



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS
DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD
RURAL SALACHE BARBAPAMBA, CANTÓN SALCEDO,
PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.

AUTORAS:

Escobar Félix Elsa Lucía

Villacis Llugza Aracely Elizabeth

DIRECTOR:

Dr. Luis López

Latacunga- Ecuador

Enero 2014

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA, CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012”**, son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

Escobar Félix Elsa Lucía

CI: 171562628-7

Villacis Llugza Aracely Elizabeth

CI: 050230923-0

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA, CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012”**, de **Escobar Félix Elsa Lucía y Villacis Llugza Aracely Elizabeth**, postulantes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Licenciatura en Cultura Física considero dicho informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Octubre 2013

Dr. Luis López

DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LATACUNGA – ECUADOR

APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, las postulantes: **ESCOBAR FÉLIX ELSA LUCÍA** y **VILLACÍS LLUGZA ARACELY ELIZABETH** con el título de tesis: “**INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA, CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012**”, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa Institucional.

Latacunga, julio del 2013

Para constancia firman:

PRESIDENTE
Lcdo. JOSÉ BARBOZA

MIEMBRO
Lcdo. PATRICIO REVELO

OPOSITOR
Lcdo. GEOVANNY ARROYO

AGRADECIMIENTO

Llenas de gran satisfacción y conscientes de que el camino recorrido durante nuestra vida universitaria no ha sido nada fácil, y que gracias a mucho esfuerzo y sacrificio estamos culminando una más de nuestras metas, es por eso que Elsa y Aracely extienden un profundo agradecimiento a todas las personas que de una u otra manera aportaron con su granito de arena en la culminación de nuestras metas, es así que nuestra gratitud va dirigida a nuestras familias por ser uno de los pilares fundamentales donde siempre nos hemos podido apoyar, a todos nuestros profesores, por ser quienes con entera dedicación nos supieron guiar y brindar sus conocimientos, y a nuestros queridos amigos y compañeros de aula ya que ellos fueron parte importante dentro de este proceso.

Elsa y Aracely

DEDICATORIA

Yo, Elsa Escobar dedico este presente trabajo a mi hijo, mi familia y a mi compañera de tesis, ya que ellos me supieron brindar todo su apoyo y estuvieron en todo mi desarrollo profesional.

Yo, Aracely Villacis dedico este trabajo a mi familia y a mi compañera de elaboración de tesis, ya que gracias a ellos, al apoyo incondicional que siempre me han brindado hoy puedo decir que estoy culminando una de mis metas.

ÍNDICE

| | |
|--------------------------------------|------|
| PORTADA..... | i |
| AUTORÍA..... | ii |
| AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS..... | iii |
| APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO..... | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| RESUMEN..... | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| AVAL DE TRADUCCIÓN | xiv |
| INTRODUCCIÓN | xv |

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

| | |
|--|----|
| 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS..... | 1 |
| 1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES | 4 |
| 1.3 MARCO TEÓRICO..... | 5 |
| 1.3.1 LA CULTURA FÍSICA..... | 5 |
| 1.3.1.1 Campos de la Cultura Física | 7 |
| 1.3.1.1.1 La Educación Física | 7 |
| 1.3.1.1.2 El Deporte | 8 |
| 1.3.1.1.3 Recreación | 9 |
| 1.3.2 ACTIVIDAD FÍSICA..... | 10 |
| 1.3.2.1 Beneficios de la Actividad Física..... | 10 |
| 1.3.2.2 Tipos de actividad física | 13 |
| 1.3.2.2.1 Actividad física ligera. | 13 |
| 1.3.2.2.2 Actividad física moderada..... | 13 |
| 1.3.2.2.3 Actividad física vigorosa..... | 13 |
| 1.3.2.2.4 Actividades intermedias | 14 |

| | |
|---|----|
| 1.3.2.3 Consecuencias de la inactividad física..... | 14 |
| 1.3.3 ACTIVIDADES RECREATIVAS | 15 |
| 1.3.3.1 El deporte | 16 |
| 1.3.3.2. Importancia del deporte..... | 16 |
| 1.3.3.3 Beneficios de la actividad recreativa..... | 17 |
| 1.3.3.4 Valor de las actividades recreativas. | 21 |
| 1.3.3.5 Valor educativo | 21 |
| 1.3.3.6 Valor terapéutico | 22 |
| 1.3.3.7 Valor psicológico | 22 |
| 1.3.3.8 La práctica deportiva..... | 23 |
| 1.3.3.8.1 Infancia:..... | 25 |
| 1.3.3.8.2 Adolescencia: | 25 |
| 1.3.3.8.3Juventud | 26 |
| 1.3.3.8.4 Edad adulta / Madurez: | 26 |
| 1.3.3.8.5 Vejez | 26 |
| 1.3.3.9 Beneficios..... | 27 |
| 1.3.4 SEDENTARISMO | 32 |
| 1.3.5 INCLUSIÓN Y PRESERVACIÓN | 34 |

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

| | |
|--|----|
| 2.1 CARACTERIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO..... | 37 |
| 2.2 DISEÑO METODOLÓGICO | 37 |
| 2.2.1 Tipos de investigación | 37 |
| 2.2.1.1 Metodología | 38 |
| 2.2.1.2 Unidad de estudio..... | 38 |
| 2.2.1.3 Métodos y técnicas de la investigación | 39 |
| 2.2.1.4 Métodos..... | 39 |
| 2.2.1.5 Métodos teóricos | 39 |
| 2.2.1.6 Método inductivo | 39 |
| 2.2.1.7 Método deductivo..... | 39 |

| | |
|--|----|
| 2.2.1.8 Método analítico..... | 40 |
| 2.2.1.9 Método sintético..... | 40 |
| 2.2.2 Método empírico | 40 |
| 2.2.2.1 Método estadístico | 40 |
| 2.2.2.2 Método descriptivo..... | 40 |
| 2.2.2.3 Técnicas..... | 41 |
| 2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA AL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA” | 42 |
| 2.4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL SECTOR SALACHE BARBAPAMBA..... | 44 |
| 2.5 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA” | 52 |
| 2.6 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA” | 60 |
| 2.7 CONCLUSIONES | 68 |
| 2.8 RECOMENDACIONES | 69 |

CAPÍTULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

| | |
|--------------------------------------|---------|
| 3.1 DATOS INFORMATIVOS | 70 |
| 3.2 JUSTIFICACIÓN | 71 |
| 3.3 OBJETIVOS | 72 |
| 3.3.1 Objetivo General. | 72 |
| 3.3.2 Objetivos Específicos..... | 72 |
| 3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA..... | 72 |
| BIBLIOGRAFÍA | 122 |
| ANEXOS | 125 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | | |
|--------------|---|----|
| Cuadro N° 1 | Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo.. | 38 |
| Cuadro N° 2 | Conocimientos de actividades físico recreativas..... | 44 |
| Cuadro N° 3 | Incentivo de actividad físico recreativas..... | 45 |
| Cuadro N° 4 | Aplicación de programas deportivos recreativos..... | 46 |
| Cuadro N° 5 | Mejorar la salud con actividades físico recreativas..... | 47 |
| Cuadro N° 6 | Actividad física y alimentación, mejoran el desarrollo Integral..... | 48 |
| Cuadro N° 7 | Programa de actividades físico recreativas..... | 49 |
| Cuadro N° 8 | Masificación del deporte en los estudiantes..... | 50 |
| Cuadro N° 9 | Aplicación de actividades físico recreativas en la Comunidad..... | 51 |
| Cuadro N° 10 | Realización de actividad física en el tiempo libre..... | 52 |
| Cuadro N° 11 | Conocimiento sobre las actividades físico recreativas..... | 53 |
| Cuadro N° 12 | La actividad física mejora la salud..... | 54 |
| Cuadro N° 13 | Apoyo de un programa de actividades físico recreativas... | 55 |
| Cuadro N° 14 | Motivación de actividades deportivas y recreativas..... | 56 |
| Cuadro N° 15 | Actividades físicas en la naturaleza..... | 57 |
| Cuadro N° 16 | Práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable..... | 58 |
| Cuadro N° 17 | Importancia de las actividades físico recreativas..... | 59 |
| Cuadro N° 18 | Actividades físico recreativas..... | 60 |
| Cuadro N° 19 | Recreación deportiva..... | 61 |
| Cuadro N° 20 | Clases de Cultura Física impartidas a través del deporte y recreación..... | 62 |
| Cuadro N° 21 | Explicación de actividades físico recreativas..... | 63 |
| Cuadro N° 22 | Beneficio de la actividad física..... | 64 |
| Cuadro N° 23 | Participación de un programa de actividades físico recreativas..... | 65 |
| Cuadro N° 24 | Actividad física en el tiempo libre..... | 66 |
| Cuadro N° 25 | Incentivo de los docentes hacia la actividad física..... | 67 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | | |
|------------|---|----|
| Gráfico 1 | Categorías Fundamentales..... | 4 |
| Gráfico 2 | Conocimientos de actividades físico recreativas..... | 44 |
| Gráfico 3 | Incentivo de actividad físico recreativas..... | 45 |
| Gráfico 4 | Aplicación de programas deportivos recreativos..... | 46 |
| Gráfico 5 | Mejorar la salud con actividades físico recreativas..... | 47 |
| Gráfico 6 | Actividad física y alimentación, mejoran el desarrollo Integral..... | 48 |
| Gráfico 7 | Programa de actividades físico recreativas..... | 49 |
| Gráfico 8 | Masificación del deporte en los estudiantes..... | 50 |
| Gráfico 9 | Aplicación de actividades físico recreativas en la Comunidad..... | 51 |
| Gráfico 10 | Realización de actividad física en el tiempo libre..... | 52 |
| Gráfico 11 | Conocimiento sobre las actividades físico recreativas..... | 53 |
| Gráfico 12 | La actividad física mejora la salud..... | 54 |
| Gráfico 13 | Apoyo de un programa de actividades físico recreativas.... | 55 |
| Gráfico 14 | Motivación de actividades deportivas y recreativas..... | 56 |
| Gráfico 15 | Actividades físicas en la naturaleza..... | 57 |
| Gráfico 16 | Práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable..... | 58 |
| Gráfico 17 | Importancia de las actividades físico recreativas..... | 59 |
| Gráfico 18 | Actividades físico recreativas..... | 60 |
| Gráfico 19 | Recreación deportiva..... | 61 |
| Gráfico 20 | Clases de Cultura Física impartidas a través del deporte y recreación..... | 62 |
| Gráfico 21 | Explicación de actividades físico recreativas..... | 63 |
| Gráfico 22 | Beneficio de la actividad física..... | 64 |
| Gráfico 23 | Participación de un programa de actividades físico Recreativas..... | 65 |
| Gráfico 24 | Actividad física en el tiempo libre..... | 66 |
| Gráfico 25 | Incentivo de los docentes hacia la actividad física..... | 67 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

LATACUNGA – ECUADOR

TEMA: “INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012”

Autoras:

Elsa Escobar

Aracely Villacis

RESUMEN

La siguiente investigación ha logrado como propósito principal la inclusión hacia la actividad física de las personas sedentarias de la Comunidad Rural Salache Barbapamba, y mediante una coordinada sociabilización se les hizo reflexionar a los moradores de dicha comunidad del problema del sedentarismo, y los efectos negativos que produce en la salud, además de entender sobre los beneficios que se obtendrían si empiezan a ejercitarse regularmente.

Dado que la actividad física tiene repercusiones positivas a nivel corporal como a nivel intelectual; a más de que a estas actividades se las puede dar un enfoque educativo, utilizándolas como herramientas útiles en el proceso de enseñanza – aprendizaje, y tomando en cuenta que el problema se presentó en esta comunidad por falta de información y de interés de sus autoridades en promover y fomentar una vida activa y sana de sus moradores.

En cuanto a la estructura del marco teórico y elaboración de la metodología que se basó en los principios de una educación pedagógica y crítica, se empleó la encuesta y entrevista, lo que permitió llegar a una confiabilidad aceptable, y fue valorada utilizando “la estadística”; logrando los objetivos planteados en las interrogantes del marco teórico, su presentación, planteamiento, y cumplimiento de los mismos.

Las actividades físicas y en especial las recreativas son elementos importantes dentro del desarrollo de una sociedad, he ahí la importancia de su práctica. Además que se las puede utilizar como herramientas eficaces en el ejercicio de la enseñanza. Por lo que se debe promover y fomentar continuamente la práctica de cualquier tipo de actividad física, para así dar paso a un estilo de vida más saludable.

Palabras Claves: Inclusión, Sedentarismo, Actividad Física, Actividad Recreativa.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

LATACUNGA – ECUADOR

THEME: “ INTEGRATION OF THE SENDENTARY PEOPLE TO PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PRESERVATION THROUGH PHYSICAL – RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE RURAL COMMUNITY OF SALACHE BARBAPAMBA, SALCEDO CANTON, COTOPAXI PARISH DURING THE ACADEMIC YEAR 2011 – 2012.

AUTHORS:

Elsa Escobar

Aracely Villacis

ABSTRACT

The following research has reached as its main goal the inclusion of sedentary people to physical activity in the rural Community of Salache Barbapamba and by means of a coordinated extension, the member of this community were pushed to think over not only the problem and the negative consequences that a sedentary lifestyle brings to health, but also the benefits they would get if they started to exercises regularly.

Considering that physical activity has positive effects, not only on our bodies but also on our minds; these activities could be directed to an educative focus and used as useful tools in the teaching – learning process and taking into account that the problems was presented in this community because of the lack of information and interest of its authorities in promoting an active and healthy life of its inhabitants.

Regarding to the structure of the Theoretical Scheme and elaboration of the methodology based on the principles of a pedagogical and critic education; a survey and interview and permitted an acceptable level of reliability and it was valued using “statistics”, reaching the objectives made up in the questions of the Theoretical Scheme, its presentations, proposal and the accomplishments themselves.

Physical activities, especially the recreational ones, are important elements within a society and that is why its practicing is very important. Besides, they can be used as effective tools when teaching. A permanent promotion and encouragement of practicing any kind of physical activity is necessary in order to have a healthier life.

Key Words: inclusion, sedentary lifestyle, physical activity and recreational activity.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LATACUNGA – ECUADOR

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad técnica de Cotopaxi, yo **LIC. MARCIA JANETH CHILUISA CHILUISA** con cédula de ciudadanía N° 050221430-7 **CERTIFICO** que he realizado la respectiva revisión del **ABSTRACT** con el tema: **“INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012”**, a cargo del asesor Dr. **LUIS LÓPEZ**, cuyas autoras son: **ESCOBAR FÉLIX ELSA LUCÍA Y VILLACIS LLUGZA ARACELY ELIZABETH.**

Latacunga, 25 de Marzo del 2013

Docente:

LIC. MARCIA JANETH CHILUISA CHILUISA

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la actividad física es considerada una necesidad que se debe atender y un derecho al que todos los seres humanos puedan acceder sin importar edad y condición social, tomando en cuenta los beneficios que se obtienen mediante su práctica y de esta forma mejorar la calidad de vida.

Las actividades físicas recreativas deben ser uno de los medios más adecuados para integrar a las personas sedentarias hacia la actividad física y de esta manera contribuir con el desarrollo integral de las personas.

Razón por la cual la inclusión de las personas sedentarias hacia las actividades físico recreativas de los moradores de la Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi es de suma importancia, ya que ayuda a promover la actividad física dentro de su estilo de vida, desarrollando el interés por las actividades lúdicas como: juegos, campamentos, ciclopaseos, caminatas que fortalezcan el desarrollo integral de las personas, ya que se optara por juegos significativos que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la comunidad, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a emplear la práctica de actividades físico recreativas, para así obtener resultados esperados en el desarrollo de valores de solidaridad, compañerismo y amistad evitando el sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar actividades físico recreativas que permitan emplear la práctica deportiva.

El proceso de investigación siguió los siguientes parámetros: Primero se procedió a la recopilación de información referente a la comunidad, se identificó el objeto de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico, se continuó con el diagnostico de las necesidades de actividades físico recreativas a través de la

aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

Las investigadoras al realizar el análisis crítico creen necesario plantear preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación y son las siguientes:

- 1.- ¿Cuáles son los contenidos científicos y teóricos que permitirán la elaboración de un programa de actividades físicos recreativas para la inclusión de las personas sedentarias de la Comunidad Rural Salache Barbapamba a la actividad física?
- 2.- ¿Cuáles son los principales factores que producen el sedentarismo en las personas de la Comunidad Rural Salache Barbapamba?
- 3.- ¿Qué instrumentos metodológicos serán los adecuados para la aplicación de un programa de actividades físico recreativas, dirigido a las personas de la Comunidad Rural Salache Barbapamba, para que mejoren sus condiciones físicas?

Para llegar a la investigación se recurrió al tipo de estudio descriptivo, métodos adecuados como: método inductivo, deductivo, analítico y empírico; y para llegar a obtener datos se lo hizo a través de la encuesta y entrevista, para con estas técnicas lograr elaborar las actividades físico recreativas.

El presente trabajo de investigación está establecido en tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

El Capítulo I, consta el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: Cultura Física, Actividad Física, Actividades Recreativas, Sedentarismo, Inclusión y Preservación.

El Capítulo II, constan los Antecedentes de la Comunidad, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación. Las encuestas se realizaron a los moradores del sector y la entrevista a la Junta Directiva. Conclusiones y Recomendaciones.

En el Capítulo III, consta Diseño de la Propuesta, además de los Objetivos.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Los doctores en ciencias A. E. Ramos Rodríguez, R. Ojeda Suárez, F. Porto López, MSc. I. A. Romero Mesa, O. León Bravo, en los últimos años se han adentrado en el estudio del comportamiento de las actividades físicas recreativas en un ambiente rural, a su vez están vinculados al Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, (CEDAR), subordinado a la Universidad Agraria de la Habana (UNAH).

Estos investigadores refieren en la monografía, *Recreación Física Comunitaria por un desarrollo local sostenible*. "es evidente que la recreación satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer deporte, disfrutar de actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades artísticas, contribuyendo al desarrollo humano integral".

La comunidad integrada por hogares vecinos que integran un hábitat común se beneficia de la recreación porque ésta favorece la formación de seres humanos más satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y un sentido de pertenecer en torno a las actividades recreativas - deportivas.

