar grupos Lugar: parque la Filantropía
1:00 pm	<b>Visita al Baño Azul</b>	Caminata por los alrededores

1:30 pm	<b>Natación</b>	Libre elección según el grupo
3:00 pm	<b>Fin de la actividad y retorno a los hogares</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

## CAMINATAS

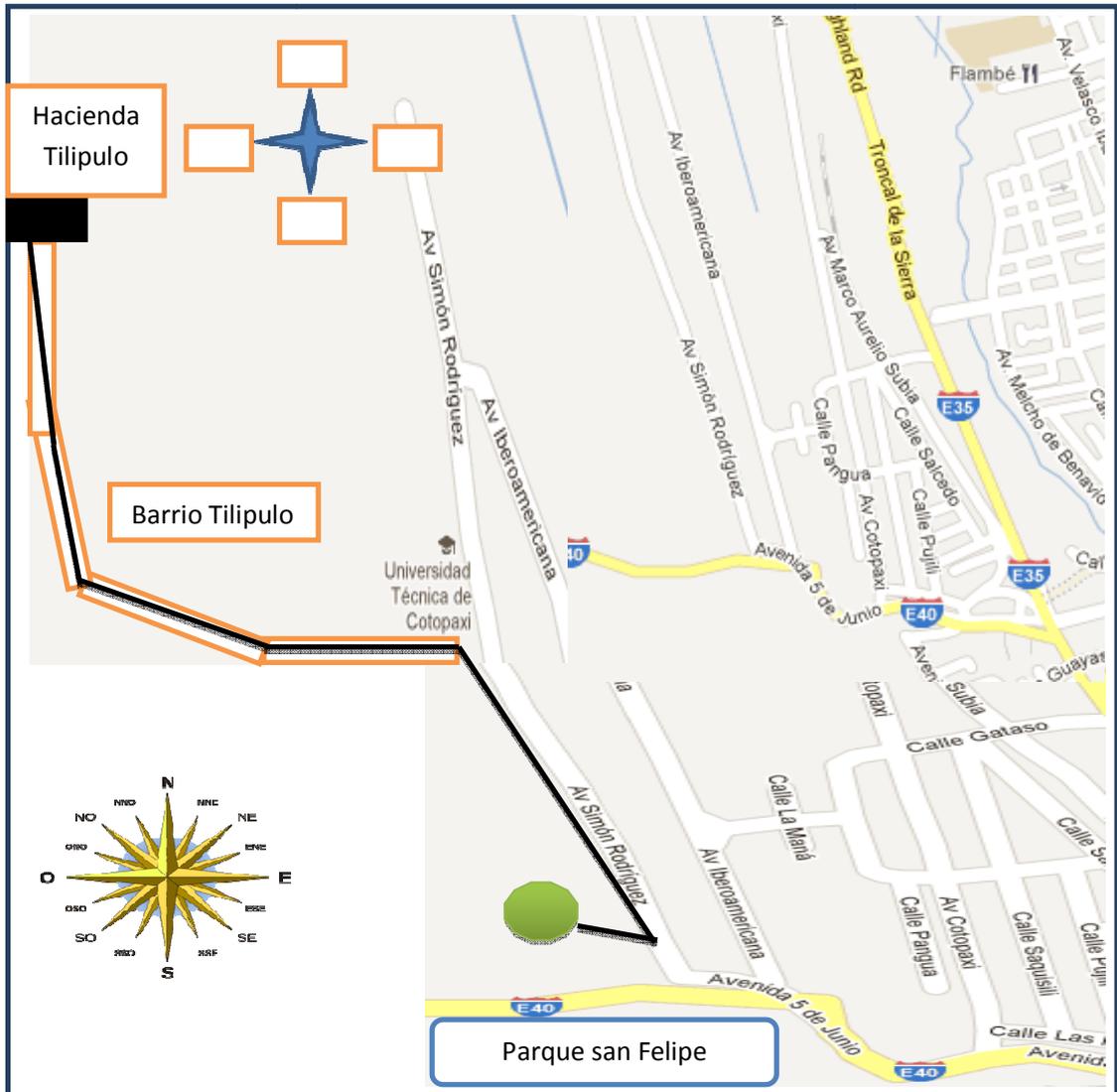
La caminata es una actividad física que mejora nuestra calidad de vida, se puede realizar a cualquier hora del día en un lugar abierto, solo o acompañado. Ayuda a mantener en perfectas condiciones el sistema cardiaco y es muy importante para la salud en general, pues es una actividad en la que participan todos los sistemas humanos.

Existen combinaciones perfectas, aprovechar el tiempo libre y mantenerse bien físicamente es una de ellas, mas aun si la manera de hacerlo es haciendo ejercicio al aire libre y en lugares con paisajes agradables que nos reconforten el espíritu. El carácter aventurero del trekking o caminata consiste en transitar por geografías recónditas, en zonas aisladas en las que sólo es posible llegar andando.

Por lo tanto la parte más atrayente de la caminata no es practicar un deporte, sino disfrutar de los parajes y paisajes que se atraviesan, descubriendo a menudo faunas, floras y culturas, que se han mantenido vírgenes y salvajes a través del tiempo.

