



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE COMO MEDIO
PARA FOMENTAR EL TURISMO DE LA PARROQUIA ALÓAG,
CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2015”**

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

Autores:

Sandoval Chanco Jorge Ramiro

Tipán Salas Luis David

Director:

Lic. Msc Patricio Revelo

Cotopaxi-Ecuador
Diciembre - 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE COMO MEDIO PARA FOMENTAR EL TURISMO DE LA PARROQUIA ALÓAG, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2015”, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

.....
Sandoval Chanco Jorge Ramiro
C.I.: 050323587-1

.....
Tipán Salas Luis David
C.I.: 171819596-7

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE COMO MEDIO PARA FOMENTAR EL TURISMO DE LA PARROQUIA ALÓAG, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2015”, de Sandoval Chanco Jorge Ramiro y Tipán Salas Luis David, postulantes de la licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes 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, Diciembre, 2015

El Director

Lic. Msc. Lenin Patricio Revelo Mayorga



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueba el presente informe de investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitida por la Universidad Técnica Cotopaxi, por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanística; por cuanto los postulantes: Sandoval Chanco Jorge Ramiro, Tipán Salas Luis David con el título de tesis: **“MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE COMO MEDIO PARA FOMENTAR EL TURISMO DE LA PARROQUIA ALÓAG, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2015”**: ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, de Diciembre del 2015

Para constancia firman:

.....
Ing.: JUAN CARLOS CHANCUSIG
PRESIDENTE

.....
Msc: LUIS LÓPEZ
MIEMBRO

.....
Msc: JOSÉ BARBOSA
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi quien nos ha brindado la oportunidad de prepararnos académicamente y alcanzar una de las metas más anheladas. Un especial reconocimiento al Lic. Patricio Revelo director de la presente actividad, quien con sus sabios conocimientos y paciencia supo guiar en forma acertada para culminar con éxito la realización del trabajo. Y agradezco a todos los docentes, quienes fueron entregando sus conocimientos para engrandecer el ámbito pedagógico

Ramiro y Luis

DEDICATORIA

En primer lugar, le dedico este trabajo a Dios todo poderoso por ser mi guía espiritual que me conduce siempre hacia el camino del bien y del éxito. A mis padres Soledad y Luis quienes con su apoyo incondicional han permitido que culmine una etapa más de mi formación profesional, a mis hermanas, mi sobrino, mi novia, familia, amigos y todos aquellos quienes me apoyaron y confiaron en mí.

Ramiro

DEDICATORIA

En primer lugar agradezco a dios por haberme bendecido con mis padres María y Luis que han dado todo el esfuerzo para que yo ahora este culminando esta etapa de mi vida en especial a mi padre que desde el cielo me ha guiado y protegido en el trascurso de mi vida, y sin desmerecer a mi madre que con su esfuerzo y sacrificio ha logrado de mí una persona de bien, a la vez agradezco a mis hermanas, familiares y amigos que en forma incondicional han estado con migo.

Luis



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA:” MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE COMO MEDIO PARA FOMENTAR EL TURISMO DE LA PARROQUIA ALÓAG, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2015”

Autores: Sandoval Chanco Jorge Ramiro
Tipán Salas Luis David

RESUMEN

El desarrollo del presente trabajo estuvo enfocado en la realización de actividades recreativas al aire libre lo cual engloba todas las acciones relacionadas con el disfrute y la satisfacción personal, sin embargo la recreación al aire libre utilizada como medio para impulsar el turismo no ha sido muy profundizada en los moradores de la parroquia, a la vez que su conocimiento de los beneficios son desconocidos para la gran mayoría de la colectividad, por lo tanto no se ha practicado este tipo de recreación que impulsa el turismo, por este motivo el principal objetivo del trabajo investigativo ha sido dotar de un manual de actividades recreativas para promover el turismo en sitios que poseen grandes parajes turísticos y a su vez generar en los participantes un estilo de vida saludable erradicando del sedentarismo y la obesidad. Para la elaboración del presente trabajo investigativo se utiliza la investigación descriptiva y el método descriptivo no experimental, donde se pudo constatar que el tema de la recreación al aire libre para fomentar el turismo es poco practicado en el entorno a la vez este tema busca proporcionar a los futuros investigadores un recurso didáctico, el trabajo propuesto aportara a que los moradores fomenten el turismo por medio de actividades recreativas al aire libre la cual es primordial en sus estilos de vida, de esta manera la investigación se vuelve prioritaria e importante dentro de la Cultura Física.

Palabras Claves: recreación, turismo, fomentar, actividades recreativas, sedentarismo



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

Academic Unit of Administrative Sciences and Humanities
Latacunga - Ecuador

TOPIC: "OUTDOOR RECREATION MANUAL AS A MEANS TO PROMOTE AND DEVELOP TOURISM IN ALÓAG PARISH , CANTON MEJIA , PICHINCHA PROVINCE IN 2015 THE YEAR. "

AUTHORS: Sandoval Chanco Jorge Ramiro

Tipán Salas Luis David

ABSTRACT

The development of this work is focused on the realization of outdoor recreational activities which encompasses all actions related to the enjoyment and personal satisfaction. However, the outdoor recreation used as a means to boost tourism has not been very depth among the inhabitants of the parish, as well as their knowledge of the benefits are unknown to the vast majority of the community. Therefore, they have not practiced this type of recreation that promotes tourism, which is why the main objective of the work is to research and to provide a manual of recreational activities to promote tourism in places that have tourist places and in turn generate in participants with a healthy lifestyle eradicating sedentary lifestyle and obesity. For the preparation of this research work the descriptive research and non-experimental descriptive method is used, through interview techniques and survey applied to residents and teachers where it was found that the issue of outdoor recreation to promote tourism is little known in the environment you see this theme seeks to provide future researchers a learning resource, the proposed work furnish to the inhabitants promote tourism through outdoor recreational activities that is central to their lifestyle thus research priority becomes important in Physical Culture.

Keywords: recreation, tourism, promote, recreation, physical inactivity

ÍNDICE

PORTADA.....	I
AUTORÍA.....	II
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
DEDICATORIA.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
Índice.....	X
Índice De Tablas.....	XII
Índice De Gráficos.....	XIII
Introducción.....	1
CAPÍTULO I.....	3
1. Antecedentes Investigativos.....	3
1.2 Categorías Fundamentales.....	5
1.3 Marco Teórico.....	6
1.3.1 Buen Vivir.....	6
1.3.2 Cultura Física.....	9
1.3.3 Recreación.....	13
1.3.4 Actividades Al Aire Libre.....	17
1.3.5 Turismo.....	24
CAPÍTULO II.....	27
2. Breve Caracterización De La Parroquia.....	27
2.1 Diseño Metodológico.....	29
2.2 Tipos De Investigación.....	29
2.3 Metodología.....	29
2.4 Unidad De Estudio.....	29
2.5 Métodos Y Técnicas De La Investigación.....	31

2.6 Análisis E Interpretación Los Moradores.	34
2.7 Análisis E Interpretación De Los Docentes	43
2.8 Entrevista Al Presidente De La Parroquia	52
2.9 Conclusiones Y Recomendaciones	55
CAPÍTULO III	57
3. Diseño De La Propuesta.....	57
3.1 Datos Informativos.....	57
3.2 Justificación	58
3.3 Objetivos	59
3.4 Plan Operativo.....	60
3.4.1 Manual De Recreación Al Aire Libre.	66
3.4.2 Asunción De Alóag	67
3.4.2.1 La Recreación Al Aire Libre.....	69
3.4.3 Principales Atractivos Turísticos De La Parroquia De Alóag	72
3.4.3.1 Cerro Corazón	72
3.4.3.2 Hidroeléctrica San Luis.....	79
3.4.3.3 El Cerró Pucara	84
3.4.3.4 El Mirador	88
3.4.3.5 Cerró La Viudita	93
3.4.4 Actividades Que Se Pueden Realizar Dentro De La Parroquia Alóag.....	98
3.4.4.1 La Estación Del Tren	104
3.4.5 Actividades Prohibidas Dentro De La Parroquia	104
3.4.6 Conclusiones Recomendaciones	105
3.4.6.1 Conclusiones	105
3.4.6.2 Recomendaciones.....	106
3.5 BIBLIOGRAFÍA	107
3.6 ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N: 1 Conoce Usted que es la recreación al aire libre	34
Tabla N: 2 Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce	35
Tabla N: 3 Qué actividades recreativas realiza usted al aire libre	36
Tabla N: 4 Conoce si existe alguna investigación- estudio- manual o documento que sirva de apoyo para fomentar el turismo en el sector	37
Tabla N: 5 La práctica de recreación al aire libre desarrollara el turismo en la parroquia	38
Tabla N: 6 Conoce usted los sitios turísticos de la parroquia de Aloág	39
Tabla N: 7 Considera usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mejorara el estilo de vida de quienes lo practiquen	40
Tabla N: 8 Le gustaría participar en la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Aloág	41
Tabla N: 9 Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia.....	42
Tabla N: 10 Dentro de los procesos enseñanzas aprendizaje usted aplica la recreación al aire libre en los estudiantes del colegio	43
Tabla N: 11 Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted aplica en los procesos enseñanza aprendizaje para los estudiantes	44
Tabla N:12 Con que frecuencia en el PEA promueve la recreación al aire libre.....	45
Tabla N: 13 Con qué frecuencia en el PEA promueve el turismo interno de la parroquia Aloág dentro de la institución educativa	46
Tabla N: 14 Conoce usted los sitios turísticos que posee la parroquia Aloág.....	47
Tabla N: 15 Cree usted importante que se desarrolle un manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia.....	48
Tabla N:16 En la institución educativa existen documentos que sirva de apoyo para fomentar el turismo dentro de la parroquia.....	49
Tabla N: 17 Usted como docente ha motivado a sus alumnos para fomentar el turismo en la parroquia.....	50
Tabla N: 18 Le gustaría participar en la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia.....	51

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N: 1 Recreación al aire libre	34
Gráfico N: 2 Tipos de recreación.....	35
Gráfico N: 3 Actividades Recreativas.....	36
Gráfico N: 4 Conoce la existencia de un manual de recreación.....	37
Gráfico N: 5 Desarrollo del turismo.....	38
Gráfico N: 6 Sitios turisticos de la parroquia.....	39
Gráfico N: 7 La practica de actividades recreativas.....	40
Gráfico N: 8 Participacion en la elaboraciòn.....	41
Gráfico N: 9 Elaboracion de un manual	42
Gráfico N: 10 Aplica la recreacion al aire libre.....	43
Gráfico N: 11 Tipos de recreación.....	44
Gráfico N: 12 En el PEA promueve la recreación ala aire libre.....	45
Gráfico N: 13 Frecuencia con la que promueve el turismo.....	46
Gráfico N: 14 Sitios turisticos de la parroquia.....	47
Gráfico N: 15 Desarrollo de un manual.....	48
Gráfico N: 16 En la institucion educativa existe documento de apoyo.....	49
Gráfico N: 17 Ha fomentado el turismo.....	50
Gráfico N: 18 Elaboración de un manual.....	51

INTRODUCCIÓN

La recreación al aire libre es la práctica de actividades en un entorno natural que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad, conocimiento y capacidad de relacionarse con las demás personas al momento de realizar una gran variedad de juegos y actividades físicas-recreativas realizados en el medio natural.