Siguiendo este referente social el trabajo se llevó a cabo en la comunidad rural El Cumbe, perteneciente a la parroquia Juan Ignacio Montilla, Municipio Valera del estado Trujillo. <http://www.monografias.com/trabajos88/programa-actividades-fisicas-comunidad-cumbe/programa-actividades-fisicas-comunidad-cumbe.shtml>

De acuerdo a investigaciones realizadas. En el Ecuador el sedentarismo ha tenido un incremento desmesurado en los últimos años, lo que ha motivado a las

entidades encargadas de promover la actividad física, a crear alternativas para contrarrestar dicha condición, es así que él presidente de la Federación Deportiva de Los Ríos, Héctor Zúñiga, firmó el acuerdo que permite al Ministerio del Deporte coordinar con la institución provincial la ejecución del proyecto “Ecuador, ejercítate y vive sano”.

El objetivo de este programa es activar a la sociedad y reducir los altos índices de sedentarismo que aquejan al país, lo que motivó a la cartera de Estado a buscar la ejecución del proyecto “Ejercítate y vive sano” en el país, a través de la Federación Deportiva de Los Ríos. <http://www.lahora.com.ec> 8/10/12

Por otro lado también la Asociación de Municipalidades Ecuatorianas (AME) y el Ministerio de Deportes impulsan en todo el país una campaña para erradicar el sedentarismo con el objetivo de fomentar el deporte recreativo de las 22 Municipalidades que integran el Ecuador.

Por lo que El Alcalde de Cotacachi, Alberto Anrango participó de la firma del convenio desarrollado en Ibarra y explicó que el proyecto permite mejorar la salud y el estado físico de los ciudadanos.

En Imbabura el proyecto implica impulsar programas deportivos con profesionales capacitados en recreación, uno es el denominado “Ecuador Ejercítate y vive Sano” contempla el desarrollo de aeróbicos, bailoterapia, ciclo paseos en distintos horarios acordes a las necesidades de los ciudadanos.

Además el convenio permite que los Municipios asuman las competencias para el desarrollo de programas deportivos barriales y parroquiales a fin de agilizar los trámites de legalización de los clubes participantes.

El Ministro del Deporte, Francisco Cevallos, se comprometió en apoyar con las obras proyectadas por la Municipalidad de Cotacachi para dotar de una adecuada infraestructura deportiva al cantón para fortalecer la sana recreación de los Cotacacheños y Cotacacheñas. <http://periodicoexpectativa.com> 8/10/12.

Sin embargo a pesar de las medidas que se están tomando en la mayoría de las provincias del Ecuador para contrarrestar la inactividad física, En el Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi, los índices de sedentarismo cada vez se incrementan, esto se debe a que la ciudadanía no cuenta con sitios adecuados para la realización de ejercicio, la motivación suficiente para involucrarse en cualquier tipo de actividad física, falta de tiempo, y peor aún el desinterés de las instituciones designadas a promover el deporte y la recreación.

Razón por la cual las postulantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi; proponen la Inclusión de las personas sedentarias hacia la actividad física y preservación de la salud a través de actividades físico recreativas en la Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi en el año 2011 – 2012; para que de esta forma las personas tengan una opción de ejercitarse y mejoren su salud.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

GRÁFICO N° 1

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

1.3 MARCO TEÓRICO

1.3.1 LA CULTURA FÍSICA

CULTURAL S.A. Gran Enciclopedia de los deportes. Editorial Cultural, Madrid España 2005. Manifiesta que “desde el punto de vista general, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo; una de esas manifestaciones es la Cultura Física, entendida como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

Si la actividad física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad, la Cultura Física como nombre que integra a la Educación Física, Deportes y Recreación, conlleva un aprendizaje sistemático, orientado a la atención de los dominios cognoscitivo, motriz y afectivo y como parte integrante del quehacer educativo, debe contribuir a que en las demás áreas del conocimiento, se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante. Si no existe esta interacción, el interaprendizaje desarrollado en las escuelas no garantizará la formación de los educandos para la vida presente y futura.”

Las tesis creemos que un principio integrador; es necesario que la actividad física con sus partes, educación física, deportes y recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal contribuya al desarrollo conjunto de la educación.

Toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

Según la **EDITORIAL CULTURAL (2005)**, manifiesta que "La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la caza, la pesca y la recolección de frutos y su apareamiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos.

Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas" (pág. 7, 9).

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.

Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción anátomo -fisiológica y la concepción funcional e integradora.

La primera de estas concepciones se orienta hacia el disciplinarismo y exige el cultivo de un estilo particular que se crea artificialmente dificultades y demanda esfuerzos para superarlas.

La siguiente concepción sostiene que la perfección del cuerpo es el objetivo básico de estas actividades y para poder cumplirlas se debe perfeccionarse en la técnica, aumentar el rendimiento y mejorar la ejercitación en estas condiciones lo físico se aísla de las otras condiciones humanas.

Desde el punto de vista didáctico tiene que desconectarse de los planteos de la pedagogía moderna y de las soluciones que se aplicaban en otros campos educativos.

Por el contrario, en la tercera concepción se manifiesta una verdadera comprensión de lo humano y expresándose la necesidad de mantener el equilibrio de todas sus fuerzas, porque la "Cultura Física" tiene que adecuarse a las leyes físicas de la naturaleza humana, para que sus prácticas fortalezcan los órganos y aumenten el rendimiento; y a las psíquicas, para que los efectos de sus ejercicios no se limiten tan solo al cuerpo, si no a coadyuvar a la preparación y formación del hombre en su totalidad.

Para las postulantes la Cultura Física es un compendio de la educación física, el deporte y la recreación cuya finalidad es mantener al individuo en un estado

físico, emocional y social adecuado, promoviendo a la práctica de dichas actividades a las personas de cualquier edad.

1.3.1.1 Campos de la Cultura Física

Según **TERÁN RAMIRO (2008)** manifiesta que: "cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación Física actividad de enseñanza y formación la recreación actividad lúdica y de esparcimiento; deporte actividades de medición y comparación individual y grupal" (pág. 11, 15)

1.3.1.1.1 La Educación Física

Son todas las actividades físicas en donde se enseña y se aprende por-medio del movimiento. La enseñanza puede realizarla los padres que orientan a los niños como caminar, correr o patear una pelota, etc., el maestro que enseña o los niños entre sí mismos.

El movimiento y la actividad muscular, es el resultado de la movilización de los segmentos óseos como consecuencia de un acortamiento muscular; esta movilización simple o compleja origina ciertos segmentos o la totalidad del cuerpo.

La educación del movimiento se refiere a la eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta especialmente en el medio físico logrando una correcta acomodación del movimiento en relación con el tiempo y el espacio y a los objetos circundantes. Se refiere a la mejor manera de seleccionar movimientos para realizar una tarea en la cual se tratara de evitar el gasto innecesario de la energía para la ejecución del trabajo.

Por lo tanto la Educación es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la Cultura Física y es de explícita responsabilidad del profesor para desde la planificación alcanzar la participación de los estudiantes. (<http://www.efdeportes.com/efd120/profesionales-de-la-actividad-fisica-cultura-fisica.htm>, 01/05/12, 14:37)

Para las postulantes la educación física es la aplicación sistematizada de métodos y técnicas del entorno educativo las mismas que permiten la formación integral de los estudiantes.

1.3.1.1.2 El Deporte

Es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes. En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios.

Las competencias se desarrollan en diferentes niveles y en grupos coherentes siempre y cuando se muevan bajo el reglamento y aplicando lo que aprendió antes

El mundo actual ha dado gran importancia al deporte, lo ha introducido en el sistema general de educación; ocupa un lugar muy importante durante el tiempo libre de las personas y está reconocido como un instrumento educativo.

En los niños la iniciación deportiva no significa preparación hacia el determinado deporte ni tampoco la especialización; es tan solo el aprendizaje motor de las habilidades técnicas (simples) y reglas básicas de los deportes más practicados en el medio sin muchas exigencias técnicas.

Dos objetivos tienen la iniciación deportiva:

1. Cooperar en la formación física, intelectual y moral de los estudiantes.
2. Adiestrarlos técnicamente para los deportes.

El deporte es una actividad social muy importante, satisface las necesidades lúdicas y el afán competitivo de los niños, jóvenes y adultos. La competición como campo de aplicación de lo aprendido se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento. (http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%adsica, 04-05-12, 8:19)

Para las postulantes el deporte es la tecnificación de los movimientos corporales enmarcados en el aspecto competitivo y normativo que determina el nivel de rendimiento.

1.3.1.1.3 Recreación

CACERES, Alzar; (1996, 2003) comenta “que pedagógicamente son actividades en las que se aplica los motivos aprendidos en forma individual o grupal para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física.

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.

En este campo de la aplicación de lo aprendido predomina el bienestar, los contactos sociales, el buen estado psicológico aquí también necesitamos reglas que deben ser coordinadas para el momento.

La recreación como parte de la Cultura Física 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.

La recuperación repercute en lo físico - motor, en lo intelectual - cognoscitivo y en lo socio - afectivo, una recreación orientada en esta dirección está aportando eficazmente en la formación integral de los hombres”. **(pág. 12, 34)**

Las investigadoras están de acuerdo con la opinión del autor ya que la división de la Cultura Física se hace en forma pedagógica debido a que el estudiante a través de la Educación Física aprende y se forma, mientras que en el deporte aplica y mide los conocimientos y su rendimiento físico y por último en la recreación este se recrea y sale de sus actividades cotidianas.

1.3.2 ACTIVIDAD FÍSICA

Es aquella que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada, la misma que se asocia a la competitividad deportiva.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento

La actividad física puede ayudar a:

- * Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- * Reducir el apetito
- * Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías. (<http://www.efdeportes.com/efd99/peru.htm>, 01/05/12, 14:40)

Para las investigadoras la actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas.

1.3.2.1 Beneficios de la Actividad Física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

Para **PUIG y TRILLA (1996)** en general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- * **A nivel orgánico:** aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- * **A nivel cardíaco:** se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- * **A nivel pulmonar:** se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- * **A nivel metabólico:** disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.
- * **A nivel de la sangre:** reduce la coagulabilidad de la sangre.
- * **A nivel neuro-endocrino:** disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- * **A nivel del sistema nervioso:** mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- * **A nivel gastrointestinal:** mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- * **A nivel osteomuscular:** incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su

vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad ósea-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

* **A nivel psíquico:** incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

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

Por lo tanto las investigaciones determinan que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión,

angustia, miedo y decepciones y por otro lado se fortalecen ante el aburrimiento, cansancio.

1.3.2.2 Tipos de actividad física

1.3.2.2.1 Actividad física ligera.

GUIA DE ACTIVIDADES PARA PROMOVER LA REALIZACION DE ACTIVIDAD FÍSICA (2010).

Se “considera que una actividad física es ligera cuando haces una serie de movimientos físicos que supone un pequeño esfuerzo, son actividades cotidianas en donde tu corazón late lento, pero un poco más rápido de lo normal, estas actividades se caracterizan por ser de baja intensidad”. (pág. 11, 12, 29)

En este tipo de actividad te das cuenta que has hecho un esfuerzo físico mientras la estas realizando o cuando la has terminado, pero no tienes la sensación de fatiga. Dentro de esta clasificación hay algunas actividades diarias, como por ejemplo caminar a ritmo suave.

1.3.2.2.2 Actividad física moderada

Se considera que una actividad física es moderada cuando haces una serie de movimientos físicos que requieren un esfuerzo considerable, presenta cierta sensación de fatiga durante su realización y un rato después de haberla terminado, tu respiración aumenta considerablemente y los latidos de tu corazón son más rápidos de lo normal.

Dentro de esta clasificación está el levantamiento de pesas, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, bailar entre otros.

1.3.2.2.3 Actividad física vigorosa.

La actividad física vigorosa es aquella que produce una respiración rápida que te provoca sudar, es cuando realizas una serie de movimientos que requieren un

esfuerzo elevado, o bien, cuando la actividad que has hecho supone mucha fatiga durante su realización o en las horas posteriores a esta.

Dentro de esta categoría se encuentran actividades como: ejercicios planificados, fútbol, voleibol, escaladora, correr, nadar, andar en bicicleta velozmente, entre otros.

1.3.2.2.4 Actividades intermedias

Actividades sugeridas para integrar a la actividad física en la vida diaria de manera fácil y entretenida, pero sobre todo eficiente. Al ponerlas en práctica se dará cuenta que estar sano y activo es una posibilidad al alcance de todos y además es divertido. (Zumba fitness, futbol, basquetbol, quemados, la comba, y otros.).

Para las postulantes los tipos de actividad física deben ser determinados y practicados de acuerdo a las necesidades individuales o grupales de las personas ya que cada tipo de actividad física tiene un fin específico.

1.3.2.3 Consecuencias de la inactividad física

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

TANNER (1966), La falta de actividad física trae como consecuencia:

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

4. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
5. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
6. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. **(pág. 34)**

Para las tesoristas la inactividad física es una mala costumbre que los seres humanos hemos ido adquiriendo, y que a medida en que menor sea su práctica más son las consecuencias para el organismo.

1.3.3 ACTIVIDADES RECREATIVAS

Son conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

INCARBONE Y GUNGUIS (2006), manifiestan “que las actividades recreativas nos permiten compartir espacios, alegrías y valores, encontrarnos con los antiguos y hacer nuevos amigos. En definitiva, nos permite disfrutar sanamente del vivir”. **(pág. 10)**.

Varios autores como **GONZALES NUÑEZ, MONROY y KUPFERMAN SILBERSTEIN (1999)**, nos manifiestan “que las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar en sus objetivos principales puestos en el campo de recreación”. **(pág. 34)**

Para las postulantes las actividades recreativas son la mejor forma de desconectarnos por un momento del mundo acelerado y lleno de tensión en el que vivimos y disfrutar de una actividad ya sea pasiva o activa, de establecer relaciones sociales a través del disfrute y goce de la recreación.

1.3.3.1 El deporte

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. (<http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>, 02-05-12, 18:50)

Según **SGEZZ ULISES (1974)** “Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada” (pág. 67).

Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos.

Para las postulantes toda actividad física o mental; que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva.

1.3.3.2. Importancia del deporte.

Según **HEBERT (1982)**, Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. (pág. 161)

Las edades tempranas son sin duda las mejores para crear y establecer el hábito de practicar algún deporte, y es por eso que la escuela es la principal organización que puede promover y organizar este tipo de actividades.

Existen muchas razones por las que poder recomendar la práctica de algún deporte, pero los padres deben tener en cuenta, también, que es necesario saber elegir, según cada momento o etapa, cuál es el más apto para cada edad y cada gusto.

El deporte es estrictamente necesario para la vida del ser humano, tanto en el aspecto físico como mental, Una persona que realice ejercicio por lo menos tres veces por semana, tendrá una vida mucho más sana y saludable que otra que no lo haga.

Pero antes de hacer cualquier tipo de actividad física es necesario tener presente una serie de principios y condiciones, con el fin de no dañar nuestro cuerpo y optimizar la práctica del ejercicio.

La Educación Física es una ciencia profunda que educa a nuestro cuerpo a través del movimiento y que además nos ayuda en el ámbito psicomotor y en el socio afectivo, el deporte es fundamental para el correcto desarrollo del ser humano.

Para las investigadoras tienen mucha importancia las actividades deportivas y en general, la educación física. Ya que este tipo de actividades resultan decisivas para el desarrollo de muchos aspectos, tanto físicos como psicológicos.

1.3.3.3 Beneficios de la actividad recreativa.

Para **HERMES Y EVENES (1980)**, la actividad deportiva se clasifica en los siguientes beneficios:

A nivel físico:

- * Eliminar grasas y previene la obesidad
- * Previene enfermedades coronarias
- * Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios

- * Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo
- * Favorece el crecimiento
- * Mejora el desarrollo muscular
- * Combate la osteoporosis
- * Mejora el rendimiento físico general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad y resistencia.
- * Aumenta la capacidad vital

A nivel psíquico:

- * Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos
- * Mejora los reflejos y la coordinación
- * Aporta sensación de bienestar
- * Elimina el estrés
- * Previene el insomnio y regula el sueño

A nivel socio afectivo:

- * Estimula la iniciativa
- * Canaliza la agresividad
- * Favorece el autocontrol
- * Nos enseña a aceptar y superar las derrotas
- * Nos enseña asumir responsabilidades y aceptar las normas
- * Favorece y mejora la autoestima

Para las postulantes la recreación a más de brindar diversión y distracción, se enmarca en un nivel beneficioso para la salud integral de las personas.

Una necesidad vital del hombre y un hecho social fundamental para el desarrollo de las diferentes dimensiones del ser humano, cuya acción, que es permanente, estimula el espíritu creativo y permite encontrar formas diferentes de hacer y resolver que proporcionan sentimientos de plenitud y gozo, que contribuye al mejoramiento de la calidad humana dentro de un marco de valores positivos.

KISNERNAN (2001), denomina “recreación a la actividad realizada por los individuos, de una forma voluntaria, obedeciendo a un impulso natural y propio, causando una satisfacción inmediata a realizar algo en lo cual se logra un deleite y una nueva oportunidad de expresar la propia personalidad”. (pág. 45)

Es una forma de descanso y a la vez sirve para el aprendizaje. El equilibrio humano se consigue a través de una buena recreación dirigida, pues esta no solo restablece el equilibrio psicofísico alterado por las tensiones diarias, si no que enriquece nuestra personalidad.

La recreación mal orientada trae consigo efectos negativos, la verdadera recreación ofrece diversión, salud física y salud mental, mediante actividades formativas, que se encuentran dentro de lo moral individual y social.

Pero una recreación que solo divierte no basta, una recreación efectiva nos lleva, a una participación dentro de nuestra comunidad, tratando de superar nuestro YO, para pensar en los demás, compartir y divertir sanamente.

Todos sabemos que formamos parte de una comunidad. No somos seres aislados, la necesidad de una vida grupal comunitaria proviene de nuestra propia naturaleza. El niño, el joven y el adulto actuando cooperativamente, descubrirá los valores de la recreación al formarse una idea cabal de las condiciones de la comunidad.

La recreación conlleva en su esencia 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.

Si identificásemos al tiempo libre como tiempo de no trabajo, incurriríamos en notable contradicción por cuanto éste último se manifiesta como resultado de una necesidad de desprenderse de una obligación para ser disfrutado; responde a la

necesidad de contrarrestar el cansancio o el aburrimiento del trabajo y, al ser necesario, no puede considerársele libre.