# MONASTERIO DE TILIPULO

## Mapa



## **Información**

Es conocido como el monasterio de San Juan Bautista, una reliquia arquitectónica colonial. Tiene bellas arquerías, un reloj de sol, patio, lagunas, árboles y cementerio, entre otros elementos singulares. Tiene un gran valor histórico, en este lugar se reunieron los patriotas latacungueños para firmar el Acta de Independencia de la ciudad de Latacunga, el 11 de noviembre de 1.820.

La Hacienda Tilipulo fue construida en 1720. A finales del siglo XIX, el obraje decayó, como casi todos los de la sierra ecuatoriana, porque el mercado fue ocupado por textiles importados.



## **Ubicación**

La Hacienda Tilipulo se encuentra ubicada a 7 km. de la ciudad de Latacunga y a 5 km. de Paolo.

### **Equipos necesarios para la caminata**

- ❖ Mochila
- ❖ Mapa
- ❖ Brújula
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora
- ❖ Alimentos enlatados y no perecibles



### **Indumentaria recomendada**

- ❖ Chompa térmica (si el clima esta frio)
- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra
- ❖ Impermeable (si el clima esta lluvioso)
- ❖ Calentador o ropa deportiva

**Numero de participantes:** No existe limite (máx. 100 recomendado)

**Objetivo de la caminata:** Motivar y distensionar a través de la actividad física.

**Reglas:** No separarse del grupo, trabajo en equipo.

**Recomendaciones:** No realizar caminatas si existe un clima demasiado lluvioso, puesto que puede afectar la salud de los participantes.

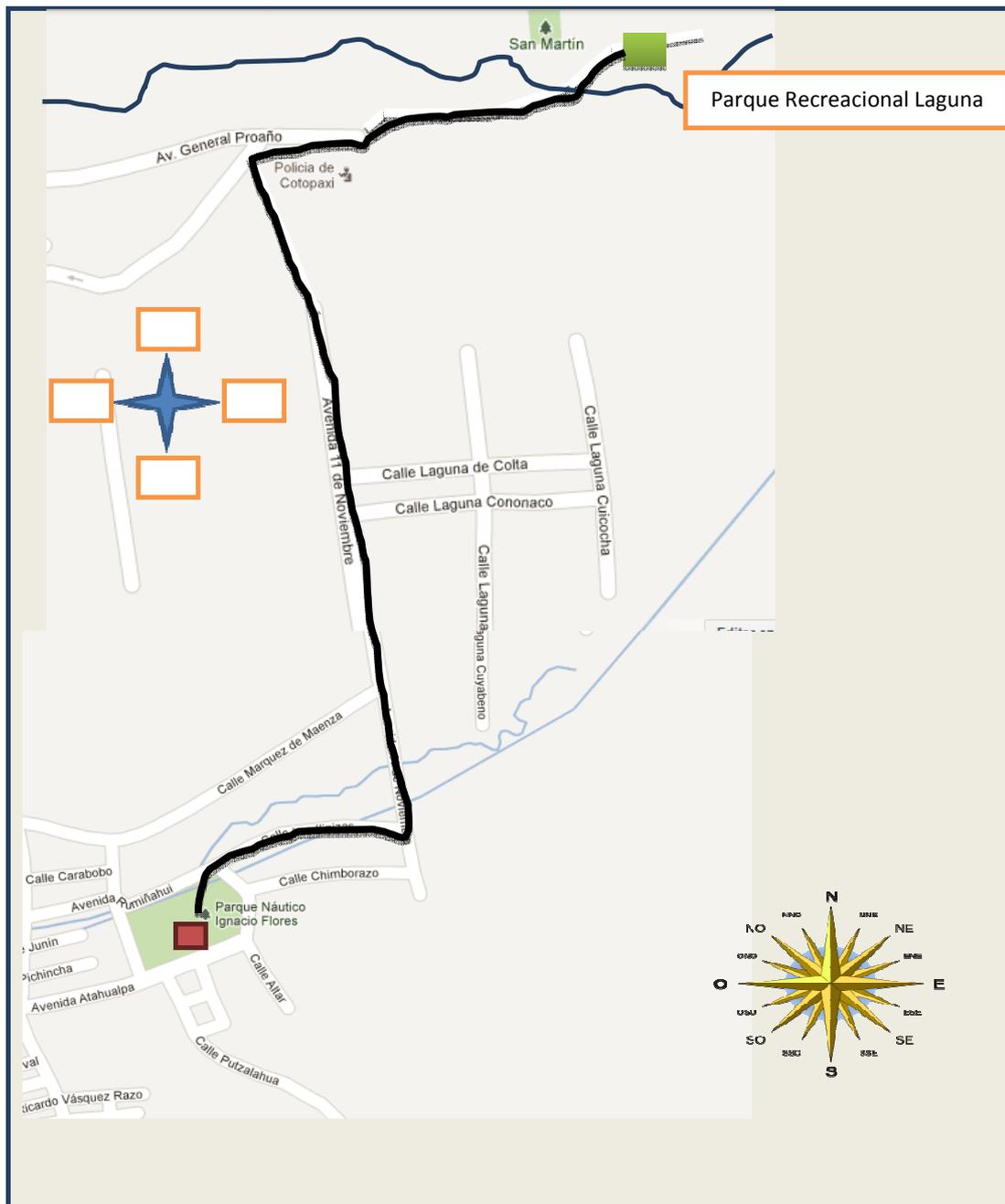
Tener preparado mínimo 5 estaciones con agua.