A nivel mundial el turismo y las actividades recreativas están siendo considerados una herramienta de conservación y de desarrollo sostenible especialmente para las poblaciones locales lo cual ayuda a mejorar su calidad de vida, el Ecuador es uno de los países más fascinantes del mundo, su potencial turístico se basa en su alta biodiversidad y atractivos turísticos que poseen espacios físicos para realizar actividades recreativas al aire libre, también Pichincha es uno de las provincias que da gran importancia a la realización de actividad física para contrarrestar el sedentarismo, tomando como base la idea de utilizar el tiempo libre de manera activa

Los habitantes del barrio centro de la parroquia Alóag, no practican la recreación al aire libre, por lo cual es fundamental que dediquen su tiempo libre a las actividades recreativas, pues ayuda en su desarrollo físico. Por este motivo está investigación tiene como objetivo la masificación de la actividad física por medio de la recreación al aire libre, la misma que fomentara el turismo en la parroquia.

La importancia de la recreación al aire libre radica en la incidencia que tiene en el ser humano tanto en aspectos sociológicos, psicológicos y biológicos que ayudan a mejorar su calidad de vida.

Además el trabajo investigativo es un tema de actualidad, pues son cada vez más las personas quienes se preocupan de la conservación del ambiente natural y de los problemas con mayor frecuencia en las personas como es el sedentarismo y la

obesidad, lo cual se previene con la práctica de la recreación al aire libre la misma que comprende: en caminatas, campamentos, senderismo y bailo terapias, etc.

Dentro del diseño metodológico se encuentran las preguntas científicas, las cuales comprenden, los contenidos teóricos que explican la recreación al aire libre y el turismo, las principales causas que tiene los habitantes del barrio centro por la falta de práctica y las estrategias metodológicas para la elaboración del manual, para lo cual la población que se utiliza son las autoridades, docentes y habitantes, con un tipo de investigación descriptiva.

Los métodos que se utilizan en el desarrollo de la tesis son: teóricos, inductivo-deductivo, analítico – sintético, empírico, estadístico y descriptivo mientras las técnicas utilizadas son: la observación, la encuesta y la entrevista con sus respectivos instrumentos para ser aplicados a los docentes y habitantes del barrio centro de la parroquia Alòag.

La investigación comprende los siguientes capítulos

El Primer Capítulo está comprendido por los antecedentes de la investigación, categorías fundamentales en las cuales se encuentra el buen vivir como eje fundamental de la cultura física, la recreación, actividades de la recreación al aire libre, el turismo y estrategias metodológicas o métodos a utilizarse, las cuales ayuda a elaborar el tercer capítulo de la tesis de grado.

El Segundo Capítulo comprende, el análisis e interpretación de resultados, caracterización de la parroquia Alòag, análisis de encuestas realizadas a las autoridades docentes, y a los habitantes de la parroquia Alòag, finalmente se termina con conclusiones y recomendaciones.

El Tercer Capítulo incluye la propuesta, el título de la propuesta, datos, justificación, objetivos, estrategias metodológicas. Para culminar con la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Revisado los archivos en los repositorios de las diferentes Universidades (rraae), con previa revisión de materiales bibliográficos en la Universidad Técnica de Cotopaxi, los postulantes han determinado que las investigaciones son muy escasas más cuando se trata de fomentar el turismo y la práctica de actividad físicas, recreativas al aire libre, de esta manera se da a conocer trabajos anteriores donde localizamos datos relacionados con el tema a nivel nacional e internacional.

Ecuador es uno de los países de Latinoamérica donde las investigaciones no están basadas ni tampoco enfocadas a desarrollar el turismo a través de la actividad física en este caso la recreación al aire libre, ya que las investigaciones tratan más sobre deportes competitivos y no ven la importancia de investigar los beneficios que trae en si la recreación al aire libre, alavés pueda mejorar el turismo y sus ingresos económicos.

En la Universidad técnica de Ambato, la facultad de ciencias humanas y la educación de la carrera de Cultura Física se encuentra la tesis (Actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los niños de la Escuela América de la provincia de Pastaza) cuya autora es Sra. López Rio frío Irma Verónica.

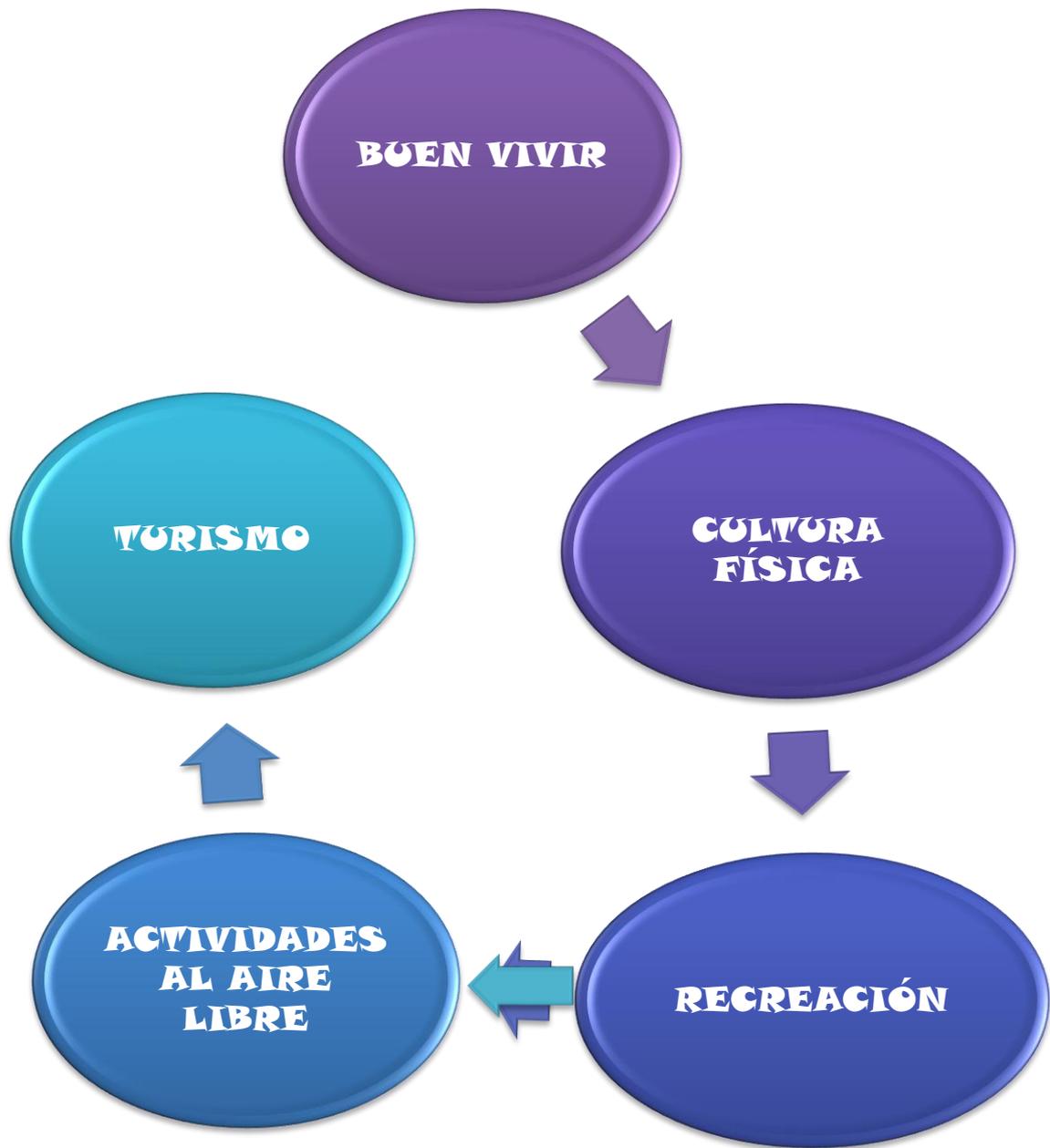
La cual al elaborar un plan de actividades físicas recreativas incorpora actividades terrestres, lúdicas e instructivas, indicando las edades en las que se recomienda dicha actividad, por lo cual es poco relevante en nuestra investigación porque está enfocada al desarrollo de actividades por edades.

En Pichincha existen investigaciones para promover lugares turísticos pero no a través de la recreación al aire libre.

En la Universidad Central del Ecuador, en la facultad de Comunicación Social, se encuentra la tesis (Creación de una revista informática turística para la parroquia la Merced) cuya autora es Marina Elizabeth Quintana Males la misma que está dirigida a la difusión de los atractivos turísticos que posee el Ecuador, por lo tanto dicha información tiene poco aporte en nuestra investigación ya que se enfoca únicamente en actividades turísticas mas no en la práctica de actividades recreativas al aire libre.

En la Parroquia de Alóag barrio centro no existen investigaciones que traten sobre la recreación al aire libre, lo cual es muy necesario para los habitantes de esta parroquia pues es de vital importancia este tipo de investigación para mejorar su condición de vida aprovechando sus atractivos turísticos que posee y con ello crear nuevas fuentes de ingresos económicos y porque no llegar a ser conocida por el mundo entero, por lo cual esta investigación es única en la parroquia de Alóag.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

1.3 MARCO TEÓRICO

1.3.1 BUEN VIVIR

El Programa Nacional del Buen Vivir es un programa emblemático del Ministerio de Educación que fue instituido para desarrollar iniciativas sobre el Buen Vivir, creando espacios de participación y promoción de derechos.

La secretaria (Senplades, 2014) manifiesta que el Buen Vivir, el Gobierno sumió desde su inicio el compromiso de defender el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y el respeto a los derechos de la naturaleza.

Dentro de los objetivos del plan nacional del buen vivir tenemos el Objetivo N: 3 “Mejorar la calidad de vida de la población”, según la (Senplades, 2014). Manifiesta que “La vida digna requiere acceso universal y permanente a bienes superiores, así como la promoción del ambiente adecuado para alcanzar las metas personales y colectivas. La calidad de vida empieza por el ejercicio pleno de los Derechos del Buen Vivir: agua, alimentación, salud, educación y vivienda, como prerrequisito para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales.

La Constitución, en el artículo 66, establece que el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”. Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo.

Dentro de los objetivo N: 3 tenemos las políticas las cuales manifiestan (Senplades, 2014) 3.7 Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población. A la vez encontramos la meta 3.4 que se refiere a “Revertir la tendencia de la incidencia de obesidad y sobrepeso en niños/as de 5 a 11 años y alcanzar el 26,0%”.

Una vez analizado el plan nacional para el buen vivir los postulantes tienen como concepto que el buen vivir son las actividades extras que realizan cada uno de los habitantes de las diferentes culturas y provincias para salir adelante dejando atrás las actividades cotidianas y mejorar las condiciones de vida de cada individuo a la vez. El Buen Vivir acopia un enfoque del mundo centrado en el ser humano como parte de un entorno natural y social, condiciona las relaciones entre los hombres y las mujeres en diferentes ámbitos, y propone una serie de principios y valores básicos para una convivencia armónica en el marco de respeto a los derechos humanos.

1.3.1.1 Ejes Transversal Del Buen Vivir

Los ejes transversales surgen como un esfuerzo de incorporar conocimientos que se deben poner en práctica dentro de la institución educativa, como: educación para la paz, para la democracia, la educación para la igualdad de oportunidades; para la salud, la educación de la sexualidad, la educación ambiental, entre otras.

Dentro de los Ejes Transversal Del Buen Vivir tenemos primero el cuidado de la salud y hábitos de recreación de los estudiantes que tratan el desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socio-ecológico del alumno, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre dentro de la institución, segundo la protección del medio ambiente que se basa en la interrelación del ser humano con la naturaleza y las estrategias para su conservación y protección.