Para que el ocio adquiriera el carácter de liberatorio, no sólo debe anular la obligación primaria sino también los efectos de dicha obligación: el trabajo es la obligación, el cansancio, el aburrimiento, el estrés, son los efectos de la misma. El tiempo libre será tal en tanto posibilite la elección igualmente libre de utilizarlo para algo, sin responder más que a auto-condicionamientos.

Aunque la recreación se puede lograr por medio de actividades, no es posible identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos (los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

Su influencia es grande y va más allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma, creación, factores que proporcionan un renovado impulso para volver a encontrarse en aquello que puede ser fundamental para la vida de cada uno, como lo es el trabajo, a través del cual realizamos lo que más nos gusta y nos permite crecer individual y colectivamente en la reciprocidad con los demás, asumiendo en la práctica con carácter recreativo. Re-crear (volver a crear), resume toda la filosofía de la recreación.

Para las investigadoras la recreación es la realización o práctica de actividades, que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de actividades deportivas, socio culturales y al aire libre.

1.3.3.4 Valor de las actividades recreativas.

La recreación es un campo de experiencias libremente escogidas por el hombre, que realizadas en forma placentera tiene la potencialidad de enriquecer la vida y cultivar relaciones sanas y armoniosas.

Retomando el autor **HUIZINGA (1987)**, “se identifican dominios de los beneficios de la recreación, los cuales son críticos e integran factores que comprenden un método, como son: Cognitivos (adquisición de conocimientos), Afectivos (emociones y sentimientos) y Psicomotor (Actividad muscular asociada con los procesos mentales) los cuales se encuentran interrelacionados”(pág. 14 - 15,26-28)

En la recreación encontramos los siguientes valores:

- * Valor Educativo
- * Valor Terapéutico
- * Valor Psicológico

1.3.3.5 Valor educativo

Reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo. El proceso para formar ciertas disposiciones fundamentales del hombre con respecto a la naturaleza y a nuestros semejantes.

Formar al individuo procurándole:

- * Buena crianza
- * Disciplina
- * Hacerle prudente o sagaz
- * Darle sabiduría
- * Moralizarlo y
- * Darle orientación

Una exigencia vital y cultural que tiene lugar en la conciencia humana como consecuencia de impulsos internos del desarrollo individual. La recreación se ha convertido en un verdadero aliado de la pedagogía, combina toda suerte de técnicas recreativas con los objetivos pedagógicos previstos en los planes oficiales, partiendo de las diferencias individuales de los alumnos.

1.3.3.6 Valor terapéutico

La recreación es un medio efectivo para lograr una excelente salud física y mental en cada circunstancia una vía propia para contrarrestar algunas enfermedades. Médicos calificados, admiten que los cuatro componentes de la vida de las personas son:

- * Trabajo (Estudio)
- * Recreación
- * Salud Física
- * Salud Mental

La recreación aporta significativamente a la salud mental de las personas, influyendo en la estabilidad emocional. En una palabra la recreación restaura el balance orgánico y psíquico de las personas.

1.3.3.7 Valor psicológico

Como proceso formativo, la recreación restablece el equilibrio psicológico, pero no se queda allí. Ofrece extraordinarias posibilidades para formar el carácter y la personalidad en el campo del juego, en la vida al aire libre, en la convivencia social.

Los psicólogos establecen tres tipos de necesidades psicológicas que deben ser satisfechas por la recreación.

a) Los juegos competitivos son una forma de escape de los instintos agresivos que según los psiquiatras, preexisten en toda persona. Estos juegos son:

- * Fútbol
- * Tenis
- * Ajedrez, damas chinas, naipes y juegos de mesa en general.
- * Domino
- * Básquet etc.

Estos tipos de recreación deportiva, responden a necesidades psicológicas de muchas personas, quienes diariamente, acumulan tal grado de tensiones, sin posibilidad de descargar.

b) El valor psicológico de la recreación está también en la oportunidad para crear. La recreación nos hace pensar y actuar creativamente, haciendo pleno uso de nuestra propia iniciativa y libertad. Algunas personas encuentran gran satisfacción en la producción de poemas, canciones, cuadros, pinturas, comidas etc.

c) La relajación mediante la recreación satisface importantes necesidades psicológicas. Algunas personas obtienen enormes satisfacciones escuchando música, viendo un partido de fútbol, bordando, estudiando, leyendo etc.

Pero el verdadero valor psicológico de la recreación estará siempre relacionado con el “ACTUAR” antes que con el “MIRAR” simplemente. Es necesario en el nivel preescolar, retomar los juegos tradicionales y antiguos por educativos y a la vez recreativos

Las postulantes coinciden con el valor que se le da a la recreación dentro de los aspectos educativo, terapéutico y psicológico ya que esto permite a las personas una formación integral.

1.3.3.8 La práctica deportiva

Según **WELLNESS (2005)**, “Todos sabemos que la práctica del deporte es buena para mejorar la salud de nuestro cuerpo, pero no solamente el bienestar físico se verá mejorado con el deporte, sino que también su práctica nos aportará innumerables beneficios psicológicos”. **(pág. 24)**

Todos sabemos que la práctica del deporte es buena para mejorar la salud de nuestro cuerpo, pero no solamente el bienestar físico se verá mejorado con el deporte, sino que también su práctica nos aportará innumerables **beneficios psicológicos** que no podemos pasar por alto.

Cuando practicamos deporte no solamente incidimos sobre nuestros músculos, es mucho más lo que sucede en nuestro organismo. Muchas veces hemos comentado la unión que hay entre el cuerpo y la mente, y en el terreno deportivo no iba a ser menos, ya que cuando practicamos deporte se desencadena todo un **proceso químico** en nuestro cuerpo que interfiere directamente en nuestra psicología.

Al terminar de realizar cualquier actividad deportiva solemos sentirnos satisfechos y experimentamos una sensación de tranquilidad y alegría. Esta sensación no es algo que se produce por azar, sino que tiene una explicación, ya que cuando sometemos a nuestros músculos a un esfuerzo determinado, nuestro organismo libera una serie de sustancias químicas, se trata de las conocidas como **endorfinas**.

Las endorfinas son sustancias químicas que crean en nuestro organismo una **sensación de felicidad** y bienestar momentánea. Esta sensación es la que nos hace sentirnos tan bien después de la práctica deportiva, y por ello a muchas personas les engancha la práctica. Por este motivo las personas que practicamos deporte solemos ser más positivos ante la vida y tenemos más alegría.

Pero no solamente la liberación de endorfinas afectará a nuestro estado de ánimo, sino que también el hecho de vernos mejor, más saludables y con más energía nos hará tener **más seguridad en nosotros mismos**, algo que se va a notar en nuestra predisposición en el día a día. El deporte no es solo una forma de conseguir un cuerpo bonito, sino que también es una buena manera de lograr una mejor salud mental.

Practicar deporte es aconsejable a cualquier edad, ya que los beneficios que nos brinda son muchos. Por este motivo tenemos que acostumbrarnos a la práctica deportiva, aunque es importante que sepamos que **a cada edad el cuerpo tiene**

unas necesidades, por lo que es esencial saber cómo tenemos que entrenar a cada edad.

Para las postulantes realizar deporte es beneficioso para la salud, fortaleciendo nuestro cuerpo y nuestra mente logrando beneficios físicos y psicológicos.

Para NUVIALA (2005), “El cuerpo del ser humano va cambiando a medida que pasa el tiempo y se desarrolla, y es que a cada edad las características físicas son diferentes. Por este motivo vamos a diferenciar entre las **diferentes etapas de la vida** para determinar qué es lo necesario deportivamente hablando para cada una de ellas”. (pág. 245)

1.3.3.8.1 Infancia:

En esta etapa nuestro cuerpo no está formado, sino que está en plena fase de crecimiento. Es por esto esencial que los niños practiquen habitualmente deporte. La actividad física es necesaria para el buen desarrollo físico y mental del niño. **El juego** tiene que ser la principal forma de practicar deporte, y con él aprenderán a desarrollar las cualidades motrices, coordinación, equilibrio, además de hacer del ejercicio físico un constante en su vida cotidiana.

1.3.3.8.2 Adolescencia:

Es una de las etapas de la vida en la que el cuerpo sufre los cambios más radicales, ya que supone el paso de niño a adulto. Los músculos están en pleno proceso de formación por lo que es importante el deporte para conseguir que el desarrollo sea óptimo. Es primordial que llevemos a cabo **actividades deportivas encaminadas a un óptimo desarrollo** de la personalidad. El deporte tiene que servir para conocer nuestro cuerpo, ganar autoestima y vernos mejor en una etapa de cambios. No es aconsejable que sometamos a nuestro cuerpo a entrenamientos excesivos ya que no conviene que castigemos unos músculos en pleno proceso de formación.

1.3.3.8.3 Juventud

Esta etapa de nuestra vida es en la que nuestro cuerpo alcanza su total esplendor en lo que a físico se refiere, y es que los músculos están llenos de plenitud y potencia. Es importante que practiquemos deporte encaminado a prevenir posibles desórdenes en el futuro. Es una manera de estimular a nuestros músculos y desarrollarles para que nos sirvan de protección. Es importante que adquiramos una buena forma física en todos los sentidos. Para ello realizaremos actividades deportivas encaminadas a **entrenar la fuerza, la resistencia y la potencia**. No debemos olvidar que es en esta época cuando nuestro cuerpo empieza a acumular más grasa, por esto es importante que practiquemos deporte para evitar este proceso.

1.3.3.8.4 Edad adulta / Madurez:

En esta etapa de nuestra vida el cuerpo experimenta un estancamiento y caída de la actividad hormonal. Es importante que a través del deporte estimulemos estos procesos y retrasemos el envejecimiento prematuro. Para ello el deporte se centrará en **mantener el tono muscular**, insistiendo en el trabajo cardiovascular y respiratorio para prevenir posibles afecciones futuras. Es primordial mantener nuestro metabolismo activo mediante la realización habitual de actividades deportivas.

1.3.3.8.5 Vejez

En este periodo de la vida el cuerpo no funciona a la velocidad que en otras etapas. Las dolencias son varias y la calidad de las fibras no es la misma que cuando se es joven. Es importante que en esta etapa de la vida **no perdamos la movilidad**. Para ello tenemos que realizar habitualmente ejercicio, aunque de forma tranquila, pues no podemos forzar demasiado nuestro cuerpo., Es primordial que nos mantengamos activos, pues la circulación sanguínea se acelerará, lo mismo que la oxigenación corporal retrasando el envejecimiento y evitando dolencias propias de la edad. Si no hemos realizado nunca actividades deportivas, es buen momento para empezar, pero de forma gradual y tranquila.

Los objetivos de la práctica de deporte o actividad física pueden ser muy variados. Prepararse para competir en una carrera o en un torneo de fútbol, bajar de peso, mejorar el estado de salud, mejorar la imagen, relajarse, divertirse, etc. No obstante, existen una serie de criterios que han de respetarse para que esa práctica se lo más saludable y que puedas mantenerla con el tiempo.

Para las tésistas la práctica de un deporte o de una actividad física son necesarias para las personas, teniendo siempre en cuenta cada etapa del desarrollo corporal, ya que esto permitirá una adecuada y acertada aplicación de actividades.

1.3.3.9 Beneficios

La Recreación Física en particular está entre las prácticas encaminadas a mejorar la salud aportando bienestar e influyendo en el equilibrio biológico, psicológico y social del hombre.

Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Entre los principales beneficios de las actividades recreativas encontramos:

- a.** Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
- b.** Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
- c.** Previene la diabetes no insulino dependiente.
- d.** Controla la osteoporosis.
- e.** Previene la obesidad en adultos y niños.
- f.** Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
- g.** Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
- h.** Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares.
- i.** Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.
- j.** Mejora el descanso nocturno y el sueño.

(<http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisicas-jovenes-tiempo-libre/actividades-fisicas-jovenes-tiempo-libre2.shtml> 19:18, 14-05-2012.)

Las postulantes podemos determinar que los beneficios que las actividades recreativas brindan para la conservación de la salud, son múltiples; y especialmente en los aspectos, sociales, emocionales y psicomotrices, todo esto enfocado a conseguir un bienestar personal.

INCARBONES y GUNGUIS (2006), “La recreación es un proceso a través del cual el ser humano no logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir; es también un fenómeno psicosocial que forma parte del proceso de producción – reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre, como extensión de la jornada laboral”. (pág.13, 26)

ACOSTA, Marco 2005 La recreación es:

- * **Una práctica social:** en cuanto puede describir formas de comportamientos y manera de ser una sociedad dada, por la manera en que utiliza su tiempo libre.
- * **Una institución social:** existen formas socialmente institucionalizadas y reglamentadas de recreación, que también tipifican a una comunidad, ya sea de manera oficial o bien tradicional y hasta folklórica.
- * **Una sub-institución** del tiempo libre: por darse ésta, necesariamente, dentro de este espacio del “tiempo social”. En la práctica de las actividades recreacionales intervienen, se interrelaciona y confluyen distintos elementos que pertenecen y componen a las ciencias, artes y técnicas, la educación, el deporte y el turismo, convirtiéndose por lo tanto en sus áreas y medios de expresión. (Dra. Lupe Aguilar. México, 1999).

Luego de esa aclaración y retomando el tema de los contenidos, que son de relevante importancia para el pleno desarrollo del ser humano a los que no hay que confundir con los contenidos de los diseños curriculares, debemos decir que, debido a la diversidad de su amplísimo espectro, en procura de una mejor

comprensión y para facilitar su gestión, la recreación los analiza en trece áreas.
Estas son:

Área físico deportiva.

- * Aeróbica
- * Artes marciales
- * Atletismo
- * Baloncesto
- * Ciclismo
- * Fútbol

Área al aire libre.

- * Campamento
- * Senderismo
- * Ciclismo de montaña
- * Escalada en roca

Área acuática.

- * Buceo
- * Canotaje
- * Saltos ornamentales
- * Ski acuático
- * Descenso en ríos

Área lúdica.

- * Grandes juegos
- * Juegos de azar
- * Juegos de mesa
- * Juegos intelectuales
- * Juegos de competencia

Área manual.

- * Alfarería
- * Escultura
- * Pintura
- * Pirograbado

Área artística.

- * Canto
- * Danzas
- * Interpretación instrumental
- * Teatro

Área conmemorativa.

- * Carnavales
- * Efemérides históricas
- * Fiestas étnicas
- * Fiesta religiosa
- * Fiesta de fin de año

Área social.

- * Bailes sociales
- * Juegos de kermesse
- * Veladas culturales
- * Clubes de lectura

Área literaria.

- * Actividades o juegos mentales
- * Clubes literarios
- * Talleres de composición
- * Talleres de narración

Área de entretenimientos y aficiones.

- * Aeromodelismo
- * Automodelismo
- * Colecciones (sellos postales, monedas, billetes, llaves, etc.)
- * Modelismo naval

Área técnica.

- * Albañilería
- * Carpintería
- * Cocina
- * Electricidad
- * Electrónica
- * Jardinería
- * Mecánica
- * Plomería
- * Repostería

Área comunitaria.

- * Campañas de vacunación
- * Jornadas deportivas
- * Talleres ecológicos
- * Talleres sobre prejubilación

Área de mantenimiento de la salud.

- * Asesoría en el acondicionamiento físico
- * Campañas de activación física
- * Jornada para la salud
- * Programas de nutrición

(pág. 12-16)

Para las postulantes la recreación son actividades enmarcadas dentro de un ámbito social, puesto que su práctica determina la interrelación de las personas.

1.3.4 SEDENTARISMO

Estilo de vida moderno en el cual la enorme disponibilidad de facilidades tecnológicas lleva al individuo promedio a desarrollar una vida monótona, sin movimiento y con mínimos esfuerzos físicos. Tal situación tiene como resultados la presencia cada vez más evidente de complicaciones de salud tales como la obesidad, la diabetes o complicaciones cardíacas, aún en menores de edad o niños. Además, el consumo de comidas de alto contenido grasoso y calórico, sumado al constante uso de aparatos tecnológicos ha permitido el avance de formas de vida en las cuales la actividad física, recreativa y social es cada vez más escasa.

<http://www.definicionabc.com/social/sedentarismo.php/01/05/12/14:08>

Para las postulantes el sedentarismo es una condición humana existente desde tiempos antiguos, que se la definía como asentamientos sociales en lugares específicos para fines de desarrollo. Pero que lamentablemente hoy en día esa condición tiene un significado muy diferente, ya que sedentarismo es sinónimo de, mala condición física, afecciones emocionales y peor aún desarrollo de patologías.

Para **DEBBAG (2000)**, “el sedentarismo aparece según el ritmo de vida de la actual sociedad es totalmente distinta a la de nuestros padres o abuelos, en el que tenían un espacio para la familia, compartían pequeñas cosas cotidianas, como sentarse junto a nosotros para hacer los deberes del colegio, ir los fines de semana a los bosques, compartir la pelotas y muchas cosas más”. (**pág. 87**)

Hoy la sociedad vive a un ritmo acelerado, padre y madre suelen trabajar, llegan tarde a sus hogares, el sedentarismo, el stress y algún factor de riesgo cardiaco (colesterol, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo) comienzan lentamente a pasar facturas y los eventos cardiovasculares aparecen más temprano en la vida.

Las personas pasan varias horas fuera de sus casas, muchos deciden dedicar unas horas al deporte, algunos corren maratones, otros recurren al gimnasio, a la caminata, trotar, andar en bicicleta.

Pensando el sujeto no solo en la presión de una cultura de verse bien, sino que muchos ven en la actividad física como saludable para mejorar la calidad de vida y suelen entrenarse dos o tres veces por semana en forma regular y de esta manera ir acondicionando el aparato cardiovascular, bajando los factores de riesgo, en cambio otros cansados por sus actividad cotidiana prefieren ir a su casa y dedicarle al deporte los fines de semana, en este caso vemos como los riesgos de sufrir desde lesiones ósteo-musculares articulares hasta evento cardiovascular o muerte súbita suelen aumentar, por no tener una preparación previa adecuada, gradual y regular.

Se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales.

Así mismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Problemas óseos: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que dificulta distintas actividades como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento de las grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven

también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

- Menstruación a temprana edad.
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarres musculares.

Para las investigadoras el sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas.