**Desarrollo la caminata (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
7:30 am	<b>Concentración</b>	<b>Reunión:</b> Parque San Felipe
7:45 am	<b>Lubricación, Calentamiento general, estiramiento</b>	<b>Lugar:</b> Parque San Felipe
8:00 am	<b>Actividad motivacional</b>	<b>LA CARGA ELECTRICA</b> El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores. En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica". Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos. Llamar al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quien tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise". NOTA: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán gritar.
8:15 am	<b>Salida</b>	<b>Lugar:</b> Parque San Felipe
11:00 am	<b>Llegada y descanso</b>	<b>Lugar:</b> monasterio de Tilipulo
11:30 am	<b>Lunch</b>	Escoger el lugar mas adecuado en lugar
12:00 pm	<b>Paseo turístico por el lugar</b>	Organizar grupos

2:00 pm	<b>Rumba terapia</b>	Implementos de audio
3:00 pm	<b>Fin de la caminata</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas, Retorno

# PARQUE RECREACIONAL LA LAGUNA



## Información

En el tiempo en que la actual Provincia de Cotopaxi fue denominada "Distrito de León"(1850), en una llanura existían fuentes naturales de agua que servían como abrevadero de animales, irrigación de tierras cultivadas y lavandería de ropas de las familias nobles, mientras que la plebe lavaba sus prendas en las orillas del río Cunuyacu. Para el año 1880 este lugar era visitado debido a que se transformó de manera natural en laguna con una vegetación de ciprés. La laguna artificial fue construida por un cabildo latacungueño

Se ha realizado trabajos de ingeniería protegiendo las dos vertientes de agua, en cementando el lecho de la laguna, colocando un sistema de iluminación, etc.

La laguna tiene forma elíptica, aproximadamente de 1Ha; en el centro existe un peñón de poca altura que guarda la estética del complejo donde existe un edificio que tiene servicio de bar restaurante. Para acceder a este islote se atraviesa un puente ornamental de diseño moderno.



## Ubicación

El Parque Recreacional la Laguna se encuentra ubicada, en la parroquia Ignacio Flores a 5 km San Martín parroquia Juan Montalvo y a 4 km de la catedral de la ciudad de Latacunga.

## Equipos necesarios para la caminata

- ❖ Mochila
- ❖ Mapa
- ❖ Brújula
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora



## Indumentaria recomendada

- ❖ Chompa (si el clima esta frio)
- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra
- ❖ Calentador o ropa deportiva

**Numero de participantes:** No existe limite (máx. 100 recomendado)

**Objetivo de la caminata:** Motivar y distensionar a través de la comunicación interpersonal.

**Reglas:** No separarse del grupo, trabajo en equipo.

**Recomendaciones:** No realizar caminatas si existe un clima demasiado lluvioso, puesto que puede afectar la salud de los participantes.