1.3.1.2 El Buen Vivir Y La Educación

El buen vivir en el ámbito educativo. Introducción Desde la Constitución hasta la misma Ley Orgánica de Educación: Intercultural (LOEI) y la de Educación Superior (LOES) fueron cuidadosamente vigiladas para que cumplieran con el requisito mínimo de recoger el término buen vivir en muchos de los articulados.

La gratuidad en la educación, un derecho humano fundamental al que todos los ecuatorianos debemos acceder sin discriminación a lo largo de toda la vida y que es parte del buen vivir, en la mismas leyes, en artículos posteriores a este enunciado, se restringe la responsabilidad del Estado desde los 0 a los 3 años, dejando como responsabilidad de los padres y madres de familia, además de conceptos de salud, democracia, cambio, participación social, y artículos como el 132, 133 y 134 de la LOEI prohíben, sancionan y castigan el ejercicio de los derechos de la comunidad educativa.

¿Cómo Se Relacionan El Buen Vivir Y La Educación?

Relacionando la educación y el buen vivir encontramos dos aspectos importantes que recatar como es el primero el derecho a la educación como:

Como primero podemos decir que es el derecho a la educación que es un elemento esencial nos permite el desarrollar las capacidades que tiene el ser humano garantizando así la igualdad de las personas.

Por otro lado el bien vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el paso educativo debe mirar el desarrollo de futuros habitantes, con valores y conocimientos para promover el progreso del país.

1.3.2 CULTURA FÍSICA

Según (slideshare, 2012) “Es la parte de la cultura que presenta el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías, orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud”.

La educación física es una de las disciplina educativas formativa que basa su intervención en actividades corporal, que permite estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, y su finalidad es la de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de la vida, como es en lo social, cultural, deportivo y el productivo. Actualmente pues, la Educación Física es una necesidad individual pero también social.

1.3.2.1 Definiciones De Cultura Física

Para (Vargas, 2007) “Manifiesta que la cultura física forma parte de la cultura universal y puede definirse como el conjunto de valores materiales y espirituales creados por la humanidad durante el desarrollo del proceso de la educación física, el deporte y la recreación en todas sus manifestaciones.” (pág. 64).

La Cultura Física, consiste en el ligado de valores materiales y anímicos establecidos por la humanidad durante su desarrollo del proceso de la Educación Física, el deporte, la recreación, en todas sus manifestaciones, a la vez se la conoce como una ciencia de educación que se encarga en sintetizar todos los componentes para el desarrollo físico de los seres humanos, utilizando cada uno de los campos en los cuales se aplican determinados tipos de actividad física para el proceso evolutivo de las personas.

1.3.2.2 Campos De La Cultura Física

La Cultura Física constituye un elemento que interactúa con las otras áreas para llegar a constituir una concepción global.

La Educación Física, por su carácter procedimental y por ser el objeto de enseñanza el cuerpo y su capacidad de movimiento, se convierte en una de las áreas que tiene una mayor relación con las demás y que a la vez da significado a muchas cosas de la vida cotidiana, Para los postulantes la Cultura Física no es asignatura que enseña aisladamente basándose en sus preceptos sino que se apoya en las otras materias para formar educativamente al estudiante en el aspecto social, moral, deportivo, científico, etc.

Educación Física

Según (Gudiño, 1993) “son todas las actividades en donde se enseña y se aprende intencionalmente por medio del movimiento. Solo se puede hablar de Educación Física si realizando esta actividad se observa un cambio, un mejoramiento en capacidades, habilidades, afectos o motivaciones y conocimientos”. (pág. 9)

Para (Vargas, 2007) “Es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a propiciar el alcance de un adecuado nivel de preparación física, así como a ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca, en su desarrollo se cumplen las múltiples tareas de la Cultura Física”. (pág. 74)

Los postulantes después de haber analizado los criterios de varios autores sobre la Cultura Física, determinan que son todas las actividades en donde se enseña y se aprende intencionalmente por medio del movimiento, también realiza actividades donde se observa el mejoramiento de sus capacidades, habilidades, afectos, motivaciones y conocimientos, cerrando así el ciclo de una educación integral, que va desde lo más espiritual a lo corporal.

Deporte

(Gudiño, 1993) “Es la aplicación de lo aprendido. Son actividades con las cuales el niño compara con otros su rendimiento dentro de una competencia., la misma que funciona bajo reglamentos preestablecidos y aceptados por los competidores. Este campo también incluye procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento”. (Pag.9)

Mediante el análisis de la conceptualización sobre el deporte los postulantes determinan que son actividades prácticas que se realizan individualmente como grupal, fomentando cada uno de los valores éticos-morales ya que son de factor importante en los entrenamientos, con un fin profesional, competitivo o educativo siempre cuando se trabaje a conciencia y se respete el tiempo, la distancia, el esfuerzo y la resistencia precisada para alcanzar los objetivos planteados que mejoraran su condición física y desempeño en las competencias.

Recreación

(Gudiño, 1993) “son actividades donde se aplica los movimientos antes aprendidos en actividades individuales y grupales para recuperar y equilibrar el estado emocional, consumir energías estancadas y disfrutar de la actividad física sin intención educativa ni competitiva”. (pág. 9)

La recreación es la práctica de actividades socialmente aceptables realizadas en forma voluntaria durante el tiempo libre y por medio de las cuales las personas pueden desarrollarse tanto físico como psicológicamente, a la vez la recreación se dirige a toda actividad física ya sea pasiva o activa en la que implique el disfrute y goce de la misma, y que a la vez permita desarrollar valores de solidaridad, compañerismo, respeto, y confraternidad dentro de cada uno de los participantes.

1.3.2.3 Importancia De La CC.FF.

- Hace que los niños y personas adultas se interesen por su cuerpo y su salud y son menos propensos a consumir drogas, beber alcohol y fumar cuando se hacen adultos.
- Es un medio integrador que fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo, la socialización el respeto a los demás y el interés por el medio ambiente.
- Fomenta la competitividad y prepara al ser humano a enfrentarse a las victorias y a las derrotas, Elevando la autoestima y el respeto hacia uno mismo.

- Contribuye no solo al desarrollo físico, sino también mental del individuo mejorando su concentración y su fuerza de voluntad.

Para los postulantes es importante introducir la Cultura Física en la vida diaria de los seres humanos mediante la práctica de distintas actividades físicas, principalmente si lo practican desde tempranas edades ya que esto les permite formar sus capacidades física, psíquicas y socio afectivas. Con ayuda de la Cultura Física y a medida que transcurre su vida, busca ir formando otros niveles dentro del hombre como la disciplina en la práctica deportiva, una adecuada alimentación y el sentido de responsabilidad hacia la conservación de una buena salud.

1.3.2.4 Beneficios De La Cultura Física

Según la (OMS, 2015) La actividad física es la encargada de regular la intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La cultura física es beneficiosa en todos los aspectos de la vida de un ser humano, ya que a través de ella y sus campos de aplicación, ya sea en el aspecto educativo, deportivo y recreativo, siempre contribuirá a la mejora, cuidado y preservación de la salud como también el mejorar su calidad de vida.

1.3.3 RECREACIÓN

La Recreación en los últimos tiempos ha evolucionado hasta conseguir cambios profundos y trascendentes que han permitido al momento fortalecer esta área con rigor científico y pedagógicos, teniendo un enfoque cultural dentro de la sociedad, conllevando a un aprendizaje orientado al cuidado de los niveles intelectuales, cognoscitivo, físico, motor y socio afectivo de ser humano como parte fundamental del que hacer educativo contribuyendo a la formación integral de todos los individuos.

¿Cómo Ayuda La Recreación Al Buen Vivir?

Constituye lo lúdico por el rendimiento corporal, la solidaridad y la amistad por la firmeza de cada individuo, esto en el Buen Vivir se hace indispensable para orientar al desarrollo de cualidades y valores humanistas:

Vinculación del juego con el placer, recuperación histórica de los juegos cooperativos y tradicionales, aceptación de la diversidad de rendimiento corporal, empleo del deporte como una herramienta pedagógica para la formación en valores.

De esta manera la recreación y el deporte, ayudaría a que la gente que está en un mismo medio, tendrá una vida sana y libre de stress, por eso es importante que las personas la tengan siempre en su vida diaria aunque sea unos minutos a la semana pero tratar de desfogar todas las tenciones que nuestra misma sociedad nos expone cada día de nuestras vidas.

1.3.3.1 El Juego Recreativo

El juego recreativo nunca deja de ser una ocupación de principal importancia durante la edad escolar. La vida de los niños y niñas es jugar y jugar, la naturaleza brinda inclinaciones o preferencias al juego en todo niño normal.

1.3.3.2 Tipos De Recreación

Mediante la investigación realizada los postulantes determinan que es un proceso que tiene como finalidad clasificar de distintas maneras a una actividad lúdica o un pasatiempo que entretiene a una persona

Lúdicos: Esta clase de recreación tiene que ver con los juegos, como su nombre indica. Dentro de estos, podemos encontrar los juegos individuales o los grupales, los adultos también disfrutaban mucho de esta forma de recreación, aunque, por supuesto, existen opciones para cada edad.

Al Aire Libre: Son las que se realizan en lugares exteriores, como puede ser una plaza, un campo, un parque de diversiones, un club, muchas de las recreaciones pueden ser incluso educativas, como cuando se hace alguna excursión o visita guiada.

Pasiva: Son actividades de dispersión en un espacio cerrado, como puede ser una casa, un cine, un museo o un teatro, entre otros lugares.

Activa: Aquí se pueden incluir los juegos deportivos, como puede ser el fútbol, tenis, vóley o básquet o incluso jugar a las escondidas, al cuarto oscuro o a “la mancha”. No necesariamente estas actividades requieren un espacio específico o delimitado para que funcionen.

Artística: Las recreaciones estéticas son una buena forma de despejar la mente y de pasar el rato, siempre y cuando la persona lo disfrute como puede ser pintando dibujando entre otros.

Social: Lo importante para que esta opción resulte efectiva es que las actividades se realicen con personas que sean cercanas y que se consideren una “buena compañía”, como puede ser la familia, los amigos, los compañeros de escuela o incluso trabajo.

Cultural: Esto puede incluir la visita a un museo, ir a ver una película al cine o una obra al teatro, leer un libro, ir a un recital, tocar un instrumento, entre otras opciones.

Deportiva: Estas actividades pueden ser individuales, como salir a correr o nadar, o grupales, como jugar al rugby, fútbol o vóley etc.

1.3.3.3 Clasificación de las actividades recreativas

En concordancia con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación se enuncian algunas de ellas:

1.- Actividades deportivas-recreativas: Son prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo)

2.- Actividades al aire libre: Actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra y actividades en el aire como desplazamientos: senderismo, turismo deportivo, ciclo turismo, paseos a caballo, rutas ecológicas, montañismo, escalada, espeleología, ir de excursiones.

3.- Actividades Lúdicas: Todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, video juegos, juegos de ordenador, etc.

4.- Asistencia a espectáculos: Como musicales, conciertos, galas, festivales, teatro, cine, circo, exposiciones, fiestas populares, campeonatos, ligas, torneos, copas, topes, juegos.

5.- Actividades socio-familiares: Asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

6.- Actividades audio-visuales: Escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.