1.3.5 INCLUSIÓN Y PRESERVACIÓN

INCLUSIÓN

Susanne Milcher y Andrey Ivanov, Centro Regional de Bratislava del PNUD indican que “a lo largo de las últimas dos décadas, los actores del desarrollo internacional han sido testigos de una creciente preocupación acerca de la pobreza, la marginalización y diversas formas de deprivación. A este respecto, dos conceptos sobresalen: el desarrollo humano y la inclusión social. Ambos no se sustituyen sino que se complementan enfocando aspectos específicos, en profundidad, de la pobreza, entendida como un reto multidimensional. Lo que une a ambos conceptos es su enfoque en las personas, el cual es el elemento central del enfoque político, en un intento de conseguir la meta final de mejorar las oportunidades de las personas y materializar sus oportunidades”.

¿Qué es la inclusión social?

La inclusión social es un concepto relativamente nuevo promovido, especialmente, por la Unión Europea (UE). La UE define la inclusión social como un "proceso que asegura que aquellos en riesgo de pobreza y exclusión social, tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere normal en la sociedad en la que ellos viven".

Por lo tanto, se entiende por inclusión social tanto un concepto relativo donde la exclusión puede ser juzgada solamente comparando las circunstancias de algunas personas (o grupos o comunidades) relativa a otras, en un determinado lugar y en un determinado momento y como un concepto normativo que pone énfasis en el derecho de las personas de "tener una vida asociada siendo un miembro de una comunidad".

Con objeto de lograr estos derechos, las políticas de inclusión tienen que abordar las ineficiencias institucionales que se derivan de actos de exclusión por parte de agentes que se basan en el poder y en actitudes sociales y que resultan en desventajas basadas en género, edad, etnicidad, ubicación, situación o incapacidad económica, educativa, de salud, etc. Las políticas de inclusión social corrigen los resultados negativos de las políticas, sean éstos intencionales (discriminación sistemática) o no intencionales (fracaso en reconocer el impacto diferencial de las políticas sobre los individuos o grupos).

La inclusión social añade la dimensión institucional de la exclusión (agentes, instituciones y procesos que excluyen) al concepto de desarrollo humano. Por lo tanto, una perspectiva de inclusión social puede contribuir para agudizar las estrategias con el propósito de lograr el desarrollo humano, abordando la discriminación, exclusión, falta de poder y deficiencias en la rendición de cuentas, que yacen en la raíz de la pobreza y en otros problemas del desarrollo. Ambos conceptos son complementarios en las políticas con respecto al desarrollo humano, sosteniendo enfoque más enérgico en "qué" se debe lograr y la inclusión social en "cómo" debe lograrse.

Midiendo la Inclusión Social y el Desarrollo Humano

Aun cuando desde diferentes perspectivas, tanto el marco de la inclusión social como el del desarrollo humano abordan cuestiones de marginalización y exclusión. Por lo tanto, parece lógico esperar que los indicadores utilizados sean semántica y contextualmente cercanos. En efecto, tanto los indicadores de inclusión social como los de desarrollo humano enfatizan la pobreza, el empleo, y

la participación en educación, salud, cívica y política. La inclusión social, siendo un concepto relativo, enfatiza medidas de inequidad.

<http://hdr.undp.org/es/indh/recursos/entendiendo/2008-01/>

Para las investigadoras entendemos que la inclusión es una forma de hacer partícipes a los sectores sociales que de una u otra manera han sido relegados de actividades básicas para el desarrollo integral de las mismas, tales como actividades educativas, recreativas, deportivas, etc.

PRESERVACIÓN

El término preservar es un verbo que se utiliza para designar a aquellas acciones que tienen por objetivo último el cuidado y el mantenimiento de algún objeto, espacio o incluso ser vivo frente a posibles daños o amenazas que puedan surgir. El acto de preservar o la preservación siempre implican algún tipo de compromiso frente a algo que podría ser dañado si no contara con tal protección.

La noción de preservar puede aplicarse a muchas cosas y situaciones diversas que tienen en común lo mencionado arriba. Algunas de las más comunes son aquellas que tienen que ver por ejemplo con preservar un edificio o institución del daño en sus paredes, preservar un mueble o juguete viejo, preservar la vida de una persona al cuidar de ella.

Sin embargo, la palabra preservar se relaciona en gran modo hoy en día con un fenómeno que nos afecta a todos nosotros y del cual somos nosotros los que podemos salir dañados directamente. Hacemos referencia al cambio climático y al daño que se ejerce sobre el medio ambiente, daño que de alguna manera u otra afecta a todos los seres vivos que habitamos en él.

<http://www.definicionabc.com/medio-ambiente/preservar.php>

Para las tésistas la preservación en el ámbito de la salud es el cuidado de una vida y así evitar el deterioro de la misma.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1 CARACTERIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

Las investigadoras hemos tomado como objeto de estudio para la realización del proyecto “Inclusión de las personas sedentarias hacia la actividad física y preservación de la salud a través de actividades físico recreativas en la comunidad rural Salache Barbapamba en el año 2011 - 2012” la misma que se encuentra ubicada al oeste del Cantón Salcedo, en la Parroquia de San Miguel, en la vía Latacunga – Ambato, Panamericana Sur km30, la comunidad cuenta con 250 habitantes dentro de los cuales se conforma una directiva constituida por un Presidente, Vicepresidente, Secretario, Tesorero y dos Vocales.

Gracias a gestiones acertadas de sus dirigentes la comunidad en la actualidad cuenta con una iglesia central, una guardería y una escuela.

Dentro de sus principales fuentes de ingresos se encuentra la ganadería y la agricultura.

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

En este proyecto de institución se utiliza la investigación descriptiva la cual permitirá la revisión de la literatura existente y la elaboración de fichas bibliográficas, internet y los respectivos resúmenes, por tal motivo se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.1 Tipos de investigación

La investigación que se utilizara, es de tipo aplicado, porque busca de la fundamentación teórica, se relaciona con la realidad “Inclusión de las personas

sedentarias hacia la actividad física y preservación de la salud, a través de actividades físico recreativas en la Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi en el año 2011 – 2012”, y es de tipo descriptiva porque permitirá medir, evaluar y recolectar datos acerca del sedentarismo existente en la Comunidad Rural Salache Barbapamba, también permitirá conocer los hábitos alimenticios de los moradores, el tipo de actividad física y la frecuencia con la que realizan dichas actividades, conocer si hay lugares destinados para que las personas de la comunidad puedan ejercitarse y recrearse lo cual nos ayudara a describir los diferentes elementos del problema de investigación delineado características comunes.

2.2.1.1 Metodología

En la investigación se utilizara el diseño no experimental porque no se relacionara sin controlar las variables, dado que observa tal como sucede el problema para de ahí partir a la busca de la solución a través de esta investigación.

2.2.1.2 Unidad de estudio

La investigación a desarrollarse está dirigida a 124 personas de la Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo.

CUADRO N° 1
Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo.

| ITEMS | F | PORCENTAJE (%) |
|-----------------------------------|------------|-----------------------|
| Presidente de la Comunidad | 1 | 0,50 % |
| Padres de familia | 60 | 49% |
| Estudiantes | 60 | 49% |
| Profesores | 3 | 1,50% |
| TOTAL | 124 | 100% |

2.2.1.3 Métodos y técnicas de la investigación

Para el proceso de investigación a realizarse en la Comunidad Rural Salache Barbapamba se utilizara métodos técnicos, empíricos y estadísticos, los cuales permitirá llevar el proceso de investigación de forma sistemática y ordenada, para que de esta manera se puedan cumplir los objetivos planteados en la investigación.

2.2.1.4 Métodos

Es el camino o la vía que permite estructurar los procesos dentro de una investigación científica; con el fin de alcanzar objetivos propuestos.

2.2.1.5 Métodos teóricos

Estos métodos ayudaran a fundamentar de manera teórica toda la información obtenida a través de los sitios de consulta como son: hemerográfica, bibliográfica, sitios web, revistas, lo que permitirá dar forma a la estructura del primer capítulo del marco teórico.

2.2.1.6 Método inductivo

Este es un procedimiento mediante el cual a partir de hechos singulares se pasa a proposiciones generales, durante la elaboración de la tesis, las postulantes utilizara este tipo de método para la elaboración del primer capítulo pues con la información general de las categorías fundamentales propuestas en el proyecto se obtendrán resultados particulares y específicos de cada fundamentación teórica.

2.2.1.7 Método deductivo

La deducción es un procedimiento que se apoya en las aseveraciones y generalizaciones a partir de las cuales se realizan demostraciones o inferencias particulares. Fundamentalmente este tipo de método es llevado a cabo en la elaboración del tercer capítulo, pues ya que con la recopilación de la información y la aplicación de la encuesta a los moradores de la Comunidad Rural Salache Barbapamba.

Se podrá elaborar un programa de actividades físico recreativas que permita la inclusión de todos los moradores de dicha comunidad hacia la actividad física, a su vez este método se utilizara en el segundo capítulo, para que con la interpretación y análisis de resultados que se obtengan se pueda determinar conclusiones y recomendaciones. En este procedimiento siempre habrá una relación directa con el método deductivo.

2.2.1.8 Método analítico

Mediante procesos analíticos se buscan las causas y consecuencias de la falta de actividad física y la incidencia que tiene en la salud física, mental y orgánica de los moradores de la Comunidad Rural Salache Barbapamba.

2.2.1.9 Método sintético

Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una teoría que unifica los diversos elementos. Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad.

2.2.2.0 Método empírico

En esta investigación se utilizara la observación, efectos y causas que determinen la elaboración de un programa de actividades físico recreativas para la Inclusión de las personas sedentarias hacia la actividad física y preservación de la salud a través de actividades recreativas en la Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo.

2.2.2.1 Método estadístico

Este método nos ayudara a interpretar los datos obtenidos de las encuestas y entrevista y posteriormente a tabular los resultados en diagramas de pastel y barras, con lo cual se podrá establecer conclusiones y recomendaciones.

2.2.2.2 Método descriptivo

Consiste en la observación actual de los acontecimientos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente sin limitarse a la simple recolección y tabulación de datos,

sino que también contribuye a la interpretación y análisis racional de forma objetiva de dichos datos.

2.2.2.3 Técnicas

Con el objeto de obtener datos seguros para la investigación las postulantes han creído necesario utilizar las siguientes técnicas de investigación:

- * **Encuesta.-** La encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito. Ese listado se denomina cuestionario.
- * **La Entrevista.-** Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por las entrevistadoras en forma directa, esta técnica se la aplicará al Presidente de la Comunidad Rural Salache Barbapamba, para lo que se planteará la necesidad de diseñar un programa de actividades deportivas y recreativas que permita emplear la práctica deportiva en los estudiantes de la institución educativa.

2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA AL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA”

1.- ¿Conoce usted que son las actividades físico recreativas?

Según el dirigente de la comunidad la palabra recreación engloba un sin número de actividades de esparcimiento, esencialmente la recreación trata de juegos, actividades deportivas y una amplia gama de actividades que conllevan el deleite de la persona que lo practique, además toda la recreación busca liberar tensiones de trabajo mental y físico.

2.- ¿Los profesores de la comunidad enseñan la recreación en las horas de Cultura física?

Los docentes se basan en el currículum enviado por el Ministerio de Educación donde la recreación no es enseñada como un contenido o de forma especializada como es el caso de la educación física, sin embargo en ciertas ocasiones se realiza actividades recreativas con los estudiantes pero como una alternativa de relajación.

3.- ¿Cuál cree usted que es la causa de la baja práctica de la recreación en la comunidad?

Una de las principales causas para la baja práctica de la recreación es la falta de contenidos donde se enmarque las actividades deportivas y recreativas, la cual es importante para el desarrollo, como también la carencia de lugares físicos donde se pueda trabajar y practicar libremente, la falta de recursos didácticos que muestre los pasos y contenidos de enseñanza.

4.- ¿Es importante la práctica de actividades físicas como juegos, deportes, campamentos, aeróbicos, dinámicas etc. para el mejoramiento de la salud en la comunidad?

No solo es importante sino necesaria la práctica de actividades que impliquen ejercicios físicos, pues, esto ayuda a los moradores a tener un óptimo desarrollo tanto mental como físico, además ayuda a que los niños, jóvenes y adultos mejoren su calidad de vida.

5.- ¿Cuán necesario le parece el diseño de un programa para mejorar la salud en la comunidad?

Es muy necesario el diseño de un programa, pues ayudaría a los moradores de la comunidad a viabilizar y especializar la enseñanza de la recreación a través de las actividades físicas recreativas.

6.- ¿Estaría usted de acuerdo en apoyar con un programa de incluir a las personas sedentarias hacia la actividad física con el fin de mejorar la salud en la comunidad?

Estaría gustoso de apoyar no solo moralmente sino participemente, pues siempre que se trate de mejorar la salud estaré encantado de prestar ayuda y apoyo, además esto implica que todos los moradores de la comunidad serán beneficiarios directa e indirectamente con esta investigación novedosa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la entrevista realizada al directivo de la comunidad se deduce que la investigación es vista desde un punto positivo a la vez que es apoyada por la comunidad, pues es necesaria y de gran importancia para los moradores quienes conforman la comunidad de Salache Barbapamba, puesto que uno de los objetivos que tiene la investigación es la práctica de la actividad física utilizando la recreación como herramienta para ejecutarla, de esta manera los beneficios que brinda la presente investigación es infinita.

2.4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL SECTOR SALACHE BARBAPAMBA.

1. ¿Los estudiantes tienen conocimiento de lo que son actividades físico recreativas?

CUADRO N° 2

Conocimientos de actividades físico recreativas

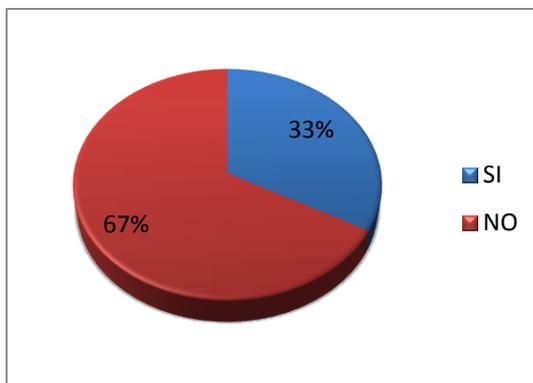
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|-------|----------|---|------|
| 1 | SI | 1 | 33% |
| | NO | 2 | 67% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 2

Conocimientos de actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Con los resultados obtenidos se puede determinar que la mayoría de los estudiantes no tienen conocimiento de lo que es actividades físico recreativas lo cual es necesario aplicar este tipo de programas mejorando así la salud de los estudiantes.

2.- ¿Ha incentivado a los estudiantes a realizar actividades físico recreativas en los tiempos libres?

CUADRO N° 3

Incentivo de actividad físico recreativas

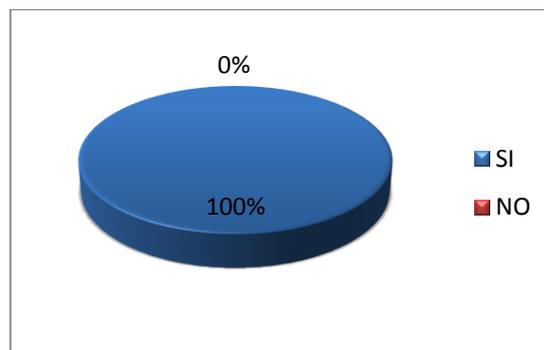
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 2 | SI | 3 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 3

Incentivo de actividad físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos se puede ver que los maestros si tienen la intención de motivar a sus alumnos a realizar algún tipo de actividades físico recreativas y así mejoren su calidad de vida.

3.- ¿Ah aplicado usted un programa deportivo recreativo en su clase?

CUADRO N° 4

Aplicación de programas deportivos recreativos

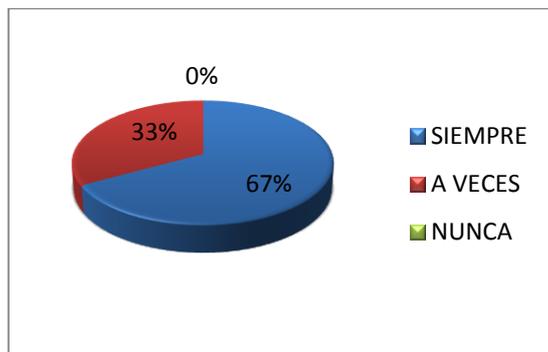
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 3 | Siempre | 2 | 67% |
| | A veces | 1 | 33% |
| | Nunca | 0 | 0 |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 4

Aplicación de programas deportivos recreativos



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos la aplicación de programas deportivos es irregular, por lo que se hace necesario desarrollar este tipo de programas para lograr un ambiente adecuado para el proceso enseñanza- aprendizaje.

4.- ¿Está de acuerdo usted que las actividades físico recreativas permitirán mejorar la salud de los estudiantes?

CUADRO N° 5

Mejorar la salud con actividades físico recreativas

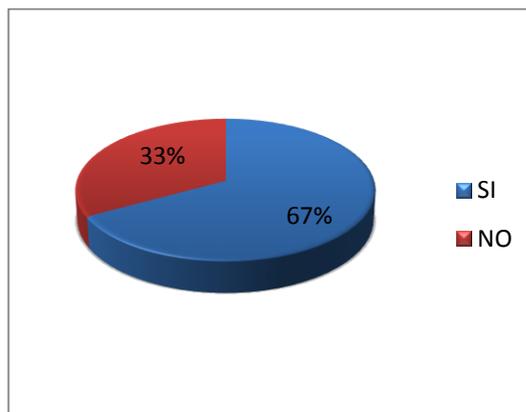
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 4 | SI | 2 | 67% |
| | NO | 1 | 33% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 5

Mejorar la salud con actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Al observar los resultados las tesis puede determinar que es factible realizar este tipo de actividades en las instituciones educativas, barrios, comunas y así lograr una mejor calidad de vida en los estudiantes.

5.- ¿Cree usted que la actividad física y una buena alimentación le permitirá desarrollar pedagógicamente, psicológicamente y socialmente al estudiante?