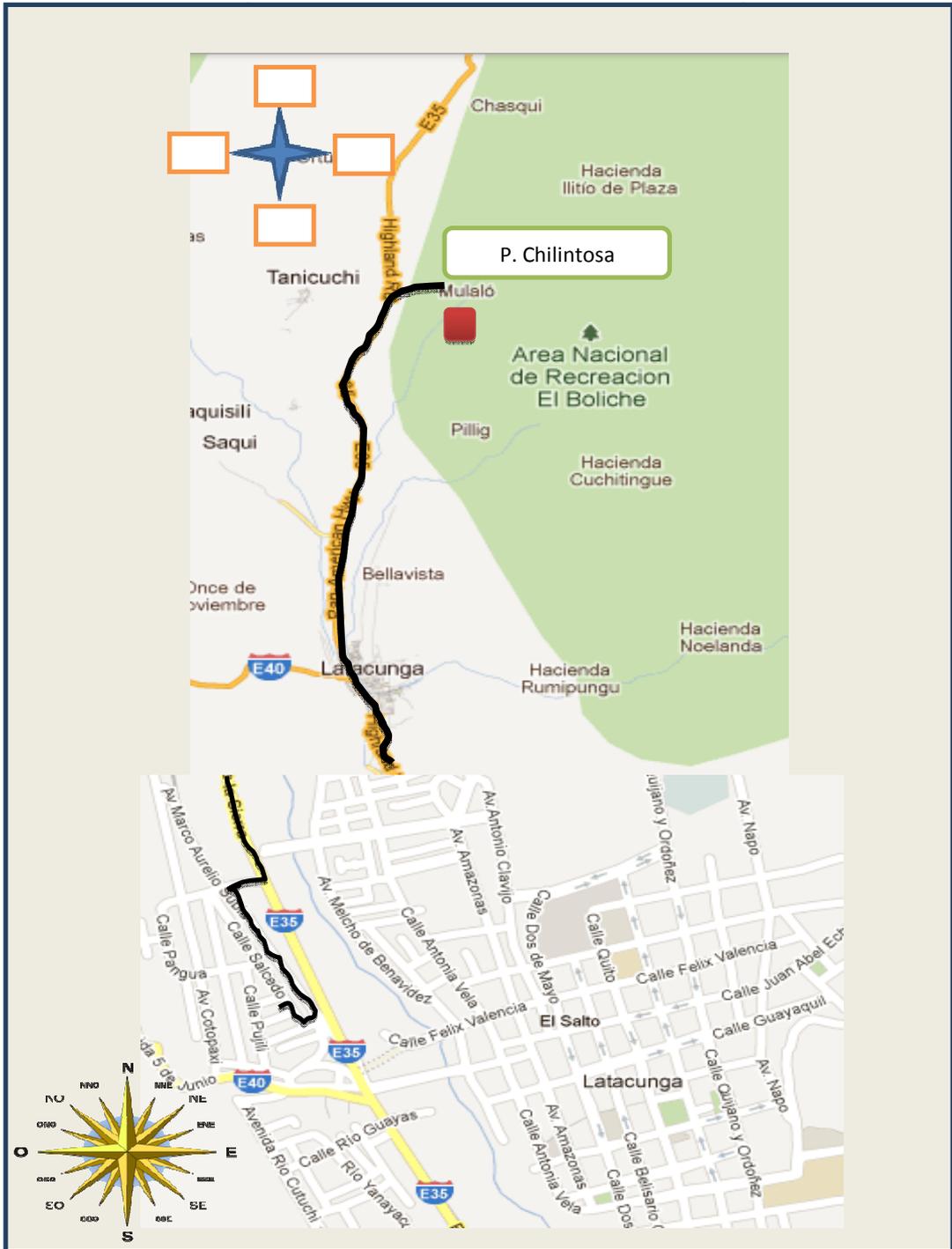
Tener preparado mínimo 1 estacione con agua.

**Desarrollo la caminata (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
7:30 am	<b>Concentración</b>	<b>Reunión:</b> San Martin parroquia Juan Montalvo
7:45 am	<b>Lubricación, Calentamiento general, estiramiento</b>	<b>Lugar:</b> San Martin <b>Actividad:</b> caminar alrededor de la iglesia de Sam Martin y trotar para el calentamiento
8:15 am	<b>Salida</b>	<b>Lugar:</b> San Martin parroquia Juan Montalvo
11:00 am	<b>Llegada y descanso</b>	<b>Lugar:</b> El Parque Recreacional la Laguna
11:30 am	<b>Lunch</b>	Escoger el lugar mas adecuado en lugar
12:00 pm	<b>Paseo turístico por el lugar</b>	Organizar grupos

1:00 pm	<b>Actividad motivacional</b>	<b>Buscando la cola</b> El grupo de forma en columnas uno de tras del otro la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del compañero con la mano derecha tomar el pie derecho de compañero la persona que este a la cabeza deberá agarrar a la persona que este al final todos deben saltar con el pie al mismo tiempo.
2:00 pm	<b>Fin de la caminata</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

# PIEDRA CHILINTOSA



## Información

La presencia del Cotopaxi sobre el valle del Cutuchi ha sido históricamente profunda. Su actividad ha sido recurrente en sus periodos de actividad, en los cuales se presentaron emisiones de lava que al derramarse sobre los glaciares de la montaña, provocaron su transformación en inconmensurables flujos de agua, que combinados con la arena y ceniza propias de las erupciones, crearon lo que se denominó en el siglo XIX, las "avenidas de lodo". Estas "avenidas" se desplazaron muy rápidamente por las quebradas occidentales de la montaña y por la zona de Mulaló y Aláquez, accedieron al cauce del río Cutuchi. A su paso depositaron además de los materiales eruptivos, rocas de diverso tamaño.

Una de éstas sobresale impresionantemente sobre el casi desértico paisaje. Es la Piedra Chilintosa que desde principios de siglo ha sido visitada sistemáticamente por viajeros, pero más que nada por creyentes, pues la inmensa roca de decenas de decenas de toneladas fue objeto de la atención.



## Ubicación

La Piedra Chilintosa se encuentra ubicada a 29 km. de la ciudad de Latacunga y a 4 km. de Mulalo.

## Equipos necesarios para la caminata

- ❖ Mochila
- ❖ Mapa
- ❖ Brújula
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora
- ❖ Alimentos enlatados y no perecibles



## Indumentaria recomendada

- ❖ Chompa térmica (si el clima esta frio)
- ❖ Zapatillas
- ❖ Gorra
- ❖ Impermeable (si el clima esta lluvioso)
- ❖ Calentador o ropa deportiva

**Numero de participantes:** No existe limite (máx. 100 recomendado)

**Objetivo de la caminata:** Motivar a las personas a través de la recreación al aire libre y desarrollar valores personales.