7.- Actividades de relajación: Meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

1.3.3.4 Beneficios de las actividades recreativas

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

- ***En la salud:*** Mejora la calidad de vida, crea hábitos de vida saludables, contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- ***En lo físico:*** Contribuye al desarrollo de capacidades físicas y aumenta de la capacidad de trabajo.
- ***En lo psicológico:*** Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen, la seguridad y disminuye los niveles de estrés y agresividad.
- ***En lo social:*** Disminuye los niveles de violencia, fortalece la integración comunitaria, mejora de las relaciones personales, impulsa las manifestaciones culturales propias y favorece la cultura ambiental.

1.3.4 ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

La recreación al aire libre son actividades realizadas en un entorno natural donde se aprovecha el tiempo libre de las personas para obtener felicidad, satisfacción, inmediata y un enriquecimiento físico y espiritual del hombre, estas actividades se las puede realizar dentro de la ciudades y fuera de ella aprovechando los lugares increíbles que posee cada uno de estos sitios.

1.3.4.1 Caminatas

Según (Krames patient education, 2009) “Caminar es una actividad física popular que ofrece que todas las ventajas de otros deportes aeróbicos (“con oxígeno”). Además es una manera fácil, cómoda y económica de adquirir y mantener una buena forma física”.

Beneficios físicos de la caminata

- Caminar fortalece el corazón y los pulmones
- Cuando caminamos los pies se apoyan en el suelo con menos fuerza que en otros deportes
- Caminar mejora los niveles de colesterol, y controla el azúcar de la sangre en los diabéticos
- Caminar es una actividad de soporte de peso que ayuda a conservar la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.

Recompensas personales

- Caminar ayuda a relajarse controlando el estrés y aumenta la autoestima personal.
- Ayuda a dormir mejor en la noche y reduce es estar deprimido.
- Ayuda a conservar la memoria con el paso de los años.
- Caminar es una actividad para socializar con amigos, familias etc.

Según la información obtenida se puede considerar que el caminar es una actividad donde todo el cuerpo está en movimiento, es una forma de ejercitar el organismo sin la necesidad de realizar ejercicios. La caminata es de tipo aeróbico porque su intensidad es baja pero se puede recorrer grandes distancias de acuerdo a la posibilidad de los participantes pero existen diferentes tipos de caminatas hay caminatas que involucran aventura (conocidas como trekking) que se los realizan en sitios abiertos. También hay caminatas que requieren implementos como la caminata nórdica que utiliza bastón la cual desarrolla la velocidad.

1.3.4.2 Campamentos

(Wikipedia, 2015) Acampada, campamento o camping es la actividad humana que consiste en colocar una vivienda temporal ya sea portátil o improvisada en un lugar con el fin de habitarla. También se denomina así al lugar físico donde se realiza esta actividad.

El Campamento es una actividad donde involucra un contacto de las personas con la naturaleza, consiste en el hospedaje eventual en un terreno abierto donde las personas se reúnen para un fin especial o que van de camino hacia otra lugar el campismo no sólo es necesario sino que ofrece muchas oportunidades para la educación y la formación del carácter ya que al estar en contacto con la naturaleza se nos olvida de las comodidades que tiene la ciudad y nos convertimos en una parte de la naturaleza lo cual genera en nosotros sensaciones muy agradables y difíciles de explicar.

Beneficios de los campamentos

Durante todo el tiempo que los participantes estén dentro de esta actividad aprenderán a:

- Socializarse y vivir en cooperación garantizando su autonomía.
- Trabajar en grupo y participando activa mente dentro del medio ambiente.
- Aprender nuevas formas de llenar el tiempo libre en relación con otros, sin depender tanto de la tecnología.

1.3.4.3 Excursiones

(Almirón, 2011) "Es una actividad que implica recorrer lugares conocidos o no, de duración variable, de 1 o más días, ya sea a pie o en transporte, con fines de esparcimiento, investigación, aventuras, etc."

Las excursiones tratan de una visita que se realiza a un lugar, ciudad, un espacio natural, un museo, con motivos recreativos, educativos e instructivos. Estos se lo deben proyectar de manera que las personas logren gozar de la naturaleza.

En lo recreacional promueve a que sus participantes ejerciten energías físicas y jueguen mientras inhalan aire puro. Las excursiones son también paseos turísticos y viajes de una duración corta donde podrán apreciar la biodiversidad de nuestro país de una manera que sirva al aprendizaje de los mismos.

Ventajas de las excursiones

- Es recomendable para la salud, ayuda a mover nuestro cuerpo, quemar calorías, perder peso.
- Reconocer lugares en los que no habíamos estado antes.
- Pasar un ambiente diferente, despertando el interés de los lugares que se visita.
- Las excursiones dan un merecido descanso de la rutina diaria.

1.3.4.4 Senderismo

Según (Soler, 31 ago. 2006) "el senderismo se podría definirse como realizar una excursión, con la finalidad de disfrutar de nuestro recorrido y aprovechar para conocer paisajes, caminos que unen pueblos o que nos acercan a un lugar concreto"

El senderismo es una actividad que se realiza sobre caminos señalados buscando un acercamiento de las personas con al medio ambiente. Constituye entre deporte, cultura y medio ambiente en definitiva caminar por el placer de hacerlo.

Beneficios del senderismo.

El senderismo constituye una opción muy interesante para disfrutar de nuestro ocio, descubrir nuevos paisajes desde un punto de vista diferente y, además, mantenernos en forma.

Según el análisis de la información anteriormente descrito el senderismo es una actividad que se lo realiza para visitar y maravillarse paisajes absolutamente hermosos y a la vez mejorar las condiciones físicas de los participantes, para su práctica no se precisa tener una condición física especial, tampoco la edad por el contrario solo se requiere tener una buena predisposición para conocer nuevos sitios turísticos y tener cambios positivos en su calidad de vida.

1.3.4.5 Ciclo Turismo.

(Wikipedia, 2015) “es el ciclismo a largas distancias, una actividad recreativa, deportiva y no competitiva que combina la actividades físicas y el turismo. Consiste en viajar en bicicleta visitando los lugares que se encuentra uno a su paso.”

Andar en bicicleta o ciclo paseos. Las personas practican este tipo de actividad física puesto que no es necesario un cantidad exagerada de dinero pues una bicicleta tiene la mayoría de personas lo cual lo hace una de las más practicadas dentro de la recreación al aire libre no siempre se recurre a los alrededores de la ciudad para practicarle es más confortable y divertido fuera de ella en llanuras y montañas o en lugares vida silvestre.

Beneficios al realizar ciclo paseo.

- Disfrutas de la naturaleza con tus amigos y te aleja de las preocupaciones
- Mejora tu ánimo, te alivia, te entretiene y divierte siempre mejora tu capacidad física
- Te ayuda a perder peso y fortalece el sistema inmune, pues al pasear en bici combate también la aparición de enfermedades como el cáncer.

1.3.4.6 Montañismo

El montañismo es un deporte que consiste en realizar excursiones por las montañas pues es un lugar de la naturaleza que brinda la posibilidad de realizar una gran cantidad de actividades. Las principales actividades de montaña son senderismo, escalada, maratón de montaña, las expediciones. Lo cual implica un importante grado de dificultad del lugar que vaya visitar, lo cual hace que no sea abierto para todos quienes lo quieran realizar pues es necesario saber conocimientos, técnicas y poseer materiales propios de escalada.

Beneficios al realizar montañismo.

- Aumenta la capacidad respiratoria
- Te relaciones directamente con la naturaleza
- El aire en la montaña es puro
- Adquieres un estado físico único ya que es una actividad muy completa que integra todos los músculos
- Eleva la autoestima y la autoconfianza gracias a la obtención o superación de los retos y logros propuestos
- Disminuye la ansiedad y el estrés
- Desarrollan la cohesión del grupo y la capacidad de cooperación (compañerismo)
- Mejora la coordinación dinámica general.

1.3.4.7 Orientación Deportiva

Según (Wikipedia, Wikipedia, 2015) “La orientación es un deporte en el que cada participante realiza una carrera individual cronometrada con ayuda de un mapa. Dicho mapa es específico para este deporte en el que están marcados unos ciertos controles por los que debe pasar los cuales son secretos y no son conocidos por el corredor antes de comenzar la carrera”.

(Carol McNeill, 19 oct. 2006) “La orientación es un deporte al aire libre, que normalmente se practica en los campos y en los bosques. De todas maneras los parques locales los campus e incluso los patios de las escuelas proporcionan una excelente oportunidad para realizar ejercicios de iniciación y pequeñas carreras.”

En que consiste la orientación deportiva.

- Una carrera de orientación consiste en visitar por orden una serie de puntos de control, en el menor tiempo posible, los controles serán elementos significativos marcados en los mapas con círculos.
- Los puestos serán marcados en el terreno con unas balizas blancas y naranjas colgadas claramente en el elemento que se ha rodeado con un círculo en el mapa, cada control tiene un código para identificarlo y una pinza marcadora. (Cada pinza será distinta.)
- El corredor llevara consigo el mapa, la lista de descripción de controles y la tarjeta de control la cual se pondrá el tiempo de salida y el de llegada.
- El tiempo de salida será en intervalos de un minuto, los competidores copiaran primero el itinerario del mapa maestro.

Implementos para los competidores.

Los competidores requirieran:

- Un silbato para los más jóvenes.
- un porta mapas
- una brújula.

Los postulantes mencionan que la orientación deportiva es una actividad donde el competidor debe estar completamente concentrado para saber dónde está y adonde quiere ir, esta actividad también se realiza de forma individual o colectiva en diferentes espacios abiertos como bosques, parques o cualquier área al aire libre donde el participante pueda recorrer grandes distancias para alcanzar su objetivo el cual es llegar a la meta recorriendo diferentes puestos de control.

1.3.4.8 Cabalgata

Las cabalgatas son consideradas como una excursión a caballo, donde este medio de transporte ayuda a moverse más rápidamente y cruzar de una manera más fácil caminos complicados, el objetivo principal es visitar la naturaleza e ir admirando sus magníficos paisajes de una manera única, esta actividad se realiza para despejarse uno mismo y que sirve para evitar el estrés en personas que llevan consigo una agenda muy apretada.

Ventajas de las cabalgatas

- El caballo permite trasladarse más rápidamente
- A Caballo un mismo recorrido resulta menos cansador que a pie.
- Resulta más fácil cruzar dificultades
- No se requiere mucho conocimiento acerca de montar.

Una vez analizado las actividades recreativas al aire libre son de gran utilidad para desarrollar el turismo dentro de cualquier sector y practicar la recreación al aire libre en lugares donde existe una gran biodiversidad, ya que conjuntamente el practicar estas actividades y realizando turismo permitirá mejorar el estilo de vida de las personas.

1.3.5 TURISMO

Se puede determinar que el turismo en algún momento de nuestras vidas lo hemos realizado, ya que es una actividad que está asociada al ocio, el descanso y el descubrimiento de nuevos lugares, también el turismo es un conjunto de acciones que una persona lleva a cabo mientras viaja a un sitio diferente para realizar actividades de descanso o deportivas.

1.3.5.1 Importancia Del Turismo

Actualmente el turismo es una actividad económica y cultural más importante con las que puede contar un país, región o sitio determinado. Creemos por turismo a todas aquellas actividades que tengan que ver con conocer o disfrutar de estos espacios en los que uno no vive de manera permanente.