CUADRO N° 6

Actividad física y alimentación, mejoran el desarrollo integral

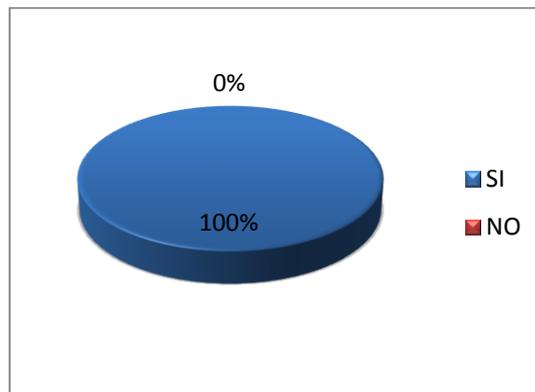
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 5 | SI | 3 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 6

Actividad física y alimentación, mejoran el desarrollo integral



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Por los resultados obtenidos las tesis determinan que se logra un mejor desempeño en las actividades educativas de los estudiantes a través de una adecuada alimentación.

6.- ¿Es importante tener un programa de actividades físico recreativas aplicables en los estudiantes?

CUADRO N° 7

Programa de actividades físico recreativas

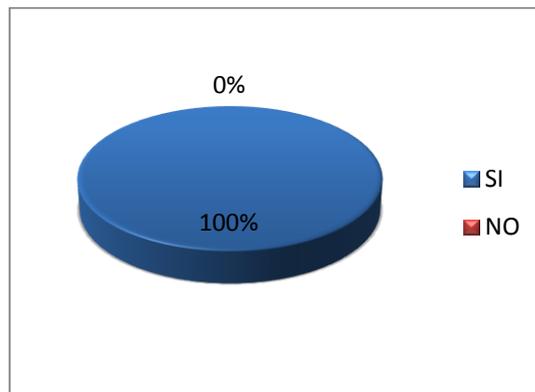
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 6 | SI | 3 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 7

Programa de actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Por los resultados obtenidos se determina que es importante tener un programa de actividades físico recreativas para que apoye el proceso de enseñanza – aprendizaje en las clases de educación física y en general en la educación.

7.- ¿Considera usted que a través de un programa de actividades físico recreativas se podrá masificar el deporte en los estudiantes?

CUADRO N° 8

Masificación del deporte en los estudiantes

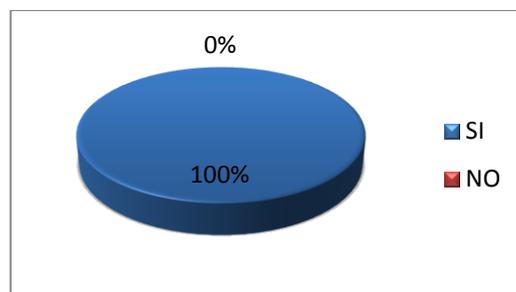
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 7 | SI | 3 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 8

Masificación del deporte en los estudiantes



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Mediante la obtención de resultados se puede determinar que es necesaria la aplicación este tipo de programas con más frecuencia dentro y fuera de la institución.

8.-¿Cree usted que es importante aplicar actividades físico recreativas en la comunidad?

CUADRO N° 9

Aplicación de actividades físico recreativas en la comunidad

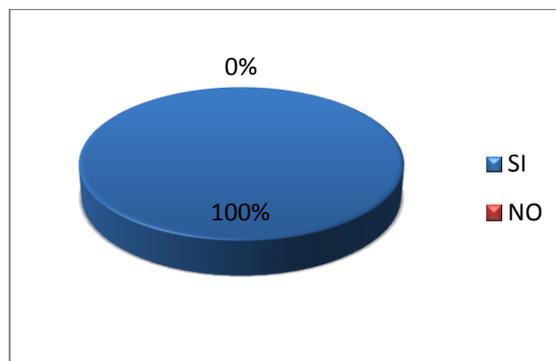
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|---|------|
| 8 | SI | 3 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 3 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 9

Aplicación de actividades físico recreativas en la comunidad



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Después de los resultados obtenidos se ratifica que es necesario aplicar un programa de actividades físico recreativas en la comunidad.

2.5 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA”

1.- ¿Sabe usted si su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre?

CUADRO N° 10

Realización de actividad física en el tiempo libre

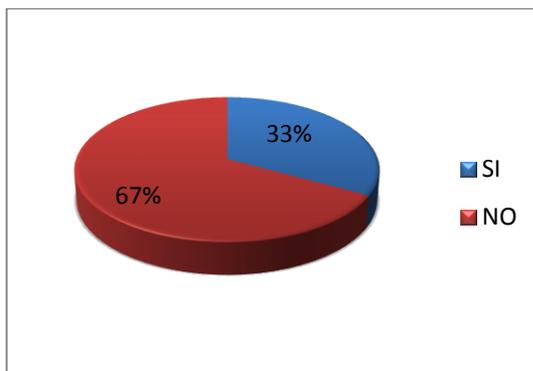
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|-------|----------|----|------|
| 1 | SI | 20 | 33% |
| | NO | 40 | 67% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 10

Realización de actividad física en el tiempo libre



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos, se confirma que la mayoría de los padres de familia no tienen conocimiento de la importancia y los beneficios que obtiene sus hijos al realizar algún tipo de actividad física.

2.- ¿Conoce usted que son las actividades físico recreativas?

CUADRO N° 11

Conocimiento sobre las actividades físico recreativas

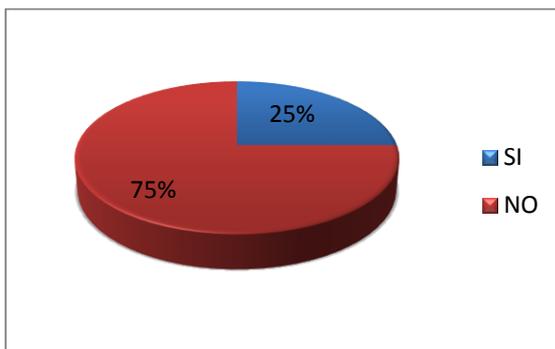
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 2 | SI | 15 | 25% |
| | NO | 45 | 75% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 11

Conocimiento sobre las actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos la mayoría de los padres de familia desconocen los beneficios de las actividades físico recreativas lo que hace que se reste importancia a la práctica de actividades, influyendo directamente en un inadecuado desarrollo de sus hijos.

3.- ¿Sabía usted que la actividad física mejora la salud de su hijo/a?

CUADRO N° 12

La actividad física mejora la salud

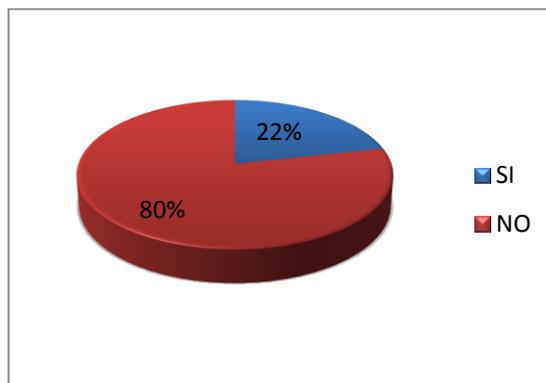
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 3 | SI | 22 | 22% |
| | NO | 48 | 80% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 12

La actividad física mejora la salud



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los 60 padres de familia encuestados la mayoría desconoce los beneficios de las actividades físicas por lo que se sigue ahondando la condición sedentaria en todos sus moradores.

4.- ¿Apoyaría usted a su hijo/a que forme parte de un programa de actividades físico recreativas ?

CUADRO N° 13

Apoyo de un programa de actividades físico recreativas

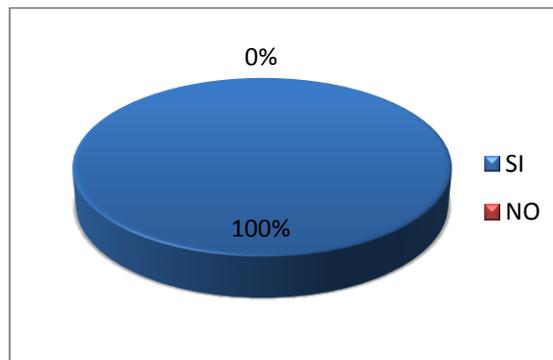
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 4 | SI | 60 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 13

Apoyo de un programa de actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los padres encuestados manifiestan que si apoyarían las actividades físico recreativas. Determinando que la mayoría están dispuestos a apoyar a sus hijos para que se inicien en este tipo de actividades.

5.- ¿Motivaría usted a sus hijos/as a realizar actividades deportivas y recreativas?

CUADRO N° 14

Motivación de actividades deportivas y recreativas

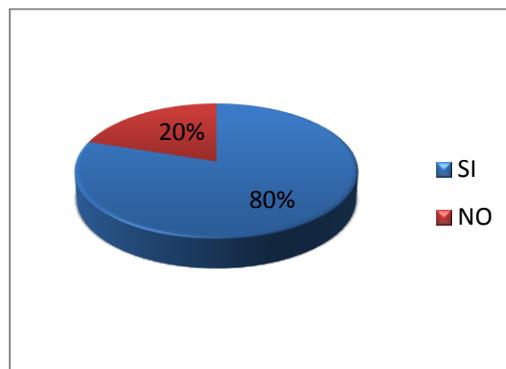
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 5 | SI | 48 | 80% |
| | NO | 12 | 20% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 14

Motivación de actividades deportivas y recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los padres encuestados la mayoría de ellos manifestaron que si apoyarían y motivarían a sus hijos para que practiquen cualquier tipo de actividad física con la que ellos sean afines.

6.- ¿Su hijo/a realiza actividad física en contacto con la naturaleza?

CUADRO N° 15

Actividades físicas en la naturaleza

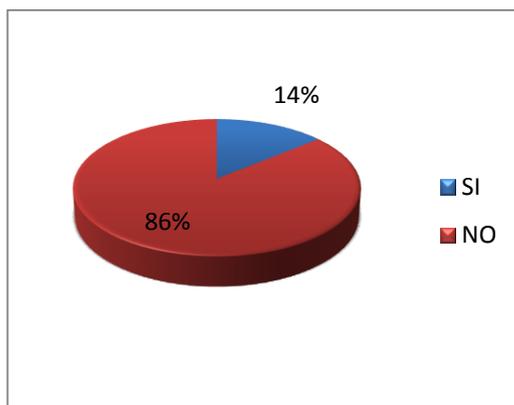
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 6 | SI | 8 | 14% |
| | NO | 52 | 86% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 15

Actividades físicas en la naturaleza



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos la mayoría de los padres de familia manifiestan que sus hijos no realizan actividad física en contacto con la naturaleza. Entendiendo que se desaprovecha valiosos recursos naturales con los que ellos cuentan.

7.- ¿Está usted de acuerdo que la práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable?

CUADRO N° 16

Práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable

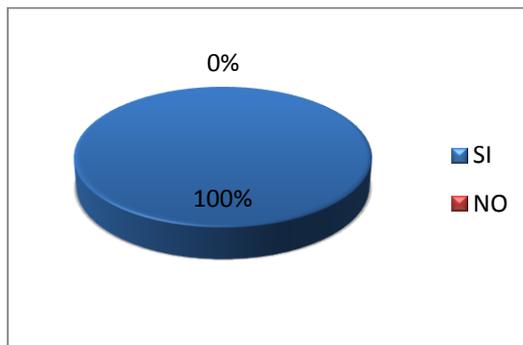
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 7 | SI | 60 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 16

Práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Obtenidos los resultados se determina que los padres de familia están de acuerdo que la práctica regular deportiva ayuda al mantenimiento y preservación de una mejor calidad de vida.

8.- ¿Cree usted es importante practicar actividades físico recreativas para que su hijo/a se aleje de vicios?

CUADRO N° 17

Importancia de las actividades físico recreativas

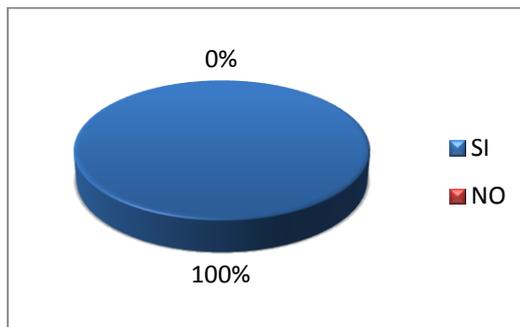
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 8 | SI | 60 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 17

Importancia de las actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos la mayoría de los padres de familia manifiestan que es muy importante la práctica de cualquier tipo de actividad física para que sus hijos se alejen de vicios que aquejan comúnmente a la juventud.

2.6 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA.

1.- ¿Conoce usted que es actividades físico recreativas?

CUADRO N° 18

Actividades físico recreativas

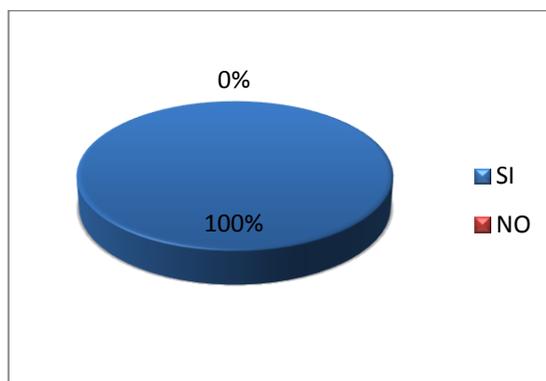
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|-------|----------|----|------|
| 1 | SI | 60 | 100% |
| | NO | 0 | 0% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 18

Actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los 60 estudiantes encuestados que representa el 100%; expresan que si conocen que es actividades físico recreativas. Evidenciando que la aplicación de este tipo de programas tendrá buena aceptación.

2.- ¿Conoce usted que es la recreación deportiva?

CUADRO N° 19

Recreación deportiva

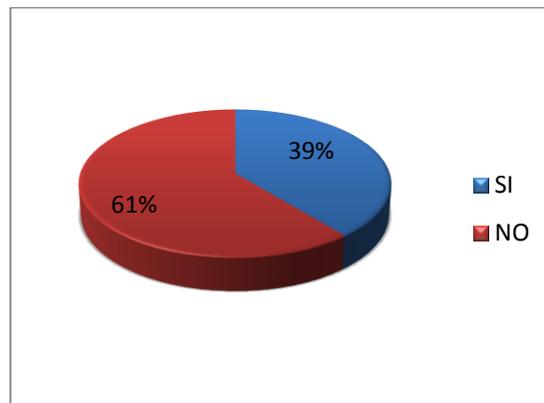
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 2 | SI | 23 | 39% |
| | NO | 37 | 61% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 19

Recreación deportiva



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los estudiantes desconocen que es recreación deportiva, evidenciando que es necesaria la aplicación de esta actividad regularmente en los planteles educativos.

3.- ¿Le gustaría que las clases de Cultura Física se las imparta a través de la utilización de actividades deportivas y recreativas?

CUADRO N° 20

Clases de Cultura Física impartidas a través del deporte y recreación

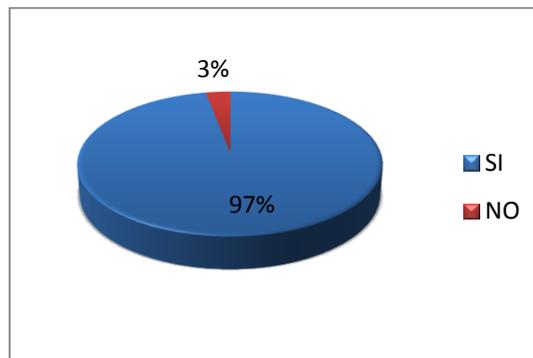
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 3 | SI | 58 | 97% |
| | NO | 2 | 3% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 20

Clases de Cultura Física impartidas a través del deporte y recreación



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los resultados determinan que a la mayoría de los estudiantes les gustaría que las clases se impartan mediante las actividades deportivas y recreativas para que así las clases sean más amenas.

4.- ¿En la institución le han explicado sobre programas de actividades físico recreativas?

CUADRO N° 21

Explicación de actividades físico recreativas

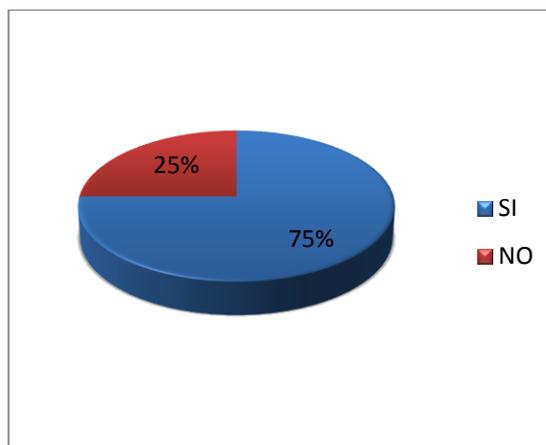
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 4 | SI | 45 | 75% |
| | NO | 15 | 25% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRAFICO N° 21

Explicación de actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los estudiantes tienen conocimientos básicos sobre lo que son las actividades físico recreativas y que les gustaría mucho que a través de esas actividades sean impartidas las clases.

5.- ¿Le han indicado que la actividad física mejora la salud?

CUADRO N° 22

Beneficio de la actividad física

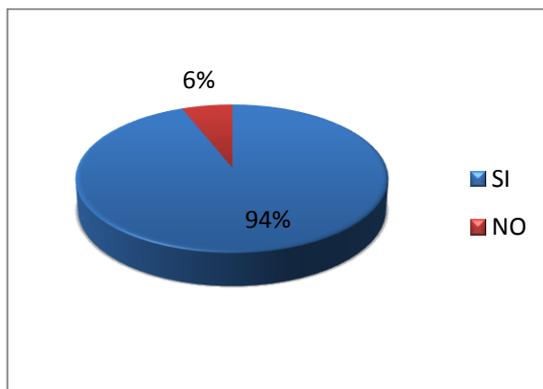
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|-------|----------|----|------|
| 5 | SI | 56 | 94% |
| | NO | 4 | 6% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 22

Beneficio de la actividad física



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos permiten determinar que la mayoría de los estudiantes tienen conocimiento sobre los beneficios que resulta para la salud la realización de cualquier tipo de actividad física.

6.- ¿Estaría de acuerdo en participar de un programa de actividades físico recreativas?