**Reglas:** No separarse del grupo, trabajo en equipo.

**Recomendaciones:** No realizar caminatas si existe un clima demasiado lluvioso o caluroso, puesto que, puede afectar la salud de los participantes.

Tener preparado mínimo 5 estaciones con agua.

**Desarrollo la caminata (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
7:30 am	<b>Concentración</b>	Estación del ferrocarril
7:45 am	<b>Lubricación, Calentamiento general, estiramiento</b>	<b>Lugar:</b> Estación del ferrocarril
8:15 am	<b>Salida</b>	<b>Lugar:</b> Estación del ferrocarril
11:30 am	<b>Llegada y descanso</b>	<b>Lugar:</b> piedra Chilintosa
12:00 pm	<b>Lunch</b>	Escoger el lugar mas adecuado en lugar
12:30 pm	<b>Paseo turístico por el lugar</b>	Organizar grupos

1:00 pm	<b>Actividad de relajamiento</b>	<p style="text-align: center;"><b>Canción del pollito</b></p> <p>Yo tenia pollito – yo tenia pollito -pollito  cayo –pollito ensucio  Yo lavaba pollito- yo lavaba pollito-pollito  lave- pollito mojo  Yo escurría pollito- yo escurría pollito-  pollito escurrí-pollito doblo  Yo planchaba pollito- yo planchaba pollito-  pollito planche-pollito aplasto  Yo inflaba polito- yo inflaba polito-pollito  infle pollito explota.</p>
1:30 pm	<b>Fin de la caminata</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

## **CICLO PASEOS**

El ciclo paseo representa la integración de la bicicleta y el peatón dentro del sistema de tráfico de la ciudad. No segrega a los ciclistas del tráfico, sino que los integra bajo unas condiciones de seguridad mayores. La bicicleta también es un vehículo y como tal debe respetar las normas de tránsito impuestas para todos los vehículos en la ciudad.

Respetar al policía de tránsito. Ellos están en las calles para que la circulación en el ciclo paseo sea más segura y fluida; las señales del policía no son solo para los carros, sino también para las bicicletas. El ciclo paseo no es una competencia, hay niños y otras personas que podrían salir lastimados.

Circula siempre por la derecha. Si no hay otra señal que diga lo contrario, es mejor que conducir por la derecha para evitar choques. Haz señales con los brazos. Deja que las personas que vienen detrás sepan cuáles son tus intenciones, así se podrán evitar accidentes entre bicicletas y peatones.

### **Recomendaciones:**

No abandonar la bicicleta en la vía porque puede ocasionar accidentes o el hurto de la misma. Revisar el estado de la bicicleta antes de unirse a un ciclo paseo.

Usar ropa cómoda y acorde con el ejercicio físico.

Calentar las extremidades que se vaya a trabajar.



### **Equipos necesarios para la caminata**

- ❖ Mapa
- ❖ Mini botiquín de primeros auxilios
- ❖ Cantimplora
- ❖ Bicicleta
- ❖ Vehículo de protección



### **Indumentaria recomendada**

- ❖ Zapatillas
- ❖ Impermeable (si el clima esta lluvioso)
- ❖ Calentador o ropa deportiva
- ❖ Casco
- ❖ Rodilleras

**Numero de participantes:** No existe limite (máx. 100 recomendado)

**Objetivo del ciclo paseo:** Motivar a las personas a través de la recreación al aire libre a utilizar la bicicleta como un medio para cuidar el medio ambiente.

**Reglas:** No separarse del grupo, seguir las señales de transito.

**Recomendaciones:** No realizar caminatas si existe un clima demasiado lluvioso, puesto que, puede afectar la salud de los participantes.

Tener preparado mínimo 5 estaciones con hidratantes.

**Desarrollo del ciclo paseo (Itinerario)**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
8:00 am	<b>Concentración</b>	Monumento del león
8:15 am	<b>Lubricación, Calentamiento general, estiramiento</b>	<b>Lugar:</b> Monumento del león
8:30 am	<b>Salida</b>	<b>Lugar:</b> Monumento del león
-----	<b>Recorrido</b>	<b>Lugar:</b> Lugares de la ciudad y externos
11:00 pm	<b>Actividad de relajamiento</b>	<b>Lugar:</b> Lugares de la ciudad y externos
11:30 pm	<b>Lunch</b>	<b>Lugar:</b> Plazoleta, de San Sebastián
12:00 pm	<b>Paseo turístico por el lugar</b>	Organizar grupos
1:30 pm	<b>Fin del ciclo paseo</b>	Palabras de finalización Experiencias colectivas Retorno

## **DATOS IMPORTANTES**

### **INFORMACIÓN ESPECÍFICA PARA LAS EXCURSIONES**

#### **La Catedral**



#### **Información**

La construcción es de estilo románico, en su interior existe un altar trabajado en piedra pómez, posee obras artísticas e imágenes coloniales; en el torreón se aprecia un conjunto de campanarios que anuncian las horas.