El turismo presenta muchas variantes ya que hay diferentes clases de turismo: turismo cultural, de aventura, de entretenimiento, de relajación. Al mismo tiempo, también hay diferentes personas que realizan diversos tipos de turismo: turismo entre jóvenes, salida con las familias, con personas de la tercera edad, entre de parejas, o grupos de amigos, etc.

1.3.5.2 Objetivo Estratégico

Mostrar al mundo la riqueza, cultura, arte, costumbres y tradiciones de un determinado pueblo, Incrementar la oferta de servicios turísticos de calidad a nivel nacional, Incrementar la participación del turismo en la economía nacional.

Objetivos Específicos

- Incrementar la oferta turística de calidad del Ecuador.
- Incrementar la promoción y demanda de Ecuador y sus parajes como destino turístico y de inversión.

1.3.5.3 El Turismo En Latinoamérica

América Latina está repleta de lugares paradisíacos que podrían hacerla uno de los principales destinos turísticos del mundo, Actualmente el turismo de la región está interesada en atraer un gran número de turistas del mundo entero quienes buscan practicar deportes como el cano ping, camping, rafting, etc., y que se orientan más por los consejos entre amigos para indicar los sitios a visitar más que por la publicidad de las agencias de viaje.

Estos turistas buscan visitar ciudades o lugares donde existen diferentes atractivos los cuales pueden apuntar en su riqueza natural, culturas, artes, costumbres, tradiciones y porque no su geografía, donde pueden realizar diversas actividades como escalar montañas, probar comidas exóticas, aprender a bailar salsa, merengue, samba o tango.

1.3.5.4 Turismo En Ecuador

El Ecuador es un país con una extensa riqueza natural y cultural, la diversidad que presenta sus cuatro regiones ha dado lugar a cientos de miles de especies de flora y fauna, actualmente cuenta con diferentes clases de pájaros, mariposas, reptiles, anfibios, mamíferos entre otras.

El Ecuador está considerado como uno de los 17 países donde está reunida la mayor biodiversidad del planeta, siendo además el mayor país con biodiversidad por km² del mundo cabe mencionar que su geografía está compuesta por diferentes zonas montañosas como la cordillera de los andes.

La mayor parte de su fauna y flora vive en sus áreas protegidas, también ofrece diferentes atractivos históricos como en la ciudad de Quito, delicias gastronómicas y una variedad de culturas y tradiciones.

1.3.5.5 Turismo En Pichincha

La provincia de Pichincha ha sido considerada como el destino que une al mundo ya que está llena de tradiciones, tesoros artísticos, montañas y valles con paisajes que mezclan un poco de todas las zonas del Ecuador, con su abundante vegetación, la humedad de sus llanos fértiles, la placidez de los pajonales o también conocidas como páramos todo esto lo podemos encontrar en un solo lugar que lleva el nombre como pichincha.

1.3.5.6 Turismo En El Cantón Mejía

Al sur oriente de la provincia de pichincha se encuentra situado el cantón Mejía también conocida como la capital del Chagra, este hermoso rincón presenta un paisaje natural incomparable que invita a disfrutar de varios tipos de turismo, como el turismo de montaña, el turismo recreacional y científico, el turismo de salud y el turismo cultural.

Todos los años en el mes de Julio se realiza el acostumbrado "Paso del Chagra", a esta festividad asisten jinetes con los mejores caballos de las haciendas de todo el país, vestidos de zamarros, ponchos rayados, bufandas y sombreros. Aquí se manifiestan sus habilidades en concursos de doma de potros y de lazo.

1.3.5.7 Sitios Turísticos De La Parroquia Alóag

La parroquia de Alóag considerada como la niña mimada de los andes abarca diferentes atractivos turísticos los cuales sobresalen de las demás, estos atractivos turísticos son:

- Cerró el corazón
- Cerró la viudita
- San Luis
- La calera entre otros.

CAPÍTULO II

2. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

ASUNCIÓN DE ALÓAG

Asunción de Alóag un pueblo legendario de la cordillera de los andes más conocido como “la niña mimada de los andes”, mimada si, por la naturaleza, los bellos panoramas, las limpias y cristalinas aguas y su eterno verdor esmeraldino. Que con mucha gallardía las personas la llaman “Paraíso Americano”; esta parroquia une la Costa con la Sierra, consta con una población de 12.000 habitantes.

Ubicación, Extinción Y Límites

Está ubicada en la provincia de pichincha, cantón mejía, esta limita al norte con la quebrada de la hacienda de Miraflores, al noreste con el camino viejo a Tambillo al sur con la parroquia Aloasi, al occidente (oeste) con la parroquia Manuel Cornejo Astorga (Tandapi) y la Cordillera del Corazón hasta el puente de “Silante” y al este con la parroquia de Machachi, La superficie total de la parroquia Alóag es de 209,60 km².

Características ecológicas

De acuerdo a la información disponible, la utilización del suelo en la parroquia de Alóag presenta las siguientes características:

- Bosques de montaña nativos de la parroquia que están ubicados en los blancos accidentales manteniéndose siempre verdes
- Pastizales que son utilizados para ganadería siendo estos pastos naturales o plantados.
- cultivos de la zona son las papas, mellocos, ocas, mashuas, trigo, cebada, lechuga, zanahoria, remolacha, rábano, habas, arvejas, maíz, morocho entre otros productos
- Entre los principales accidentes geográficos tenemos: El Corazón, el Pucará, la Viudita, el Ninahuilca, el Mirador y el Calvario.
- Los ríos que se originan en esta parroquia son los siguientes: Bombolí y Quitasol. Las vertientes principales son: el Llugshi, la captación desde Porta lanza y las secundarias: Toma ducho, la Viudita, Aychapi, Hierba Buena y La banda.
- La temperatura oscila entre 12.5 grados variando siempre en agosto y septiembre.
- Las variedades de animales que habitan en esta zona: 17% ganado bovino, 17% ganado porcino, 23% ganado ovino, y en menor porcentaje ganado caballar, aves de corral, apicultura, cuyes, conejos y animales domésticos.

Dentro de la parroquia Alóag tenemos 28 barrios debido a la organización territorial los cuales son: barrio Norte, Occidental, Sur, Oriental, Aychapicho, Rumipampa, Gualilagua Ayahurco, La Libertad, San Vicente, Ciudadela Metropolitana, El Cortijo, San Cristóbal, El Corazón, La Concepción Dolorosa, Tanichilla, San Juan de Quitasol, Novillero Cocha, San Agustín, Los Alpes, El Pongo, El Obelisco, Ciudadela Blanca del Castillo, Arrayán, La Banda, Santa Rosa, La Piscina, El Rosario y Comuna Guagrabamba.

2.1 DISEÑO METODOLÓGICO

En este trabajo investigativo se llevó a cabo 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 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 el barrio centro de la parroquia de Alóag, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha en el año 2015”, y es de tipo descriptiva porque permitirá medir, evaluar y recolectar datos acerca del sedentarismo existente en el barrio centro, 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.

2.3 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.

2.4 UNIDAD DE ESTUDIO

Población: La investigación a desarrollarse está dirigida a 200 personas del barrio centro de la parroquia Alóag

Muestra: Por ser una población grande no se podrá dirigir la investigación a todos los moradores de la parroquia Alóag, razón por la cual es necesario la aplicación de la fórmula estadística.

Formula Para Obtener El Tamaño De La Muestra

n=tamaño de la muestra

PQ=varianza media de la población (0.25)

N=población o universo

E=error admisible que es aquel que lo determina el investigador. (0.05)

K= coeficiente de corrección de error. (2)

$$n = \frac{PQ * N}{(N - 1)(E/K)^2 + PQ}$$

Desarrollo

$$n = P.Q \times N / (N - 1) (E/K)^2 + P^3Q$$

$$n = 0.25 \times 200 / (200 - 1) (0.05 / 2)^2 + 0.25$$

$$n = 50 / (199) (0.0025 / 4) + 0.25$$

$$n = 50 / (249) (0.000625) + 0.25$$

$$n = 50 / 0.124375 + 0.25$$

$$n = 50 / 0.374375$$

$$n = 134$$

DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	N.- PERSONAS	%
Junta Parroquial	1	1%
Profesor de Cultura Física	7	5%
Moradores (Adultos)	126	94%
TOTAL	134	100%

2.5 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN

En el proceso de investigación que se ha realizado en el barrio centro de la parroquia Alòag se utilizó Métodos: Teórico, Inductivo – Deductivo, Analítico - Sintético, Empíricos, Estadísticos y Descriptivo los cuales permitirá llevar el proceso de investigación de forma sistemática y ordenada, para que de esta manera se puedan efectuar los objetivos planteados en la investigación.

2.5.1 Métodos

Método Teórico

Este método nos permite recopilar información de sitios Web, revistas, textos, etc.; lo cual permitirá estructurar de manera lógica el primer capítulo de la investigación, del Marco Teórico.

Método Inductivo – Deductivo

Se utilizará este método en la elaboración del primer capítulo, tercer capítulo se basara en la información general de las categorías fundamentales propuestas en la investigación; se apoyara en las aseveraciones y generalizaciones a partir de las cuales se realizarán demostraciones.

Método Analítico – Sintético

Mediante este método se hará un análisis para buscar las causas y consecuencias de la falta de actividades recreativas al aire libre en los moradores de la parroquia Alóag y de esta manera reconstruir un todo a partir de los métodos estudiados.

Método Empírico

Este método posibilitara revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales de la recreación al aire libre. Para de ahí a partir con su

exploración, también conllevará a efectuar el análisis preliminar de la información así como verificar y comprobar las concepciones teóricas.

Método Estadístico

Se hará énfasis en la estadística descriptiva la misma que ayude a interpretar las respuestas de las técnicas de investigación: Encuesta, y su respectiva representación en los diferentes diagramas y así obtener las conclusiones y recomendaciones.

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.

2.5.2 Técnicas

Con el propósito de obtener datos confiables para la investigación los Postulantes utilizarán las siguientes técnicas de investigación con su respectivo instrumento.

La Entrevista.

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

La Encuesta

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

Para los postulantes la utilización de este método es primordial durante la encuesta dirigida a los Moradores (adultos, jóvenes, niños), principalmente en el segundo capítulo.

Esta técnica ayudara a recoger información de una muestra, la misma que es usualmente solo una porción de la población bajo estudio en este caso el barrio centro de la parroquia Alòag.

2.5.3 Instrumento

Cuestionario

Con el cuestionario se registraran los criterios de los moradores a través de preguntas estructuradas.

2.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS MORADORES DEL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA DE ALÓAG.

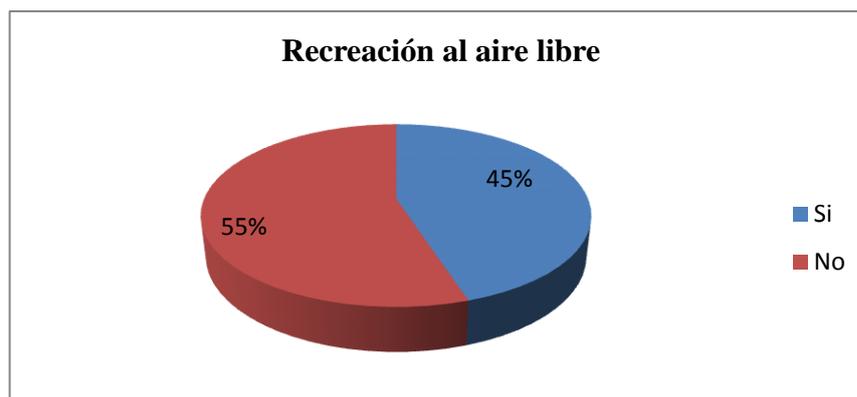
1. ¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?