CUADRO N° 23

Participación de un programa de actividades físico recreativas

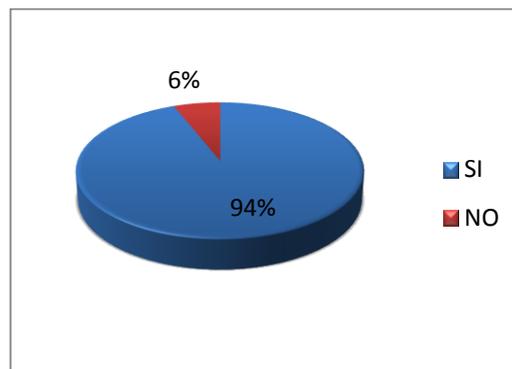
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 6 | SI | 56 | 94% |
| | NO | 4 | 6% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 23

Participación de un programa de actividades físico recreativas



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos determinan que la mayoría de los estudiantes están dispuestos a participar en programas de actividades físico recreativas para de esta forma mejorar su calidad de vida.

7.- ¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

CUADRO N° 24

Actividad física en el tiempo libre

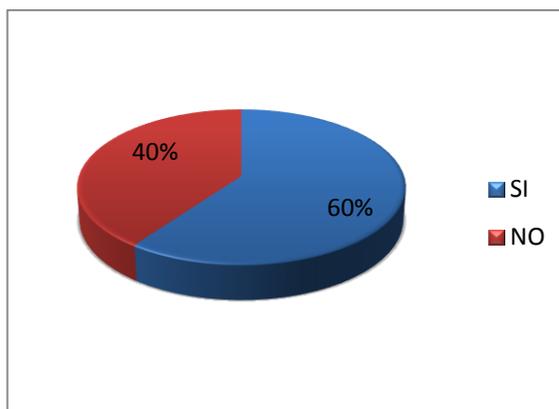
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 7 | SI | 36 | 60% |
| | NO | 24 | 40% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 24

Actividad física en el tiempo libre



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los estudiantes no son muy afines a ejercitarse regularmente, indicándonos que es necesaria la aplicación de un programa de actividades físicas en la comunidad.

8.- ¿Los docentes de Cultura Física incentivan a realizar actividades físicas en sus tiempos libres?

CUADRO N° 25

Incentivo de los docentes hacia la actividad física

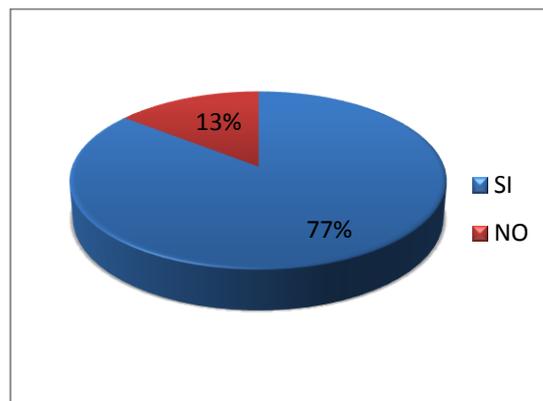
| ITEM | VARIABLE | F | % |
|--------------|----------|----|------|
| 8 | SI | 46 | 77% |
| | NO | 14 | 13% |
| TOTAL | | 60 | 100% |

FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

GRÁFICO N° 25

Incentivo de los docentes hacia la actividad física



FUENTE: Investigación de Campo

ELABORACIÓN: Elsa Escobar, Aracely Villacis

Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos la mayoría de los estudiantes manifiesta que los docentes si motivan a la realización de actividades físicas, pero que aún hay un sector que no le dan la importancia que merecen.

2.7 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- * Los docentes de cultura Física están conscientes que la aplicación de un programa dentro y fuera de la institución ayudaría a mejorar la calidad de vida de los estudiantes logrando masificar el deporte y alejándolos de los vicios negativos que los aquejan en la actualidad.
- * Lamentablemente la comunidad no dispone de un conocimiento actualizado de los que son los programas deportivos-recreativos por lo que los docentes, padres de familia y comunidad no han podido aplicar este tipo de programas con los moradores y así mejorar la calidad de vida.
- * Los moradores consideran que es necesario aplicar programas deportivos recreativos ya que ayudara a mejorar lo pedagógico, social y mucho más a la salud, además que ayuda mucho en el proceso de enseñanza – aprendizaje, y conllevando así un óptimo desarrollo de habilidades y destrezas de los estudiantes.
- * Los padres de familia están conscientes que su hijo/a no realiza actividad deportiva por lo que se considera necesario aplicar un programa deportivo-recreativo dentro y fuera de la institución para lograr que tengan el interés por aprovechar el tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.
- * Los moradores de la comunidad rural Salache Barbapamba están conscientes que con este tipo de programas se puede desarrollar y mejorar las habilidades y capacidades de cada uno de las personas del sector para así mejorar su estilo de vida.

2.8 RECOMENDACIONES

De acuerdo a las encuestas realizadas creemos conveniente realizar las siguientes recomendaciones.

- * Que el directivo y los profesores de Cultura Física deben utilizar y aplicar un programa deportivo-recreativo en la comunidad mejorando así lo pedagógico, social, cultural y aún más la salud de los moradores.
- * A los docentes de Cultura Física se recomienda estar en constante actualización e investigar sobre los programas deportivos-recreativos que vienen hacer una herramienta útil para desarrollar de mejor manera las habilidades y destrezas de los estudiantes logrando mantener una buena salud.
- * Los estudiantes deben ser más participes de este tipo de programas ya que les permitirá mejorar su calidad de vida, alejándolos de los vicios y sobre todo ayudará a masificar el deporte dentro de la institución.
- * Se recomienda a los padres de familia interesarse sobre la necesidad de realizar actividades físicas, aún más en su hijo/a e incentivarlos a realizar este tipo de actividades ya que esto contribuye a un buen desarrollo físico, intelectual y social.
- * Las autoridades deben ser más comunicativos y participativos en este tipo de programas, para que los moradores de la comunidad salgan del sedentarismo y mejoren la calidad de vida.

CAPÍTULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS

Título: “INCLUSION DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL AÑO 2011-2012”

Institución: Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresadas en la Carrera de Cultura Física.

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Salcedo

Parroquia: San Miguel

Barrio: Salache Barbapamba

Beneficiarios: La presente investigación beneficiara a la Comunidad Rural Salache Barbapamba.

Equipo técnico responsable: Srta. Aracely Villacis y Srta. Elsa Escobar

Director de Tesis: Dr. Luis López Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación será de gran utilidad práctica debido a que a través del programa de actividades físico recreativas se evitará que los moradores de la Comunidad Rural Salache Barbapamba lleven una vida sedentaria, debido a que la mayoría del contenido de las actividades son de carácter lúdico, permitiendo que la incorporación de las personas hacia la actividad física sea más fácil y llevadera.

Cabe resaltar que una vez que las personas se vayan involucrando en la práctica de actividades físicas, los beneficios serán positivos tanto en su aspecto físico como en el orgánico e intelectual.

Por otro lado este trabajo debido a su versatilidad y enfocándose a satisfacer necesidades de quien lo aplique puede ser usado como una herramienta útil a nivel educativo permitiendo desarrollar y mejorar habilidades y destrezas básicas de sus practicantes.

Este trabajo investigativo será de gran novedad científica debido a que se cumple con la norma constitucional de la aplicación del buen vivir a través de la práctica de actividades físico recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en todos sus aspectos, ya que varios estudios han demostrado que los seres humanos al desarrollarse en un ambiente equilibrado a nivel psicológico, espiritual, físico y social tienden a ser personas íntegras, llegando a adquirir buenos hábitos de vida, valores morales, sociales que los permite desempeñarse de manera adecuada en todas las actividades que realizan, determinándose así como entes productivos dentro de una sociedad.

La realización de esta investigación será factible gracias al apoyo y colaboración de moradores y autoridades de la comunidad, docentes, estudiantes y las investigadoras que tienen toda la predisposición tanto en el factor económico y científico, basándose en los principios constitucionales que manifiesta el derecho del buen vivir para todos.

La falta de actividad física existente en la comunidad rural Salache Barbapamba ha promovido la elaboración del programa de actividades físico recreativas con el firme propósito de incentivar a los niños, jóvenes y adultos a que realicen algún tipo de ejercicio para mejorar la calidad de vida y sustancialmente en la masificación de actividades físicas así también contribuye al mejoramiento de la salud, la prevención de enfermedades y sobre todo a fomentar la interacción de las personas dotándoles del deleite y un sano esparcimiento.

3.3 OBJETIVOS

3.3.1 Objetivo General.

Integrar a las personas sedentarias de la comunidad rural Salache Barbapamba a la actividad física a través de una aplicación de un programa de actividades físico recreativas, para mejorar la calidad de vida.

3.3.2 Objetivos Específicos.

- * Analizar los fundamentos teóricos que permitan la estructuración y aplicación adecuada de un programa de actividades físico recreativas en la Comunidad Rural Salache Barbapamba.
- * Diagnosticar los principales factores que producen el sedentarismo en las personas de la Comunidad Rural Salache Barbapamba, Cantón Salcedo para establecer un programa adecuado que permita mejorar dicha condición.
- * Elaborar un programa que permita la distribución de actividades físico recreativas para mejorar la calidad de vida de los moradores de la comunidad rural Salache Barbapamba.

3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

La propuesta consta de actividades físicas, deportivas, recreativas que incentivan a la movilización de las personas y que también ayude al fortalecimiento emocional, intelectual, motriz, conllevando a que el cuerpo del niño, joven y adulto relacione una gran cantidad de estímulos, lo cual hace necesario conocer el mundo desde

sus posibilidades para mejorar la salud y fomentar hábitos de ejercitación en la comunidad.

La realización de actividades físicas, deportivas y recreativas aplicadas correctamente de acuerdo a las edades con las que se trabaje ayudan al fortalecimiento de la práctica deportiva como:

- * Juegos (Populares, Tradicionales)
- * Juegos Recreativos
- * Deportes
- * Aeróbicos
- * Dinámicas
- * Campamentos
- * Caminatas

El programa que proponemos tiene la finalidad de mejorar la salud en la Comunidad Rural Salache Barbabamba y masificar las actividades físicas fuera y dentro de este importante sector de la provincia. A través de este programa sus dirigentes y moradores tendrán una guía para seguir ejecutando las actividades propuestas; según la situación lo requiera y desarrollar de mejor manera las habilidades y destrezas de los moradores de esta comunidad.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS



**COMUNIDAD RURAL
SALACHE BARBAPAMBA**

ÍNDICE DE LA PROPUESTA

| | | |
|---------------|---|-----|
| Programa N° 1 | Programa de integración (dinámicas)..... | 78 |
| Programa N° 2 | Festival: recreativo juegos populares /tradicionales..... | 89 |
| Programa N° 3 | Festival recreativo de juegos de participación..... | 102 |
| Programa N° 4 | Festival del papelote (las cometas)..... | 110 |
| Programa N° 5 | Turismo deportivo..... | 112 |
| Programa N° 6 | Turismo recreativo (caminata)..... | 116 |
| Programa N° 7 | Festival deportivo recreativo (aeróbicos)..... | 119 |

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

| MACRO PLANIFICACIÓN | | |
|---------------------------------------|--|---|
| 1er MES | 2do MES | 3er MES |
| Sociabilización del Tema | Programa # 3 (Festival Recreativo de juegos de participación) | Programa # 5 Turismo Deportivo |
| Programa # 1 (Dinámicas) | Programa # 4 (Festival del papelote) | Programa # 6 (Turismo Recreativo) |
| Programa # 2 (Festival Recreativo) | | Programa # 7 (Festival Deportivo Recreativo – Aeróbicos) |

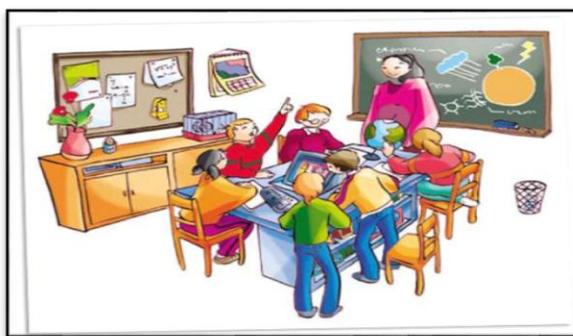
| | | 1er MESO | | | | 2do MESO | | | | 3er MESO | | | |
|-----|------|--|---------------------------------|--|----------------------|--|--|--|---|--|------------------------------------|---|------------------|
| | | PROGRAMA # 1 SOCIABILIZACIÓN E INTEGRACIÓN) | | PROGRAMA # 2 FESTIVAL RECREATIVO JUEGOS POPULARES | | PROGRAMA # 3 FESTIVAL RECREATIVO DE JUEGOS DE PARTICIPACION | | PROGRAMA # 4 FESTIVAL DEL PAPELOTE | | PROGRAMA # 5 TURISMO DEPORTIVO | PROGRAMA # 6 TURISMO RECREATIVO | PROGRAMA # 7 FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO | |
| DIA | HORA | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
| 1 | 1h | Sociabilización del programa con la comunidad | Integración por medio de juegos | “Las Bolas” | “lirón en la sierra” | “el baile del tomate” | “relevos con globos” | Explicación de la actividad y materiales que se va a utilizar | Elaboración de la cometa | Explicación de los puntos y recomendaciones de los campamentos | CAMPAMENTO | CAMINATA | AERÓBICO |
| 2 | 1h | Programa de Integración (Dinámicas) “conozcámonos” | “di tu nombre con un son” | “los trompos” | “la rueda” | “el baile de la silla” | “baile del tomate” “el huevo en la cuchara” | Recopilación de materiales para la cometa Observación y elección del modelo propuesto | Acoplamiento de accesorios y verificación de los últimos detalles | Explicación de los puntos y recomendaciones de las caminatas | | | BAILE |
| 3 | 1h | Dinámicas de Presentación | “Tempestad” | “La rayuela” | “el palo encebado” | “el huevo en la cuchara” | “el baile de la silla” “relevos con globos” | Identificación de sus partes y componentes | Identificación de la dirección del viento Practica de vuelo | Determinar los puntos importantes de las actividades aeróbicas | | | AEROBICO y BAILE |



PROGRAMA N.- 1

PROGRAMA DE INTEGRACION (DINÁMICAS)

CONOZCAMOS



OBJETIVO: Lograr una integración grupal y motivación al enriquecimiento personal.



QUE DESARROLLA:- Con el uso de esta dinámica el participante desarrolla la sociabilidad.



PARTICIPANTES: 40 a 50 personas.

Recursos: Stickers, marcadores, cartulina, ganchos, grabadora.



INSTRUCCIONES: El coordinador entregara a cada participante un Stickers para que escriba su nombre, empezando por el apellido y se lo coloque en su camiseta, solicita formar grupos por la letra del primer apellido. Formados los grupos se presentan con intercambios de frases por ejemplo: donde viven, en que trabajan, etc. Por tiempo determinado de 10 minutos, vuelven a sus sillas de trabajo y se les entregara una tarjeta de colores (cartulina) y cada uno debe escribir que es lo que más les gusta en una palabra ejemplo: escuchar música, dar amistad etc.

Se coloca música suave y se les pide a los participantes que caminen por el salón, observando a los compañeros teniendo muy en cuenta la palabra que escribió en su cartulina y que lleva pegada a su camiseta, a la orden del coordinador deben formar grupos por identificación de palabras; se presentan, analizan la expectativa del seminario taller y nombran un moderador, igualmente bautizan el grupo con un nombre ejemplo: (los tolerantes, los amistosos) ya en grupos organizados y plenamente identificados trabajaran los temas a ver durante el seminario taller. Cada grupo organizara una actividad de clausura del seminario taller o se jugara el amigo secreto para lograr una mayor integración.



DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN



OBJETIVO: Lograr una presentación grupal y motivación al enriquecimiento personal.

QUE DESARROLLA: Con el uso de esta dinámica el participante desarrolla la sociabilidad grupal.

INTEGRANTES: 30 personas

LUGAR: salón

El éxito de su uso consistirá en dos cosas básicas. Primero que se dé una muy buena motivación en el grupo antes de explicar cualquiera de ellos y segundo que haya después de su aplicación un tiempo de reflexión sobre lo que el ejercicio nos permite aprender.



PROCEDIMIENTO: Algunas ideas para la motivación.

- * Nunca acabamos de conocer a otro. El conocimiento es un proceso, no un acto.
- * Cada persona es como una permanente caja de sorpresas, siempre es un misterio y una aventura conocer a una persona.
- * Cuando nos conocemos es mejor, podemos enfrentar más eficientemente tareas comunes, en un grupo de trabajo debe existir un clima de colaboración.
- * El conocimiento de los otros comienza en esa periferia (gestos, frases, comportamientos) pero se puede pasar al núcleo de su personalidad.

DESARROLLO: Vamos a tomar en cuenta lo siguiente:

Ejercicios de acercamiento interpersonal: Todos se colocan en círculo, cada uno desde un sitio y en silencio mira por algunos segundos a todos los integrantes y luego elige a la persona que menos conoce y la invita a una entrevista recíproca, si el curso es mixto conviene que la pareja sea hombre-mujer, y si el número de participantes es impar un grupo será de tres personas. Durante diez minutos las parejas hablan sobre hechos y opiniones personales que permitan un conocimiento mutuo mínimo, luego se colocan otra vez en círculo y cada persona va contando lo que descubrió en el otro y como se sintió en la conversación.

Presentación por parejas: Se reparten tarjetas con los nombres de los integrantes del curso, si alguna saca su propio nombre lo cambia. Después se procede a entrevistar al compañero(a) cuyo nombre salió en la tarjeta, cada pareja elige a otra y en el cuarteto uno presenta a la otra persona que conoció, no se puede hablar de sí mismo al final puede hacerse preguntas directamente.

Presentación por características: Este ejercicio consiste en tratar de ubicar la persona cuyas características están descritas en un papel o tarjeta, se divide al curso en dos grupos, el profesor hace una descripción sobre uno de los grupos de lo más característico y observable de cada uno y escribe esta característica en una tarjeta, el otro grupo que no ha sido descrito recibe las tarjetas de los descritos y

debe ubicar a la persona por lo que lee en su tarjeta, una vez que la ubica se conocen como en los ejercicios anteriores.



INTEGRACIÓN POR MEDIO DE JUEGOS



OBJETIVO: Lograr una integración grupal y motivación en el enriquecimiento personal.

QUE DESARROLLA: Esta dinámica ayuda que el participante desarrolle la sociabilidad y psicomotricidad.

PARTICIPANTES: 40 a 50 personas.