La construcción de la Catedral descansa sobre un plano de tres naves en dirección norte – sur, sitio respetado hasta la actualidad, la Catedral fue edificada hacia occidente a partir de 1950. En el terremoto de 1797 se destruyó por completo y una nueva construcción surge a partir de 1850; esta nueva edificación configuró una nueva base con dos cruceros y capilla y en su finalización se edificaron dos torres.

**Dirección.**-La Iglesia la catedral se encuentra ubicada entre las calles General Maldonado y Quito.

### **CASA DE LOS MARQUESES DE MAENZA**



### **Información**

Situada en el centro de Latacunga y cercana a la iglesia de Santo Domingo, se levanta la Casa de Los Marqueses de Maenza, establecida en el siglo XVII, en la Hacienda La Ciénega. La edificación data de 1.710 y fue inicialmente construida por Juan García de Granda, pero finalizado por los Marqueses de Miraflores, señores Flores de Vergara.

La sala de arte colonial, cuenta con dos salas de un área de 120 m<sup>2</sup>, en la parte posterior está la Biblioteca “Diario El Comercio” y la Hemeroteca, en la que consta la historia de la ciudad se encuentra a disposición de los investigadores gracias al

archivo de la Gobernación, con ediciones documentales que datan de los años de 1.851 a 1.944.

**Dirección.-**Este atractivo se encuentra localizado en el centro de Latacunga, entre las calles Orellana s/n y Echeverría.

### **IGLESIA DE SANTO DOMINGO**



#### **Información**

La edificación data del siglo XVII modificada en su forma original a causa de diferentes sismos ocurridos en la ciudad, tiene una fachada de columnas dóricas de fuste, el templo está construido sobre un plano de cruz latina, con su estilo románico, que destaca su estructura por la nave central y los brazos abovedados.

El templo representa a la etapa de la conquista y evangelización de las órdenes religiosas de la sierra central y la etapa de la independencia. Actualmente forma un conjunto de estilo neoclásico, con un convento, corredores, columnas y arquerías

románicas. Fue el sitio de reunión y lucha de los patriotas para realizar el primer grito de independencia (11 de Noviembre de 1820). Construida en los años 1.634 y 1.655.

**Dirección.-**La iglesia de Santo Domingo esta ubicada en la Av. Juan Abel Echeverría.-

### **IGLESIA DE SAN FRANCISCO**



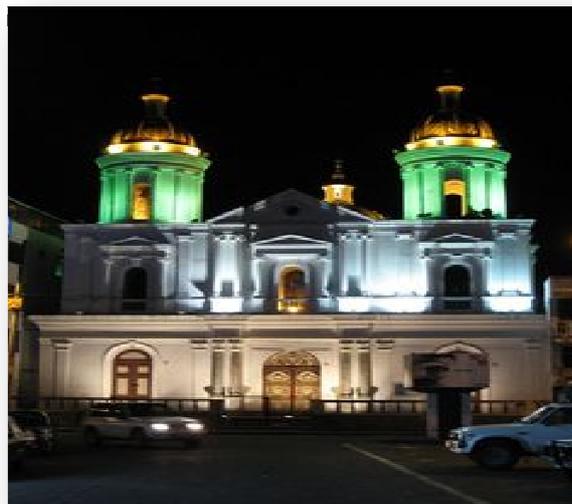
El templo de San Francisco fue construido a partir de los inicios del siglo XVII, dedicándole un sitio especial para culto de la Inmaculada Concepción, cuya advocación se celebra el 8 de Diciembre de cada año.

En 1698 el templo y la capilla se vinieron abajo por causa del terremoto quedando en pie los cimientos originales y la cúpula reconstruida, 250 años después, el terremoto de la provincia de Tungurahua, destruyó el templo. La historia narra una

construcción que concluyó hacia 1620. De su construcción primitiva solo quedó su cúpula ovalada, restaurada hace 30 años.

**Dirección.**-La Iglesia de San Francisco se encuentra ubicada entre las calles General Manuel Maldonado y Manuel de Jesús Quijano y Ordóñez. **Fecha de Construcción.**- El templo de San Francisco fue construido en 1.583.

### IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA DEL SALTO



#### **Información:**

La Iglesia del Salto tiene su origen en el cráter volcánico del Asiento de Latacunga, el cual transformando en violentas inundaciones de lodo y materiales del Cotopaxi, arrasaron sistemáticamente la ciudad entre los siglos XVII y XIX. La tradición señala

a una acción milagrosa, como el punto de inicio de una advocación a la Virgen, y consecuentemente a la instalación de un sitio adecuado para tal fin.

El terremoto de 1797 deterioró gravemente la capilla y se la reconstruyó con dimensiones más reducidas en el mismo sitio de la original, y que a finales del siglo XIX y comienzos del, se convirtió en una iglesia de una sola nave y torres gemelas en un sentido norte-sur.

**Dirección.**-La Iglesia el Salto se encuentra ubicada entre las calles Juan Abel Echeverría y Antonio Clavijo, junto a la plaza del mismo nombre.