TABLA N: 1

ITEM	¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?		
1	VARIABLES	F	%
	Si	58	45%
	No	72	55%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Titán Luis

GRÁFICO N: 1



Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Titán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la totalidad de la población encuestada, 58 pobladores que representa al 45% coincide que si conoce que es la recreación al aire libre en cambio 72 pobladores que equivale al 55% no conoce lo que es la recreación al aire libre, por lo cual se puede concluir que es trascendental la investigación, pues busca la práctica de actividad al aire libre por medio de la recreación, con la finalidad que visiten los lugares turísticos que ofrece esta parroquia.

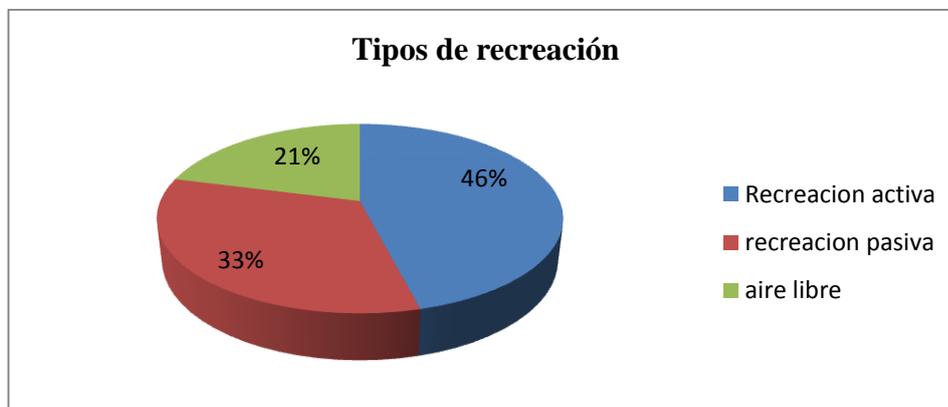
2. ¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce?

TABLA N: 2

ITEM	¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce?		
	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Recreación Activa	60	46%
	Recreación Pasiva	43	33%
	Recreación Al Aire Libre	27	21%
	Ninguna	0	0%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Titán Luis

GRÁFICO N: 2



Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la totalidad de la población encuestada, el 46% coinciden que si conoce la recreación activa mientras que el 33% coinciden que si conoce lo que es la recreación pasiva por consiguiente, el 21% coinciden que si conocen lo que es la recreación al aire libre por lo cual se manifiesta que es indispensable conocer los tipos de recreación que encaminan al desarrollo de la práctica de actividades recreativas, a la vez dan a conocer los atractivos turísticos que posee la parroquia.

3. ¿Qué actividades recreativas realiza usted al aire libre?

TABLA N: 3

ITEM	¿Qué actividades recreativas realiza usted al aire libre?		
	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Campamentos	24	18%
	Ciclo Paseos	36	28%
	Caminatas	45	35%
	Excursiones	15	11%
	Otros	10	8%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Titán Luis

GRÁFICO N: 3



Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 130 encuestados, el 18% han realizado actividades recreativas al aire libre como campamentos, mientras que el 28% han realizado ciclo paseos, el 35% han realizado caminatas al aire libre, el 11% han realizado excursiones y el 8% han realizado otros tipos de actividades recreativas como bailo terapias, dawnhill y cabalgatas, en este sentido se concluye que las actividades recreativas al aire libre son practicadas de una forma empírica dentro de la parroquia, de este modo la indagación tendrá un aporte de alta relevancia para difundir los lugares turísticos de nuestra parroquia por medio de actividades estructuradas en beneficio de la población.

4. ¿Conoce si existe alguna investigación- estudio- manual o documento que sirva de apoyo para fomentar el turismo en el sector mediante la recreación al aire libre?

TABLA N: 4

ITEM	¿Conoce si existe alguna investigación- estudio- manual o documento que sirva de apoyo para fomentar el turismo en el sector?		
4	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	28	22%
	No	102	78%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 4



Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 130 pobladores encuestados, 28 pobladores que corresponde al 22% si conocen la existencia de investigaciones- estudio- manual o documento que sirva de apoyo para fomentar el turismo en el sector mientras que 102 pobladores que corresponden al 78% no conocen al tipo de investigación relacionado al tema de indagación de lo cual se deduce que es necesario este tipo de investigación, que utiliza como medio la recreación al aire libre para fomentar el turismo dentro de la parroquia.

5. ¿Cree Usted que la práctica de la recreación al aire libre ayudará a desarrollar el turismo en la parroquia de Alóag?

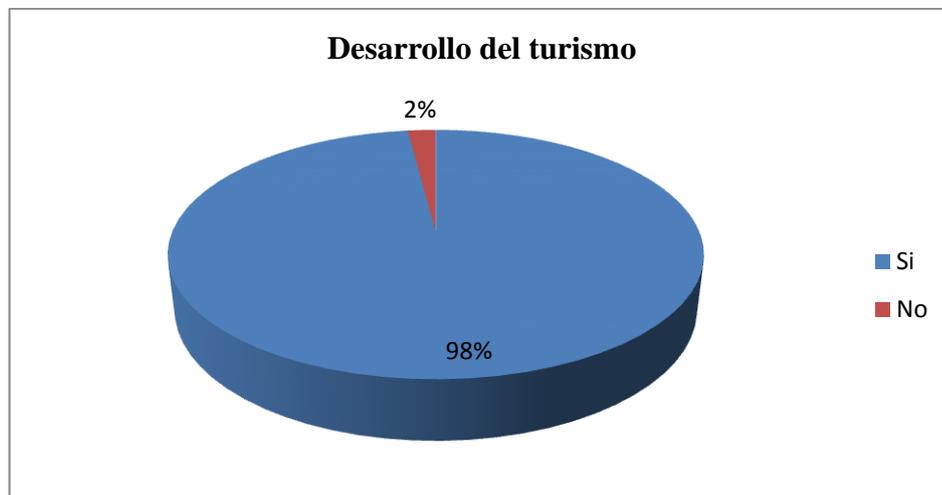
TABLA N: 5

ITEM	¿Cree Usted que la práctica de la recreación al aire libre ayudará a desarrollar el turismo en la parroquia de Alóag?		
5	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	127	98%
	No	3	2%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 5



Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando que la mayor parte de la población encuestada que corresponde al 98% coincide que la práctica de actividades al aire libre ayudara al desarrollo del turismo dentro de la parroquia, mientras que el 2% de pobladores no considera factible que las actividades recreativas al aire libre desarrollaran el turismo en la parroquia, de lo cual resulta que la investigación es viable y de vital importancia para el desarrollo turístico de la parroquia.

6. ¿Conoce usted los sitios turísticos de la parroquia de Alóag?

TABLA N: 6

ITEM	¿Conoce usted los sitios turísticos de la parroquia de Alóag?		
6	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	38	29%
	No	92	71%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 6



Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada el 71% no conoce los sitios turísticos de la parroquia mientras tanto que el 29% afirman que si conocen algunos sitios turísticos de la parroquia de lo cual resulta que la investigación es importante porque nos permite difundir cada uno de los enaltecerá lugares turísticos de nuestra parroquia.

7. ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mejorara el estilo de vida de quienes lo practiquen?

TABLA N: 7

ITEM	¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mejorara el estilo de vida de quienes lo practiquen?		
7	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	120	92%
	No	10	8%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alòag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 7



Fuente: Parroquia Alòag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando que la mayor parte de la población encuestada que corresponde al 92% considera que la práctica de actividades al aire libre mejorara el estilo de vida de quienes lo practican dentro de la parroquia, mientras que el 8% de pobladores encuestados no considera que las actividades recreativas al aire libre mejoren el estilo de vida de quienes lo practiquen, de lo cual resulta que la investigación es importante pues busca a través del ejercicio físico mejorar el estilo de vida de los moradores aplicándolo en diferentes sitios turísticos que posee la parroquia.

8. ¿Le gustaría participar en la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

TABLA N: 8

ITEM	¿Le gustaría participar en la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?		
8	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	114	88%
	No	16	12%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 8



Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el total de la población encuestada el 88% manifiesta que estaría gustoso de participar en la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia mientras que el 12% de la población encuestada no está de acuerdo en su participación por diferentes motivos, por lo tanto la participación de la población permitirá el buen desempeño de este proyecto.

9. ¿Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

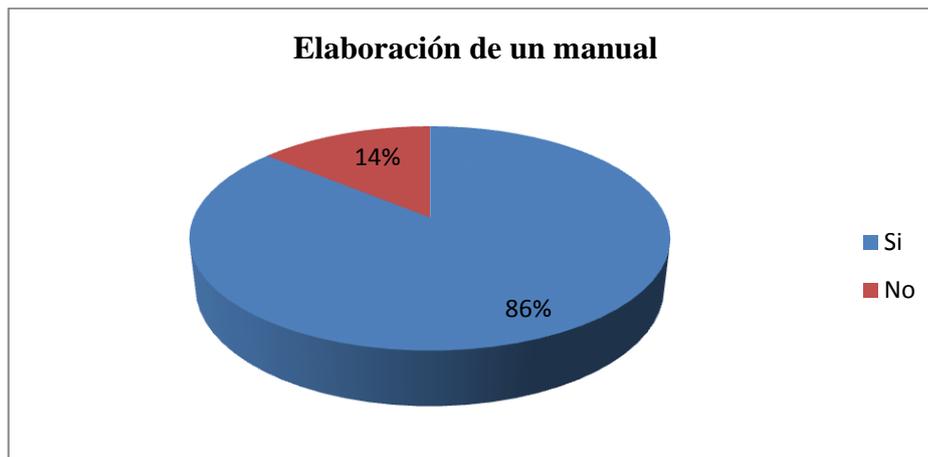
TABLA N: 9

ITEM	¿Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?		
9	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	112	86%
	No	18	14%
	TOTAL	130	100%

Fuente: Parroquia Alòag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 9



Fuente: Parroquia Alòag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El gráfico 9 indica que el 86% de la población encuestada está de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia, el 14% no está de acuerdo con esta elaboración esto implica que es de vital importancia la elaboración de un manual pues ayudara como guía metodológica a la realización de actividades recreativas al aire libre promoviendo así lugares turísticos de nuestra parroquia.

2.7 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA DE LA PARROQUIA DE ALÓAG.

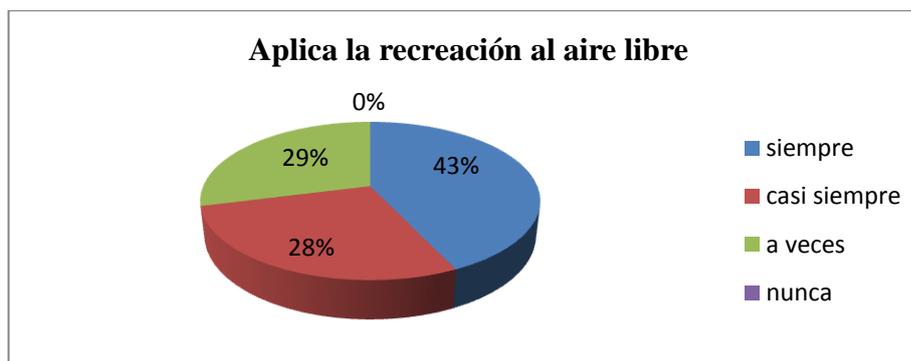
1. ¿Dentro de los procesos enseñanzas aprendizaje usted aplica la recreación al aire libre en los estudiantes del colegio?