MATERIALES: Un canasto o bolsa de plástico, 12 globos y una escoba por equipo, carteles de colores para identificar a los equipos y un saco por cada uno, un silbato o campana para las señales, revistas viejas, tijeras, pegamentos y marcadores.



DESARROLLO:

- * El grupo se divide espontáneamente en equipos de siete personas, cada uno recibe papeles de colores para identificarlos.
- * El animador les explica que van a vivir una experiencia de integración, para que esto resulte es necesaria la colaboración de todos, cada prueba otorga puntos al equipo ganador.

PRIMER JUEGO: LA BARRIDA DE GLOBOS.

Los equipos se ponen detrás de la línea de partida, el primer jugador de cada equipo recibe una escoba a su alrededor hay 12 globos.

Cuando escuche la señal, tratara de barrer la mayor cantidad de globos hasta la meta y allí los depositara con la mano en un canasto o bolsa, disponen de cuatro minutos para esta actividad, cada globo es un punto para el equipo. El ejercicio se repite con cada uno de los integrantes de los equipos.

Gana el juego el equipo que acumule más puntos, estos se sumaran a los que obtenga en los juegos posteriores.

SEGUNDO JUEGO: LA MEJOR COMPARSA DE DISFRAZADOS

El animador indica a los equipos que disponen de 20 minutos para preparar una comparsa de disfrazados. Por ejemplo: un árbol, sus hojas, flores y frutos, una locomotora, sus carros etc.

Los equipos presentan sus disfraces, a cada uno se les otorga un puntaje, en el momento de la evaluación se toma en cuenta la originalidad del motivo elegido por el equipo, la calidad de los disfraces y la idea de conjunto.



DI TU NOMBRE CON UN SON



OBJETIVO: Motivar a las personas para que se integren en un grupo nuevo.

QUE DESARROLLA: Esta dinámica permite que el participante desarrolle la sociabilidad y psicomotricidad.

INTEGRANTES: 30 personas.

LUGAR: Salón

DESARROLLO:

- * Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda
- * Luego se les explicara a los participantes que las siguientes actividades la realizaremos de la siguiente forma.



- * Cada uno procederá a decir su nombre pero incluyendo un nombre así por ejemplo si mi nombre es rosa entonces dice: Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre cuando paso yo.
- * Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen. Esta dinámica no solo sirve para que los integrantes del grupo se graben los nombres de los participantes sino también para que se vuelvan un poco más extrovertidos e integren más al grupo desarrollando su creatividad.



OBJETIVO: Mejorar la atención y habilidad en los participantes

QUE DESARROLLA: esta dinámica tiene como función el desarrollo de la agilidad en relación con el sentido del oído, lo cual da como resultado la psicomotricidad.

RECURSOS: Humanos, sillas

PARTICIPANTES: 30 a 40 personas

INSTRUCCIONES: El orientador de la dinámica solicita la colaboración de los participantes para que formen un círculo sentados en sus sillas de trabajo, realizada esta parte, el orientador explica la dinámica que consiste en lo siguiente:

Cuando yo diga olas a la izquierda todos giramos a la izquierda y se sientan, cuando yo diga olas a la derecha giramos a la derecha y nos sentamos y cuando diga tempestad todos debemos de cambiar de puesto entrecruzados, quien quede de pie pagara penitencia, ya que el orientador se sentara en una de las sillas.



NOTA: El orientador debe repetir varias veces a la izquierda, a la derecha y estar pilas al cambio de orden para lograr el objetivo. La penitencia la decide el grupo y después de hacerla, continúa orientando la dinámica quien pago la penitencia y así sucesivamente.



PROGRAMA N.- 2

FESTIVAL: RECREATIVO JUEGOS POPULARES /TRADICIONALES

LAS BOLAS



FUNDAMENTACIÓN.

El instructor orienta y ejemplifica las diversas formas de jugar con las bolas o canicas, las normas o reglas que se deben respetar para su ejecución.

CARACTERIZACIÓN.

Fomenta la participación entre las personas que practican este juego, ayudando la confianza en sí mismo.



OBJETIVO.

Fortalecer el desarrollo del conocimiento matemático mediante la práctica de los juegos tradicionales de las bolas como identidad de la cultura popular

DESTREZAS.

Relación a las nociones matemáticas en la práctica del juego respetando las normas reglamentarias de la participación fortaleciendo la precisión en el juego como norma de una tarea afectiva.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Existen varios juegos, como por ejemplo: la bomba, el pique, los hoyos, los pepos, el tingue, y otros tantos que se inventan los jugadores de acuerdo a la ocasión.
- * En este juego no existe número de participantes pueden ser muchos como pocos.
- * Según el juego realizado con estas bolas son las formaciones de grupo.

LA BOMBA:

Consiste en poner a una cierta distancia una determinada cantidad de bolas dentro de un círculo y sacarlas con otra bola que es más grande y muy especial para el jugador.

EL PIQUE:

Consiste en tratar de topar las bolas durante el trayecto de las mismas, las mismas eran impulsadas al golpear en la pared de las veredas de piedra por donde bajan las bolas. Se ganaba el juego cada vez que se topaba la bola del otro participante y también si está salía de la vereda.

LOS HOYOS:

Este juego consiste en hacer un pequeño surco ondulado o serpenteado, en el suelo y con hoyos intercalados a cierta distancia. La línea o raya (En forma de canal), se lo puede hacer con ciertas curvas o en forma de churo y a una distancia a convenir entre los participantes.

LOS PEPOS:

El tingue o pepos, se lo realiza entre dos personas, cada una de las cuales tiene que dirigir la bola con dirección hacia el contrario y toparla.

MATERIALES:

- * Bolas de diferentes tamaños.
- * Instrumentos para marcar el campo de juego.



LOS TROMPOS.



FUNDAMENTACIÓN.

Es un juego en el que los participantes hacen bailar al trompo tomándolo con las manos, elevándolo con una piola, entre otras.

“Según antropólogos el trompo parece que en un principio formó parte del instrumento análogo al de uso actual, que se utilizaba para obtener fuego mediante el juego semi rotativo de un eje vertical que frotaba en una madera horizontal de 7”

CARACTERIZACIÓN.

Desarrolla una sociabilidad entre el grupo y fomenta la participación entre las personas que practican este juego.



OBJETIVO.

Fomentar el desarrollo de la sociabilidad en el grupo y la participación activa entre los educandos que practican este juego.

DESTREZAS.

Participan activamente en el desarrollo del juego estimulado la precisión viso motora e interpretando y analizando las propiedades del juego.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Este juego consiste en hacer girar al trompo, cogerlo con las manos y mientras baila golpear a una bola circular para que éste ruede lo más lejos posible.
- * En la parte inferior del trompo, se pone un clavo cuya cabeza era cortada y bien afilada para que no lastime las palmas de las manos.
- * Algunas personas adornan a los trompos con clavos pequeños y chinchas a su alrededor, también con dibujos y rayas pintadas dándole así un toque mágico al estar en movimiento.

MATERIALES:

- * Los trompos son elaborados por Carpinteros con una madera muy consistente llamada cerote, guayacán, eucalipto.
- * Una piola.



LA RAYUELA.



FUNDAMENTACIÓN.



Es un juego de alta concentración y precisión en donde el participante tiene que vencer con eficiencia una serie de obstáculos para poder triunfar en el juego, hay varias clases de rayuelas.



El instructor orienta el contenido y su ejecución.

CARACTERIZACIÓN.



Fomenta la participación entre las personas que practican este juego permitiendo ejercitar sus sentidos, ya que tiene la oportunidad de observar, manipular etc. Cuando más sentido ponga en el juego más sólidos y ricos serán los aprendizajes.



OBJETIVO.

Fomentar el desarrollo de las destrezas y habilidades en la práctica del juego.

DESTREZAS.

Identificación de la normativa del juego, estimulando la concentración y creatividad mediante la coordinación de los movimientos en forma eficiente para el éxito.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Se coloca la ficha en el primer cajón.
- * Se salta hasta el segundo cajón y luego al tercero en un pie.
- * En los brazos se pisa con los dos pies.
- * Se salta al cuello y a la cabeza en un pie y a las orejas en dos pies.
- * Se da la vuelta y se regresa al mismo modo hasta el cajón anterior se recoge la ficha y luego se sale.

MATERIALES:

- * Espacio físico.
- * Una tiza con la cual se dibuja la rayuela.
- * Una ficha.
- * Cualquier objeto redondo y plano.



EL PUENTE SE HA QUEBRADO, EN LA COSTA Y ALIRON

LIRON EN LA SIERRA.



FUNDAMENTACIÓN.

Este juego tradicional consiste en una actividad lúdica que ejercita el lenguaje hablado, desarrollando la motricidad de los músculos. El instructor organiza al grupo para realizar el juego y luego repite la acción las veces que considere necesarias.

CARACTERIZACIÓN.

Permite desarrollar el área motriz permitiendo un desenvolvimiento en la memoria y con ello el lenguaje.

En el aspecto socio afectivo permitirá que todos los niños puedan confiar en sí mismo y en los demás. Fomentando su carácter ayuda a desarrollar la personalidad del niño/a.



OBJETIVO.

Contribuir al fortalecimiento del desarrollo de la motricidad y la memoria en armonía con el movimiento corporal de los educandos.

DESTREZAS.

Desarrolla la capacidad de memorización estimulando el compañerismo.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Invitar a los niños/as a aprender un juego.
- * El juego se llama el Puente se ha quebrado al lirón lirón.
- * Realizan una demostración del juego repitiendo la letra hasta que se memoricen.
- * La educadora/educador debe participar en el juego.

Al lirón lirón donde pasa tanta gente

Que el puente se ha caído

Mandaremos a componerlo

Con que plata que dinero

Con la cáscara del huevo

Que pase el rey, que ha de pasar

El hijo del conde se ha de quedar.

MATERIALES:

- * Un espacio libre.



LA RUEDA



FUNDAMENTACIÓN.

Es el cerco de un neumático viejo que al ser recortado, los niños lo utilizaban como juguete de recreación valiéndose de otros instrumentos para provocar su rodamiento.

CARACTERIZACIÓN.

Fomenta la participación en grupo. Desarrollando una creatividad e intuición en los niños/as.



OBJETIVO.

Conocer la utilidad que pueden prestar algunos elementos de desecho, para aprovecharlo eficientemente en el desarrollo lúdico de los educandos como elementos formativos de recreación sana.

DESTREZAS.

Desarrolla la coordinación viso motora utilizando adecuadamente los elementos de desecho para la recreación.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

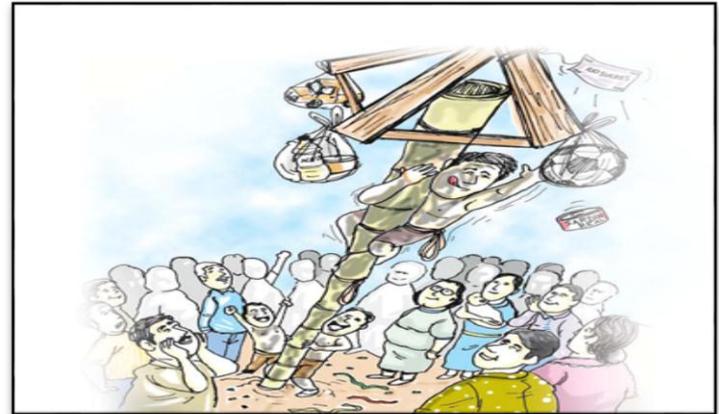
- * Recolector cercos de neumáticos viejos de las vulcanizadoras.
- * Pulir dichos elementos.
- * Demostrar las formas de rodamiento con la mano. Con otro elemento (Un palo en forma de horcón).
- * Demostración de los mejores manipuladores de la rueda.

MATERIALES:

- * Ruedas de neumático.
- * Un palo de madera en forma de horcón.



EL PALO ENCEBADO



FUNDAMENTACIÓN.



Atracción popular, juego apetecido por los niños, jóvenes y adultos, que en épocas de fiestas tradicionales en los pueblos era uno de los eventos de gran concurrencia. El palo encebado consistía en un palo afirmado en el suelo, de diez a quince metros de altura, cubierto de manteca, aceite o grasa, con el fin de hacer más difícil el acenso de los participantes. En la cima del palo se colocaba varios premios, que debían ser cogidos al menos uno por el participante.



CARACTERIZACIÓN.

Desarrolla el pensamiento psicológico y ayuda al desenvolvimiento físico.



OBJETIVO.

Contribuir a la difusión de las actividades recreativas a los educandos logrando la integración e identidad comunitaria.

DESTREZAS.

Estimulación de la participación activa de los niños alcanzando la elevación de la autoestima para su superación.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Nombrar comisiones para la elaboración del palo encebado.
- * Realizar las inscripciones de los participantes.
- * Dar a conocer las normas a respetarse en el desarrollo de la actividad.
- * Nombrar comisarios de juego.
- * Ejecución del evento.

MATERIALES:

- * Un palo de diez a quince metros.
- * Manteca, aceite o grasa.
- * Variedad de frutas y diferentes premios.
- * Espacio Físico.



PROGRAMA N.- 3

FESTIVAL RECREATIVO DE JUEGOS DE PARTICIPACIÓN

EL BAILE DEL TOMATE.



OBJETIVO: Desarrollar capacidades y destrezas mediante juegos de participación para obtener un buen rendimiento en equipo.

DEFINICIÓN: En parejas bailar el mayor tiempo posible con un tomate en la frente y las manos sujetas atrás. No dejar caer el tomate, sujetarlo con cualquier parte del cuerpo bailando, menos con las manos.

IDEA: Habilidad para bailar, concentración, precisión, trabajo en equipo.



RECURSOS: Espacio físico adecuado, tomates, grabadora, cd.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: de 40 a 60 (formados en parejas).

TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos por grupo.

DESARROLLO: Se eligen las parejas siempre y cuando sean mixtas conformada por un hombre y una mujer, para luego darle un tomate a cada pareja explicando que se debe ubicar el tomate en la mitad de los dos sujetándolo con la frente ya que las manos de cada uno serán sujetadas atrás para luego al ritmo de la música las parejas comienzan a bailar sin dejar caer el tomate al suelo ya que si lo llega hacer pierde y la pareja ganadora sería la que sostuvo hasta el final de la participación.

Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:

- * Las parejas deben estar formadas de un hombre y una mujer (mixtas) o en caso que los participantes sean de un solo sexo o falten hombres o mujeres se lo haría con parejas de un mismo sexo.
- * Realizar este tipo de juegos o bailes fortaleciendo el trabajo en equipo.
- * Toda actividad tiene que ser divertida y concentración.



BAILE DE LA SILLA.



DEFINICIÓN: Juego para el cual se necesita un número de sillas inferior al número de participantes o grupos que se forme. Todas las sillas deben estar colocadas en el centro del terreno de juego, formando una fila o círculo con los dos lados aptos para sentarse, si es en fila los espaldares deben estar ubicados uno contra otro.

OBJETIVO: Fortalecer el desempeño de grupo mediante este tipo de juegos para permitir el buen desempeño de toda actividad grupal.

DESTREZA A DESARROLLAR: Concentración, precisión y habilidad para bailar.

RECURSOS: Espacio físico adecuado, sillas, grabadora, cd.

NÚMERO DE PERSONAS: de 30 a 40.



TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos por grupo.

DESARROLLO: Cuando el juez da inicio a la partida, los jugadores empiezan a bailar alrededor de la silla o también según sea la modalidad del juego, bailan al son de una música escogida en el momento de la actividad a cierta distancia de las sillas. Cuando el juez para la música, los participantes deben intentar sentarse en alguna de las sillas. El jugador que no consigue sentarse queda eliminado del juego.

Seguidamente, se retira una silla y el resto de los concursantes en juego reanudan el baile. Sucesivamente en cada turno se elimina un nuevo jugador. Gana aquel de los últimos jugadores en competición que, en la última ronda consigue sentarse en la única silla restante.

REGLA: Prohibido tocar las sillas en el momento que se encuentran bailando.

Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:

- * Incentivar a este tipo de actividades para cumplir un buen desempeño grupal.
- * Tener en cuenta el número de participantes ya que las sillas deben ser colocadas menos una y así descalificar a uno de los participantes sucesivamente.



EL HUEVO EN LA CUCHARA.



FUNDAMENTACIÓN.

El instructor organiza grupos de participantes. Los primeros de cada grupo sostienen una cuchara con la boca, en la que se coloca un huevo o una papa al frente se coloca un obstáculo por donde cada participante tendrá que circular en su entorno para retornar al punto de partida y entregar la posta al siguiente compañero de su grupo. A la señal de partida salen todos a cumplir con el cometido. Gana aquel grupo que determine primero las postas sin cometer faltas en su recorrido.

CARACTERIZACIÓN.

Fomenta la intuición en los niños/as.

Fortalece el equilibrio motriz en los niños/as.



Ejercita los sentidos oído, vista etc.

Incrementa el vínculo socio afectivo entre el educador- educadora y niños/as.

OBJETIVO.

Desarrollar la concentración y agilidad de los niños/as en el cumplimiento efectivo de una tarea propuesta mediante una competencia constructiva de calidad.

DESTREZAS.

Fortalecimiento en el equilibrio motriz de los participantes utilizando correctamente los implementos, estimulando la concentración en el cumplimiento de una tarea.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Dos grupos con igual número de participantes en fila, de tras de la línea de partida, a diez metros de los obstáculos. El primero de la fila tendrá el cabo de la cuchara entre los dientes, y en esta la papa o el huevo.
- * A la señal el primero de cada fila sale caminando o corriendo, da la vuelta al objeto que sirve de obstáculo y entrega la cuchara al segundo. Este repite la misma acción, y así sucesivamente. Vencerá el equipo cuyo primer corredor este nuevamente sobre la línea de partida. Si el huevo o la papa se cae al suelo, el corredor debe volver a comenzar su camino.

MATERIALES:

- * Dos cucharas.
- * Dos papas o huevos cocidos.
- * Dos obstáculos.



RELEVOS CON GLOBO



IDEA: Relevos

OBJETIVO: Desarrollo de la velocidad y la coordinación

MEDIOS: Espacio cancha. Espacio delimitado

PERSONAS: 20 a 30 estudiantes máximo

RECURSOS: Globos o pelotas livianas, conos



DESARROLLO DEL JUEGO:

Se formaran equipos de 6 estudiantes que en relevos transportaran el globo en recorrido de ida y vuelta hasta el extremo contrario de la cancha. El juego se puede realizar de diferentes formas: con las manos, con las rodillas, golpeando con la cabeza, manteniendo el equilibrio sobre la cabeza, tocando con los pies.