## **SEÑALES DE AUXILIO**

### **HUMO**

Es eficaz durante el día. Para obtener una columna de humo se enciende una buena hoguera, y se deja que la brasa se consuma, a continuación se cubre con vegetales verdes o que estén húmedos. Si se encuentra cerca de los restos del vehículo (avión, automóvil), coloque sobre el depósito de aceite los neumáticos, fundas de asiento de material plástico,... así obtendrá una espesa humareda negra. Puede reservarlos para cuando se encuentre un aparato de rescate a la vista.

### **ESPEJOS DE SEÑALIZACIÓN**

Puede enviar un rayo de sol hacia un avión o un barco si se halla en dirección al sol. Existe este tipo de espejos entre el material de socorro. Pero puede improvisar uno utilizando una lata de conservas del tipo lata de sardinas preferiblemente. Se trata de tener un espejo de doble cara. Perforar el fondo con un punzón.

Mantener el espejo a la altura de los ojos y a unos diez centímetros de la cara. El rayo luminoso que pasa a través del agujero forma una mancha clara en la cara. Puede ver la imagen de esta mancha mirándose en el espejo del fondo de la lata. Intente ver el avión a través del agujero, y luego, modifique la orientación de su espejo hasta que la imagen de la mancha luminosa desaparezca en el agujero del espejo. Existen otros medios más "modernos" en la actualidad entre ellos tenemos las señales luminosas que son elementos de señalización en caso de pérdida.

Debemos aclarar que estos elementos son muy costoso es por eso que aunque son muy buenos la mayoría no posee los medios económicos para adquirirlos.

**El Botiquín Médico debe tener:**

- ❖ Protector solar para la piel y los labios
- ❖ Analgésicos: aspirinas paracetamol
- ❖ Bucofaríngeos para chupar (faringitis y problemas de garganta)
- ❖ Anti diarreicos: loperamina
- ❖ Medicamentos para gastritis: Remitidita
- ❖ Pomadas oftalmológicas o colirio
- ❖ Antiséptico: solución de providota yodada (10ml)
- ❖ Gasa estéril
- ❖ Vendas adhesivas
- ❖ Vendas elásticas

### FORMATO PARA EXCURSIONES Y PASEOS

**NOMBRE DE LA ESCUELA:** \_\_\_\_\_.

**LUGAR QUE VISITA:** \_\_\_\_\_.

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **HORARIO:** \_\_\_\_\_.

**GRADOS:** \_\_\_\_\_ **TOTAL DE ALUMNOS:** \_\_\_\_\_.

**COSTO POR ALUMNO:** \_\_\_\_\_ **ENTRADA:** \_\_\_\_\_.

**COMIDA:** \_\_\_\_\_ **OTROS:** \_\_\_\_\_ **TOTAL:** \_\_\_\_\_.

**TRANSPORTE: PRIVADO:**  **PROPIO:**

**N° DE ALUMNOS (UNO EN CADA ASIENTO):** \_\_\_\_\_.

<b>DIRECTOR DEL PLANTEL</b>		<b>SUPERVISOR DE LA ZONA ESCOLAR</b>
<b>PROFR.</b>		<b>PROFR.</b>

**SUPERVISOR DE LA ZONA**

\_\_\_\_\_

**PROFR.**



TOTAL DE PERMISOS DE LOS PADRES DE FAMILIA: _____.			
ALIMENTACION: _____			
_____			
_____.			

DESARROLLO


### EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

FIRMA DE LOS MAESTROS RESPONSABLES


DIRECTOR DEL PLANTEL		SUPERVISOR DE LA ZONA ESCOLAR
PROFR.		PROFR.

**SUPERVISOR DE LA ZONA**

\_\_\_\_\_

**PROFR.**

### 3.4. BIBLIOGRAFIA

#### CITADA

- DICCIONARIO OCEANO UNO COLOR edición 1996 (pág. 440- 1057)
- EL COMERCIO (2011) “la Cultura Física forma parte de los planes de estudio de Latinoamérica.” Quito – Ecuador (Pág. A-4)
- EL COMERCIO (2011) “Hoy el turismo como industria. “Quito – Ecuador (pág. A1-4)
- ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES (1996) tomo II (2002) (pág. 7-19)
- HERNANDEZ, Fabio “Metodología del estudio” (1996) edición 2 editorial Martha Suárez Bogotá - Colombia (pág. 11)
- HIDALGO, Menigno “Vida al aire libre” (1999) editorial INADEP edición 2 (pág. 31)
- LA GUÍA DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES tomo I (1997) (pág. 12)
- LA ENCICLOPEDIA RECREATIVA, (1998) Edición 1, editorial garbage Madrid - España (pág.26-27)
- LUQUE, (1997) “El turista.” Editorial Grias Puerto Rico (pág. 34)
- MOSERRA, Actividades al aire libre (2001) edición 2 editorial, Sebera Madrid - España (pág. 28,30)