TABLA N: 10

ITEM	¿Dentro de los procesos enseñanzas aprendizaje usted aplica la recreación al aire libre en los estudiantes del colegio?		
1	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Siempre	3	43%
	Casi siempre	2	28%
	A veces	2	29%
	Nunca	0	0%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 10



Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de docentes encuestados el 43% siempre aplican la recreación al aire libre en el proceso enseñanza aprendizaje, el 28% manifiestan que casi siempre aplican la recreación al aire libre en el proceso enseñanza aprendizaje, y el 29% a veces aplican la recreación al aire libre en el proceso enseñanza aprendizaje esto implica que la recreación en los estudiantes está aplicándose pero no en el realcé que se logra obtener con la investigación.

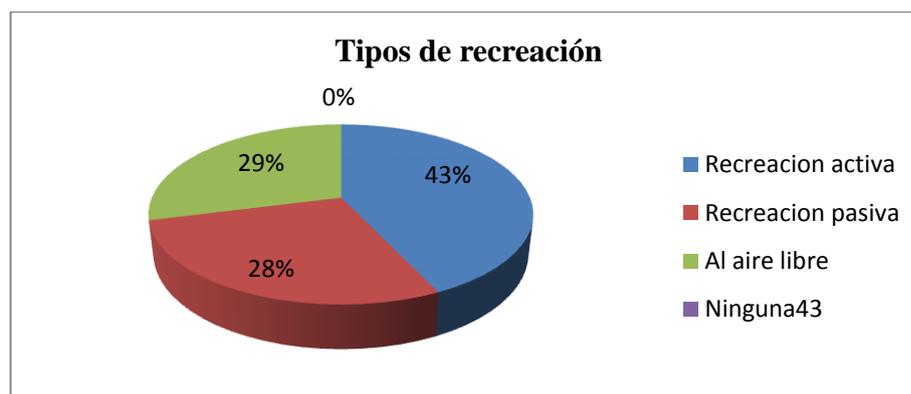
2. ¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted aplica en los procesos enseñanza aprendizaje para los estudiantes?

TABLA N: 11

ITEM	¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted aplica en los procesos enseñanza aprendizaje para los estudiantes?		
2	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Recreación activa	3	43%
	Recreación pasiva	2	28%
	Recreación al aire libre	2	29%
	Ninguna	0	0%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 11



Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la totalidad de docentes encuestados el 43% aplican la Recreación Activa en el PEA, mientras que el 28% aplican la Recreación Pasiva en el PEA, y el 29% aplica la Recreación Al Aire Libre en el proceso enseñanza aprendizaje, por lo cual se manifiesta que es imprescindible conocer los tipos de recreación dentro del PEA que encaminan al desarrollo de la práctica de actividades recreativas, a la vez dan a conocer los atractivos turísticos que posee la parroquia.

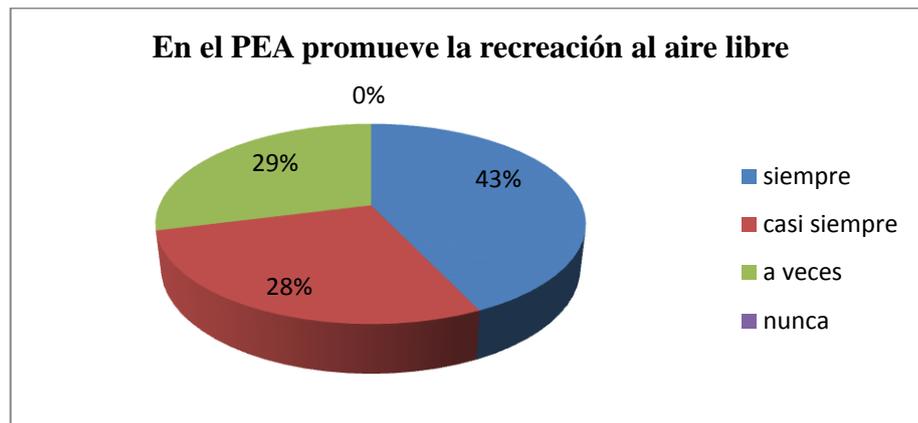
3. ¿Con que frecuencia en el PEA promueve la recreación al aire libre?

TABLA N: 12

ITEM	¿Con que frecuencia en el PEA promueve la recreación al aire libre?		
3	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Siempre	3	43%
	Casi siempre	2	28%
	A veces	2	29%
	Nunca	0	0%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 12



Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El gráfico 3 manifiesta que el 43% de docentes concuerdan siempre promover la recreación al aire libre en el PEA, el 28% de los docentes casi siempre promueven la recreación al aire libre en el proceso enseñanza aprendizaje, el 29% a veces promueven la recreación al aire libre en el proceso enseñanza aprendizaje esto implica que la recreación en los estudiantes está aplicándose pero no en el realcé que se logra obtener con la investigación.

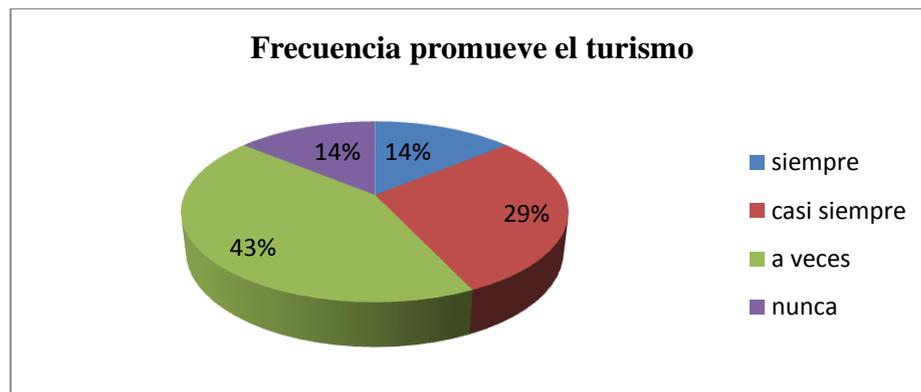
4. ¿Con qué frecuencia en el PEA promueve el turismo interno de la parroquia Alóag dentro de la institución educativa?

TABLA N: 13

ITEM	¿Con qué frecuencia en el PEA promueve el turismo interno de la parroquia Alóag dentro de la institución educativa?		
4	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Siempre	1	14%
	Casi siempre	2	29%
	A veces	3	43%
	Nunca	1	14%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

GRÁFICO N: 13



Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El gráfico 4 indica que de los docentes encuestados el 14% siempre promueven el turismo interno de la parroquia en la institución, el 29% casi siempre, el 43% a veces y el 14% nunca promueven el turismo interno de la parroquia en la institución, lo que conlleva a que los estudiantes desvaloren los sitios turísticos que posee su parroquia.

5. ¿Conoce usted los sitios turísticos que posee la parroquia Alóag?

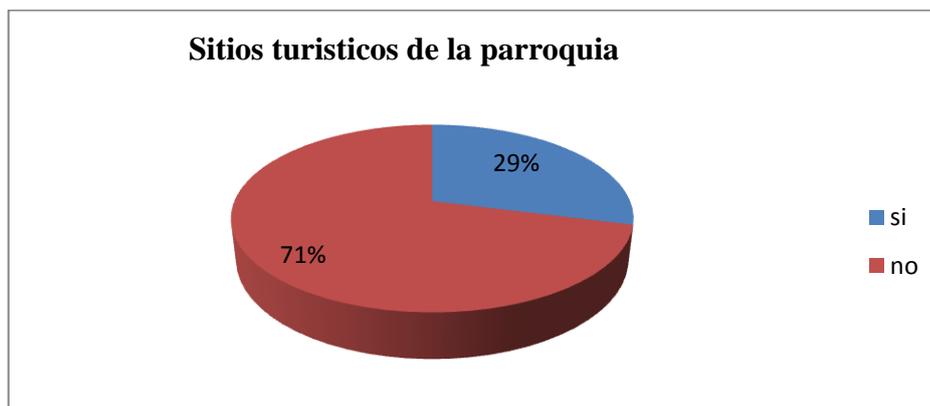
TABLA N: 14

ITEM	¿Conoce usted los sitios turísticos que posee la parroquia Alóag?		
	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	si	2	29%
	no	5	71%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

GRÁFICO N: 14



Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el total de docentes encuestada el 29% manifiesta que si conocen los sitios turísticos que posee la parroquia de Alóag, mientras que el 71% de docentes no conocen los parajes turísticos que posee la parroquia, por lo tanto este manual permitirá el buen desempeño de los docentes dentro de las instituciones.

6. ¿Cree usted importante que se desarrolle un manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

TABLA N: 15

ITEM	¿Cree usted importante que se desarrolle un manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?		
6	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	7	100%
	No	0	0%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

GRÁFICO N: 15



Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el total de docentes encuestados el 100% manifiesta que si cree importante que se desarrolle un manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag, por lo tanto este manual de actividades recreativas al aire libre permitirá el desarrollo turístico en la parroquia.

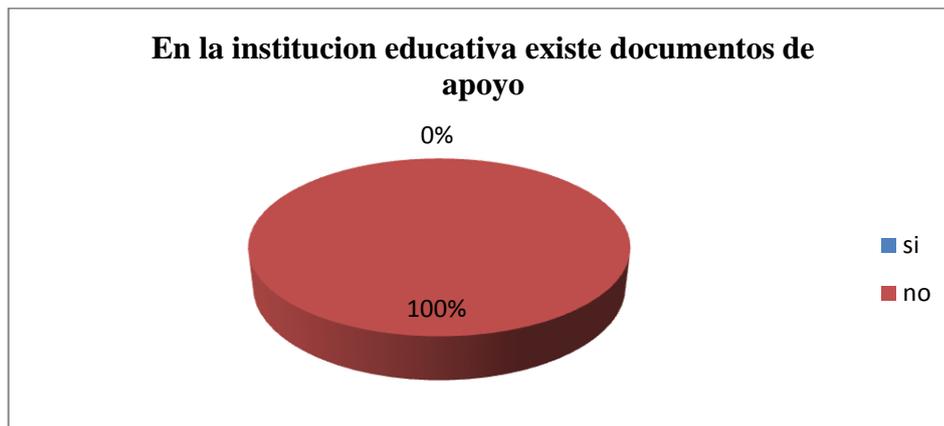
7. ¿En la institución educativa existen documentos que sirvan de apoyo para fomentar el turismo dentro de la parroquia Alóag?

TABLA N: 16

ITEM	¿En la institución educativa existen documentos que sirva de apoyo para fomentar el turismo dentro de la parroquia Alóag?		
7	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	0	0%
	no	7	100%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

GRÁFICO N: 16



Fuente: Parroquia Alòag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando la totalidad de docentes encuestados el 100% concuerdan que no existen en la institución documentos que sirva de apoyo para fomentar el turismo dentro de la parroquia Alòag realizando actividades recreativas al aire libre, lo cual ayudaría sustancialmente en el proceso de enseñanza en los estudiantes y así cultivar valores relacionados con el lugar donde habitan.