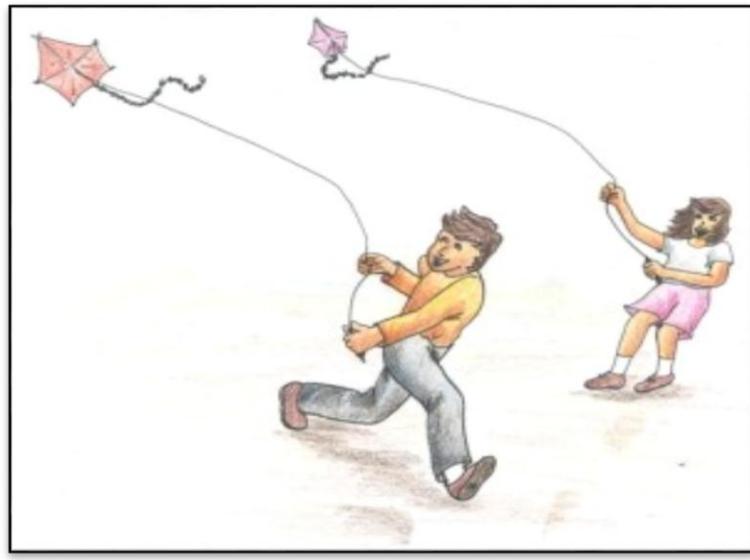
VARIANTES: Este juego se lo puede hacer con saltos, con una pierna, con dos, en grupo.

COMENTARIO: Este juego hay que tomar muy en cuenta que los globos pueden reventarse y hay que tener su remplazo para que los estudiantes no tengan fracasos durante la carrera de relevos, hay que tener en cuenta las características de los estudiantes que conforman la posta para que de esta manera no influir mucho en los resultados, en este caso ganan todos.



PROGRAMA N.- 4

FESTIVAL DEL PAPELOTE (LAS COMETAS)



FUNDAMENTACIÓN.

Consiste en la construcción de un instrumento liviano de fácil elevación y movimiento por la acción de la fuerza del viento. Hay varias formas o modelos de acuerdo con las circunstancias y los gustos de los participantes, especialmente en los meses de julio y agosto.



CARACTERIZACIÓN.

Fomenta la intuición de los niños/as. Interviniendo emociones o sentimientos entre las personas que practican este juego.

OBJETIVO.

Favorecer la imaginación y la creatividad de los participantes mediante la construcción de cometas para la sana recreación y esparcimiento en los tiempos libres.

DESTREZAS.

Estimulación del desarrollo de la imaginación y la creatividad identificando la dirección del viento.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO.

- * Recopilación de materiales para la construcción de cometas.
- * Observación del modelo propuesto.
- * Identificación de sus partes y componentes.
- * Elaboración de cometas.
- * Acoplamiento de accesorios.
- * Identificación de la dirección del viento.
- * Práctica de vuelo.

MATERIALES:

- * Sigse o el carrizo para su armazón.
- * El papel cometa, de empaque o papel periódico.
- * Tiras de tela para hacer la cola.
- * Hilo grueso o piola para hacerlas volar.



PROGRAMA N.- 5

TURISMO DEPORTIVO

CAMPAMENTOS



FUNDAMENTACIÓN

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 incursionado por las colinas y prados de nuestros alrededores: este deporte tiene estrecha relación con los ascensos en cuerda o escalada y con el montañismo.



CARACTERIZACIÓN

La organización de campamentos además de que puede ser un negocio tiene grandes ventajas físicas, psicológicas y sociales para el campista, entre ellas están que la persona se olvide por un tiempo de sus actividades cotidianas y se relaje, poder relacionarse mejor con los demás y promover el compañerismo, conocer y disfrutar de ambientes naturales, realizar actividades recreativas y deportivas que beneficiaran su salud, propiciar el conocimiento, respeto y protección del medio ambiente.

ASPECTOS IMPORTANTES ANTES DE PRACTICAR RECREACION 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 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.
- * Que se va a usar (la vestimenta es importante, especialmente cuando necesitas cierta protección). Para la mayoría de las actividades al aire libre dependerá mucho la vestimenta que debes usar como pantalones, 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 peligrosos no estar vestido adecuadamente, tomar esto en cuenta.
- * Donde encontrar el equipo y la comida y quien va a llevar, es bueno hacer una lista de quienes son responsables de las diversas cosas.

- * Necesidades especiales de seguridad (necesidad de una 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 el 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.
- * Asegúrense que sus padres sepan 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.

CODIGO 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.
- * Si llevas perros o niños pequeños, mantenerlos bajo control.
- * Seguir los caminos públicos, no recortar caminos cuando no se conoce el área.
- * No tocar animales, sembradíos ni maquinarias.
- * La basura enterrarla.
- * Proteger la vida silvestre, plantas y árboles.

CONSEJOS PARA EXCURSIONES, CAMINATAS O CAMPAMENTOS

Disfrutara más del aire libre si sabes lo que estás haciendo, algunas veces necesitaras hacer mucha preparación antes de una actividad, mientras que otras veces estarás “aprendiendo haciendo”. Entre las cosas básicas que se deben dominar incluyen:

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

PUNTOS PARA TOMAR EN CUENTA

- * No meterse en terrenos demasiado difíciles o altos si no está preparado para ello o no se cuenta con el equipo necesario.
- * Llevar azúcares (chocolates, dulces o panela) para evitar hipoglucemia (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.
- * El excursionismo Campamentismo exigen una adecuada preparación física y técnica, es bueno prepararse con anterioridad.



PROGRAMA N.- 6

TURISMO RECREATIVO (CAMINATA)

CERRO PUTZALAHUA



FUNDAMENTACIÓN

La caminata es un ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, favorece el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve una sensación de fortaleza y bienestar general. Por otro lado, también es bueno para el espíritu, porque nos pone en contacto con la naturaleza y el aire libre.



OBJETIVO

Integrar socialmente a todo el grupo en contacto con la naturaleza y además fortalecer el sistema muscular a través de la caminata

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 del páramo.

UBICACIÓN.- El cerro Putzalahua se encuentra ubicado a 7 kilómetros de la ciudad de Latacunga, en la parroquia Belisario Quevedo, este cerro tiene una altitud de 3523mt sobre el nivel del mar.

CLIMA.- Es templado, fríos y cálidos, húmedos, su temperatura promedio es de 8 a 20 grados centígrados.

RECURSOS MATERIALES

- * Mochila
- * Carpa
- * Saco de dormir
- * Linterna
- * Mapa
- * Brújula
- * Equipo personal
- * Botiquín
- * Cantimplora
- * Navaja multiuso
- * Alimentos (enlatados)

INDUMENTARIA RECOMENDADA

- * Chompa térmica

- * Zapatillas
- * Gorra, pasamontañas
- * Impermeable.

NUMERO DE PARTICIPANTES

- * Ilimitado

OBJETIVO DE LA CAMINATA

- * Desarrollar en los participantes la integración del grupo

REGLAS

- * No separarse del grupo, trabajar en equipo.



PROGRAMA N.- 7

FESTIVAL DEPORTIVO RECREATIVO (AEROBICOS)



FUNDAMENTACIÓN

La Gimnasia Aeróbica es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación Secundaria. Puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca inter-relaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área.

Esta propuesta pretende dar salida a una disciplina gimnástica poco conocida desde el punto de vista de la competición, ya que se trata de un deporte minoritario en el que la mayoría de los docentes en Educación Física no están familiarizados.



Los aspectos más importantes que vamos a tratar en este trabajo son aquellos que, desde una vertiente educativa, nos marca la estructura de una Unidad Didáctica, donde tendremos en cuenta los objetivos relacionados con el ciclo, la temporalización, los contenidos específicos (actividades de enseñanza-aprendizaje), así como la evaluación de las tareas propuestas.

Para conseguir los objetivos planteados, realizaremos una serie de actividades en su mayoría rítmicas y de formas jugadas que nos permitirán afianzar los contenidos propuestos para cada sesión desde una orientación lúdica.

OBJETIVO: Familiarizar a los niños, jóvenes y adultos mediante festivales deportivos-recreativos para el fortalecimiento deportivo.

DESTREZA A DESARROLLAR: Coordinación, habilidad y destreza para bailar.

RECURSOS: Espacio físico adecuado, grabadora, cd.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: de 30 a 40.

TIEMPO DE DURACIÓN: Una hora y media.

DESARROLLO: La Gimnasia Musical Aeróbica es un medio utilizado en dicha práctica, la cual es una variedad de ejercicios que estimula la actividad cardiaca, pulmonar y procesos cognoscitivos cerebrales, por un tiempo lo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo, su premisa fundamental es la de elevar el consumo de oxígeno durante su realización prolongada, sin que exista una deuda intolerable de este, tiene como base fundamental movimientos de la Gimnasia Básica adaptados a la música, también le son incorporados elementos de baile y danza.

Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:

- * Realizar el calentamiento respectivo antes de la realización de la actividad.

- * Tener el espacio físico e implementos adecuados a la actividad.
- * La vestimenta debe ser adecuada para la actividad.

BIBLIOGRAFÍA

CITADA

- * **DEBBAG 2000,** [HTTP://SALUDABLE.INFOBAE.COM/LOS-RIESGOS-DE-SER-DEPORTISTA-DE-FIN-DE-SEMANA](http://saludable.infobae.com/los-riesgos-de-ser-deportista-de-fin-de-semana), DOCTOR NORBERTO DEBBAG, CARDIÓLOGO Y DEPORTÓLOGO (UBA) (PAG. 87)

- * **EDITORIAL CULTURAL S.A TOMO II 2005** (PAG. 7, 9)

- * **GUIA DE ACTIVIDADES PARA PROMOVER LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA 2010** (PÁG. 11, 12,29).

- * **GONZALES NUÑEZ, MONROY Y KUFERMANM SILBEITEIN,** DINÁMICA DE GRUPOS, EDITORIAL PAX MÉXICO, 1999, (PÁG. 34)

- * **HEBERT, GEORGE,** ENCICLOPEDIA MUNDIAL DEL DEPORTE 1982, (PÁG. 161).

- * **HERMES YEVENES, HERNÁN,** EL PROGRAMA RECREATIVO 1980.

- * **HUIZINGA,** LOS JUEGOS Y LA RECREACIÓN, EDITORIAL BILBROUTH, BUENOS AIRES 1987, (PÁG. 14-15, 26-28).

- * **INCARBONE Y GUINGUIS,** JUEGOS, CAMPAMENTOS, BAILES Y CANCIONES, EDITORIAL STADIUM. 2006 (PÁG. 10, 13, 26)

- * **KISNERMAN, NATALIO**, GRUPOS RECREATIVOS CON ADOLESCENTES, BUENOS AIRES. EDITORIAL PAIDÓS 2001 (PÁG. 45)

- * **NUVIALA A**, ABANDONO Y CONTINUIDAD DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, 2005 (PÁG. 245).

- * **PUIG Y TRILLA ;** LA PEDAGOGÍA DEL OCIO, EDITORIAL LAERTES, BARCELONA 1996

- * **SGEZZ ULISES;** DEPORTE Y SOCIEDAD, EDITORIAL SALVAT 1974. (PAG.67)

- * **TANNER J. M;** EDUCACIÓN Y CRECIMIENTO FÍSICO SIGLO XXI, ESPAÑA 1966 (PÁG. 34).

- * **TERÁN RAMIRO**, GUÍA DIDÁCTICA PARA EL EDUCADOR FÍSICO, ECUADOR 2008, (PÁG. 11 - 15).

- * **WELLNES J;** LA PRÁCTICA DEPORTIVA UN ALIADO DE LA FELICIDAD.2005 (PÁG. 24).

CONSULTADA

- * **CACERES, ALZAR;** CAMPAMENTOS, EDITORIAL JUNIOR, EDICIÓN N.- 1 ,1996 2003, PÁG. 12,34

- * **ACOSTA, MARCO:** LA DINÁMICA Y LA CLASE, EDITORIAL ATS, EDICIÓN PRIMERA, 2005, PÁG. 12-16.

- * **CULTURAL S.A.** GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. EDITORIAL CULTURAL, MADRID ESPAÑA 2005.

VIRTUAL

- * (http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%adsica, 04-05-12, 8:19)
- * (<http://www.efdeportes.com/efd99/peru.htm>, 01/05/12, 14:40)
- * (<http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>, 02-05-12, 18:50)
- * (<http://www.efdeportes.com/efd120/profesionales-de-la-actividad-fisica-cultura-fisica.htm>, 01/05/12, 14:37)
- * <http://www.lahora.com.ec> 8/10/12
- * <http://www.monografias.com/trabajos88/programa-actividades-fisicas-comunidad-cumbe/programa-actividades-fisicas-comunidad-cumbe.shtml>
- * <http://www.definicionabc.com/social/sedentarismo.php> 01/05/12/14:08
- * <http://periodicoexpectativa.com> 8/10/12.
- * <http://hdr.undp.org/es/indh/recursos/entendiendo/2008-01/>
- * <http://www.definicionabc.com/medio-ambiente/preservar.php>

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA”



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS CARRERA DE CULTURA FÍSICA

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia de la práctica deportiva en los estudiantes de la comunidad “Salache Barbapamba”

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Los estudiantes tienen conocimiento de los que son actividades físico recreativas?

a) SI

b) NO

2.- ¿Ha incentivado a los estudiantes a realizar actividades físico-recreativas en los tiempos libres?

a) SI

b) NO

3.- ¿Ha aplicado usted un programa deportivo recreativo en su clase?

a) SI

b) NO

4.- ¿Está de acuerdo usted que las actividades físico-recreativas permiten mejorar la salud de los estudiantes?

a) SI

b) NO

5.- ¿Cree usted que la actividad física y una buena alimentación le permitirá desarrollar pedagógicamente, psicológicamente y socialmente al estudiante?

a) SI

b) NO

6.- ¿Es importante tener un programa de actividades físico-recreativas aplicables a los estudiantes?

a) SI

b) NO

7.- ¿Considera usted que a través de un programa de actividades físico-recreativas se podrá masificar el deporte en los estudiantes?

a) SI

b) NO

8.- ¿Cree usted que es importante aplicar actividades físico-recreativas en la comunidad?

a) SI

b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DELA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA”



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia de la práctica deportiva en los moradores dela comunidad “Salache Barbapamba”

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Sabe usted si su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre?

a) SI b) NO

2.- ¿Conoce usted que son las actividades físico-recreativas?

a) SI b) NO

3.- ¿Sabía usted que la actividad física mejora la salud de su hijo/a?

a) SI b) NO

4.- ¿Apoyaría usted a su hijo/a que forme parte de un programa de actividades físico-recreativas?

a) SI b) NO

5.- ¿Motivaría a su hijo(a) a realizar actividades deportivas y recreativas?

a) SI

b) NO

6.- ¿Su hijo/a realiza actividad física en contacto con la naturaleza?

a) SI

b) NO

7.- ¿Está usted de acuerdo que la práctica deportiva diaria ayuda a mantener el cuerpo saludable?

a) SI

b) NO

8.- ¿Cree usted que es importante practicar actividades físico-recreativas para que su hijo/a se aleje de los vicios?

a) SI

b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA COMUNIDAD RURAL “SALACHE BARBAPAMBA”



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS CARRERA DE CULTURA FÍSICA

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia de la práctica deportiva en los moradores de la comunidad “Salache Barbapamba”.

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce usted que es son actividades físico recreativas?

a) SI b) NO

2.- ¿Conoce usted que es la recreación deportiva?

a) SI b) NO

3.- ¿Le gustaría que las clases de Cultura física se las imparta a través de la utilización de actividades deportivas y recreativas?

a) SI b) NO

4.- ¿En la escuela le han explicado sobre programas de actividades físico-recreativas?

a) SI b) NO

5.- ¿Le han indicado que la actividad física mejora la salud?

a) SI b) NO

6.- ¿Estaría de acuerdo en participar de un programa de actividades físico-recreativas?

a) SI b) NO

7.- ¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

a) SI b) NO

8.- ¿Los profesores de Cultura física incentivan a realizar actividades físico-recreativas en sus tiempos libres?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4

**ENTREVISTA DIRIGIDA AL DIRIGENTE DE LA COMUNIDAD
RURAL “SALACHE BARBAPAMBA”**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



OBJETIVO: Recopilar información de campo en base al objeto de estudio con la finalidad de estructurar la propuesta que dará solución al problema detectado

INSTRUCCIONES:

- A continuación se presentara una serie de preguntas para que sean respondidos. Lea detenidamente cada enunciado.

1.- ¿Conoce usted que son las actividades físico recreativas?

.....
.....
.....

2.- ¿Los profesores de la comunidad enseñan la recreación en las horas de Cultura Física?

.....
.....
.....

3.- ¿Cuál cree usted que es la causa de la baja práctica de la recreación en la comunidad?

.....
.....

4.- ¿Es importante la práctica deportiva como juegos, deportes, campamentos, aeróbicos, dinámicas etc. para el mejoramiento de la salud en la comunidad?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Cuán necesario le parece el diseño de un programa para mejorar la salud en la comunidad?

.....
.....
.....
.....

6.- ¿Estaría usted de acuerdo en apoyar con un programa de incluir a las personas sedentarias hacia la actividad física con el fin de mejorar la salud en la comunidad?

.....
.....
.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 5

LA COMUNIDAD



ANEXO 6

ESCUELA “MARÍA INES ENDARA CEVALLOS”



ANEXO 7

CAPILLA “SALACHE BARBAPAMBA”



ANEXO 8

**CASA COMUNAL Y GUARDERÍA DE LA COMUNIDAD SALACHE
BARBAPAMBA**



ANEXO 9

**DIRECTIVAS DE LA ESCUELA “MARÍA INES ENDARA CEVALLOS”
DE LA COMUNIDAD RURAL SALACHE B ARBAPAMBA**



ANEXO 10

DOCENTES DE LA ESCUELA “MARÍA INES ENDARA CEVALLOS”



ANEXO 11

NIÑOS DE LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA



ANEXO 11

NIÑOS DE LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA



ANEXO 11

EN LA ENTRADA A LA COMUNIDAD