- OBANDO, T (1996) “El turismo y la actividad física”. Edición 1 editorial Vela Bogotá - Colombia (pág. 40)
- RICO, Turismo y bienestar (2005) edición 1 editorial Vegan Bogotá - Colombia (pág. 35)
- SÁNCHEZ DÍAZ (1998) “Los métodos” Editorial Pacro (pág. 34-38)
- VASQUEZ, El turismo (2000) edición 2 Editorial Listillo México (pág. 29)
- VISTAZO (2010) “La Cultura Física, como derecho de todas las personas.” Quito – Ecuador (Pág. 8)
- OCÉANO UNO COLOR (1996) “conjunto de métodos” (pag.1057)

## **CONSULTADA**

- LLORET, (2003) “ EDUCACION 2000” Editorial LNS ECUADOR (pág. 15)
- TERÁN, Ramiro (2008) en su obra Guía Didáctica y metodología de las unidades (pág. 18,19)
- CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN(1995), guía didáctica 1 Ecuador
- PERCY, Jhone “Didáctica y desarrollo de la educación física” (1975) London-Inglaterra (pág. 30-35)
- PASEO, Manuel la enciclopedia de la educación I edición 2003, Barcelona-España (pág. 354).

## VIRTUAL

- DICCIONARIO EN ENCARTA (2009)
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011) [www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)
- <http://www.monografias.com/trabajos17/turismo/turismo.shtml>
- <http://www.funlibre.org/documentos/RyEAmbiental.html>
- <http://respuesta.mexicotop.com/Sucesos/definicion-cultura-fisica-hombre-que-es>
- <http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080410184209AAP0i11>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Recreaci%C3%B3n-Campismo-y-Vida-Al-Aire/322396.html>
- <http://portal.unesco.org/fr>
- <http://www.educación.gob.ec>
- <http://www.monografias.com>.

## 3.5 ANEXOS

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

#### UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

##### Especialización Licenciatura en Cultura Física

**OBJETIVO:** La presente encuesta tiene como objeto recopilar información que Usted conoce acerca de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno.

**INSTRUCCIONES:** Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez se le solicita que la información que nos proporcione este apegada a la verdad.

1. **Conoce Usted que es la recreación al aire libre:**

Si

No

2. **Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce:**

Recreación pasiva

Recreación activa

Recreación al aire libre

Ninguna

**3. Su profesor en las clases de Cultura Fisca utiliza la recreación al aire libre, la cual comprende; campamentos, ciclo paseos, caminatas, excursiones y montañismo.**

Si

No

**4. Con que frecuencia Usted visita lugares turísticos en Latacunga:**

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

**5. Cree Usted que la práctica de la recreación al aire libre ayudará a desarrollar el turismo interno en la ciudad de Latacunga.**

Si

Tal vez

No

**6. Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga.**

Si

No

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**Especialización Licenciatura en Cultura Física**

**OBJETIVO:** La presente encuesta tiene como objeto recopilar información que Usted conoce acerca de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno.

**INSTRUCCIONES:** Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez se le solicita que la información que nos proporcione este apegada a la verdad.

**1.- Con qué frecuencia los estudiantes practican recreación en el colegio:**

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| Siempre      | <input type="checkbox"/> |
| Casi siempre | <input type="checkbox"/> |
| A veces      | <input type="checkbox"/> |
| Nunca        | <input type="checkbox"/> |

**2.-Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted utiliza para recrear a los estudiantes:**

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Recreación pasiva         | <input type="checkbox"/> |
| Recreación activa         | <input type="checkbox"/> |
| Recreación al aire libre  | <input type="checkbox"/> |
| Ninguna de las anteriores | <input type="checkbox"/> |
| Todas                     | <input type="checkbox"/> |

**3.- Usted utiliza en las horas de Cultura Física la recreación al aire libre, la cual comprende; campamentos, ciclo paseos, caminatas, excursiones, montañismo entre otros.**

Si

No

**4.- Con qué frecuencia los estudiantes practican la recreación al aire libre, la cual comprende; campamentos, ciclo paseos, caminatas, excursiones, montañismo, senderismo entre otros, a fin de desarrollar el turismo en Latacunga**

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

**5.- Señale el grado de importancia que tiene para Usted un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga.**

Importante

Poco Importante

Nada Importante

**6.- Le gustaría contar con un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga.**

Si

No

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**Especialización Licenciatura en Cultura Física**

**OBJETIVO:** La presente entrevista tiene como objeto recopilar información que Usted conoce acerca de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno.

**INSTRUCCIONES:** Por favor dígnese en contestar cada una de las preguntas y a la vez se le solicita que la información que nos proporcione este apegada a la verdad.

1. ¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?
2. ¿Los docentes enseñan la recreación al aire libre en las horas de Cultura Física?
3. ¿Cuál cree usted que es
4. la causa de la baja práctica de la recreación al aire libre en el colegio?
5. ¿Es importante la práctica de la recreación al aire libre a fin de desarrollar el turismo interno en Latacunga?
6. ¿Cuán necesario le parece la elaboración manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?
7. ¿Está Usted de acuerdo en apoyar la elaboración manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno en Latacunga?

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**