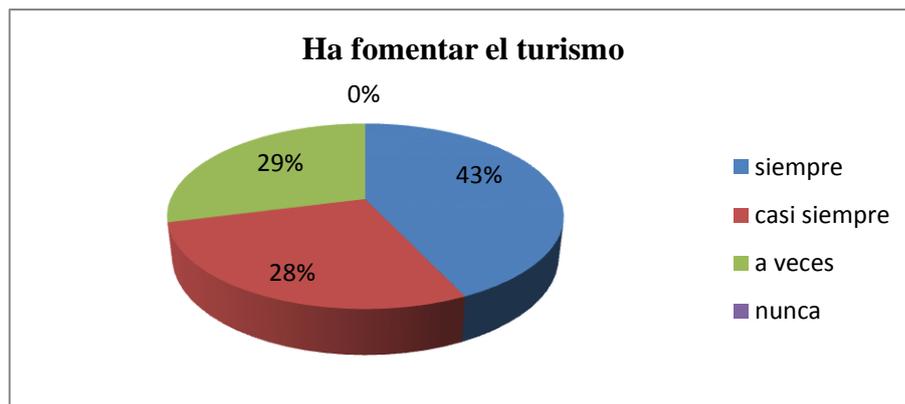
8. ¿Usted como docente ha motivado a sus alumnos para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

TABLA N: 17

ITEM	¿Usted como docente ha motivado a sus alumnos para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?		
8	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Siempre	2	43%
	Casi siempre	3	28%
	A veces	2	29%
	nunca	0	0%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

GRÁFICO N: 17



Fuente: Parroquia Alóag
Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El gráfico 8 indica que de los docentes encuestados el 43% siempre motivan el turismo de la parroquia en la institución, el 28% casi siempre, el 29% a veces promueven el turismo de la parroquia en los alumnos, lo que conlleva a que los estudiantes no reciben con mucha frecuencia actividades recreativas al aire libre en los sitios turísticos que posee su parroquia.

9. ¿Le gustaría participar en la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

TABLA N: 18

ITEM	¿Le gustaría participar en la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?		
9	VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	Si	7	100%
	No	0	0%
	TOTAL	7	100%

Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

GRÁFICO N: 18



Fuente: Parroquia Alóag

Investigadores: Sandoval Ramiro, Tipán Luis.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El gráfico 9 indica que de los docentes encuestados el 100% está de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia, esto implica que es de vital importancia la elaboración de un manual pues ayudara como guía metodológica a la realización de actividades recreativas al aire libre promoviendo así lugares turísticos de nuestra parroquia.

2.8 ENTREVISTA DIRIGIDA AL PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE LA PARROQUIA ALÓAG, CANTÓN MEJÍA PROVINCIA DE PICHINCHA.

OBJETIVO: OBTENER DATOS DIRIGIDA AL PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE LA PARROQUIA ALÓAG, ACERCA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE QUE SE REALIZA EN EL SECTOR PARA FOMENTEN EL TURISMO.

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

Según el presidente de la parroquia dentro de los procesos de recreación el gobierno parroquial ha trabajado con las personas discapacitadas también con las instituciones educativas dentro de programas culturales, realizando socialización con diferentes instituciones que brindan este apoyo, mediante la autogestión actualmente se están colocando los pilotos para situar gimnasios al aire libre y que a futuro fomente la práctica de recreación mejorando así el estilo de vida de los moradores.

2. *¿Conoce los atractivos turísticos que posee la parroquia de Alóag?*

Para el presidente los atractivos turísticos de la parroquia lastimosamente con el plan desarróllate territorial no se ha llegado a un acuerdo con el municipio teniendo inconvenientes en diferentes sectores que no pertenecen Alóag, dentro de lo que hoy es la parroquia existen lugares espectaculares como el Cerro el Corazón, el Atacaso, Cerro Pucara, el Pongo, los Alpes, la Dolorosa y muchos espacios más. También la parroquia consta de muchas rutas vivas como Alóag – Achapichu donde las personas pueden salir a caminar trotar o realizar cualquier otra actividad respirando aire puro.

3. *¿Existen sitios turísticos donde los moradores de la parroquia practican actividades de recreación al aire libre?*

Según el presidente por motivo de cultura, es difícil que los padres enseñen a sus hijos a realizar deporte recreativo y más en zonas alejadas donde culturalmente están muy atrasados, pero se espera que con la ayuda de esta clase de proyectos las nuevas generaciones cambien su estilo de vida y que mediante la práctica de estas actividades recreativas fomenten más los sitios turísticos que tiene la parroquia.

4. *¿Cree que mediante la práctica de la recreación al aire libre mejoraran el estilo de vida de los habitantes de la parroquia Alóag?*

De acuerdo con el presidente es muy necesario dentro de la estructura del ser humano realizar actividades recreativas como el caminar, trotar, salir en bicicleta, participar en una maratón, salir de paseo, ya que con esto se lograra un desarrollo tanto individual como la de todo un pueblo.

5. *¿Está Usted de acuerdo en apoyar la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo dentro de la parroquia?*

El presidente manifiesta que está muy de acuerdo y que apoyaría inmediatamente en la realización de este tipo de proyectos, ya que existe poco presupuesto en el gobierno parroquial y no hay mucho personal para realizarlo, pero al efectuar esta clase de convenios estaría encantado de formar parte y de apoyar en todo lo que este sus posibilidades.

6. *¿Cuán necesario le parece la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo dentro de la parroquia?*

El presidente manifiesta que es de gran importancia el dar a conocer los lugares turísticos que la parroquia posee y donde los moradores serán los autores principales del mismo pero para poderlo lograr es necesario este tipo de proyectos que se enfocan en un bien común el cual es mejorar el estilo de vida de los moradores y dar a conocer al mundo entero el maravilloso lugar donde residen.

7. *¿Dentro de la parroquia se ha realizado algún proyecto que fomente el turismo dentro de la parroquia Alòag?*

Según el presidente se ha venido realizando diferentes actividades que ayudan a fomentar el turismo en la parroquia, con la ayuda y participación de los barrios en aspectos tradicionales como es su comida, costumbres, danzas. También acota que no han existido proyectos que se encaminen a fomentar el turismo mediante la práctica recreativa lo cual al haberlo sería una opción de desarrollo turístico de la parroquia.

2.9 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.9.1 Conclusiones:

- En la parroquia Alòag” la recreación al aire libre no está enfocada a impulsar el turismo dentro de la misma.
- Los docentes de la parroquia no aplican la recreación al aire libre para fomentar el turismo, dentro de las clases de Cultura Física como un medio de inter aprendizaje.
- La falta de práctica de recreación al aire libre hace que los moradores pierdan el interés por visitar los atractivos turísticos que posee la parroquia de Alòag.
- No existe programas para el fomento del turismo de la parroquia Alóag a través de la práctica de actividades recreativas al aire libre.

2.9.2 Recomendaciones

- Fomentar el turismo en la parroquia.
- Implementar programas para el desarrollo del turismo dentro de la parroquia Alóag.
- Elaborar trípticos que contengan los atractivos turísticos de la parroquia.
- Organizar caminatas, giras, visitas, excursiones a los lugares turísticos de la parroquia.
- Coordinar con las autoridades de la parroquia para organizar eventos que ayuden a fomentar el turismo dentro de la parroquia.

CAPÍTULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE COMO
MEDIO PARA FOMENTAR EL TURISMO

3.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución: Gobierno parroquial de Alòag

Provincia: Pichincha

Cantón: Mejía

Parroquia: Alòag

Dirección: Km 2 Vía Alòag Santo domingo “Barrio centro”

Presidente: Tlgo. Wilson Rodríguez.

Docentes: 7 docentes

Habitantes: 130

Teléfono: 022-389-826

Investigadores: Sandoval Chanco Jorge Ramiro, Tipán Salas Luis David

3.2 JUSTIFICACIÓN

La recreación al aire libre es la práctica de actividades recreativas mediante un itinerario que proporciona un descanso físico y mental en un espacio determinado, que consiente en divertirse e integrarse a la sociedad permitiendo así el fortalecimiento de su personalidad, con este tipo de recreación obtenemos grandes beneficios que ayudan a mejorar la calidad de vida.

La falta de práctica de actividades recreativas al aire libre en los moradores del sector, afectan en su desarrollo cultural y su integración local deteniendo a si el desarrollo sostenible de la parroquia, en este sentido el manual fomenta el turismo por medio de actividades recreativas realizadas en diferentes sitios turísticos del sector.

Este manual ha tomado como referencia un enfoque a la búsqueda de satisfacción de todas las necesidades, pues, su influencia conlleva a desarrollar la práctica de actividades recreativas en los moradores la cual lo hace novedoso, además la incidencia es muy significativa en los moradores debido a que mejora su calidad de vida, lo cual hace de esta investigación sea una herramienta que fomente el turismo en la parroquia.

La falta de un manual de actividades recreativas al aire libre como medio para fomentar el turismo de la parroquia Alòdag ha hecho y promovido la elaboración de este manual, para quienes lo requieran en su debido momento, conjuntamente el practicar la recreación al aire libre mejorara el buen vivir y sustancialmente en la masificación de la Cultura Física, así también, favorece el desarrollo de la población, prevención de enfermedades futuras y sobre todo la integración de las personas dotándoles de un buen deleite y de un sano esparcimiento.

3.3 OBJETIVOS

3.3.1 Objetivo General

- Dotar de una serie de actividades relacionadas con la recreación al aire libre, a través de un manual para fomentar el turismo interno de la parroquia Alòag

3.3.2 Objetivos Específicos

- Fomentar los Atractivos turísticos de la parroquia Alòag, a través de un manual de actividades recreativas al aire libre, para conocer las características y actividades que se pueden desarrollar en ellos.
- Determinar el uso de la recreación al aire libre y sus beneficios para una buena utilización de la misma por parte de quienes lo requieran.
- Proporcionar un manual de actividades recreativas al aire libre a los docentes de Cultura Física para la práctica de la recreación en las instituciones educativas.

3.4 PLAN OPERATIVO

Objetivo	Actividades	Responsables	Recursos	Beneficiarios	Horas
Presentar un módulo de recreación al aire libre para fomentar el turismo	Reunión con los moradores del barrio Difundir el contenido del modulo	Luis Tipán Ramiro Sandoval	Manual de recreación al aire libre para fomentar el turismo	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòdag	3 horas en el salón de eventos de la parroquia
Realizar una capacitación en el barrio hacia los moradores sobre la recreación al aire libre	Capacitar a los moradores del barrio sobre el contenido del modulo	Luis Tipán Ramiro Sandoval	Información en cd, esferos, hojas, proyector, manual de recreación al aire libre para fomentar el turismo	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòdag	5 horas en el barrio centro de la parroquia Alòdag
Analizar los beneficios que proporciona el manual	Poner en marcha los procedimientos del manual	Luis Tipán Ramiro Sandoval	Estrategias metodológicas del manual de recreación al aire libre para fomentar el turismo	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòdag	7 horas en las instituciones educativas del sector

Mejorar y difundir el PEA dentro de la asignatura de Cultura Física y el Turismo	Socializar con los profesores de cultura física y personas interesadas sobre los beneficios del manual	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Proyector, computadora, cd, diapositivas	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	4 horas conjuntamente con los profesores de Educación Física
Visitar el Cerro Corazón	Realizar caminatas, campamentos juegos recreativos en convivencia de la comunidad.	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario, mapa guía	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	Horas predeterminadas en el itinerario del manual de recreación al aire libre
Conocer la Hidroeléctrica San Luis	Realizar caminatas, excursiones y sobre todo realizar actividades acuáticas.	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario, mapa guía	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	Horas predeterminadas en el itinerario del manual de recreación al aire libre
Llegar al Cerro Pucara	En el sector realizamos caminatas, senderismos.	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario,	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la	Horas predeterminadas en el itinerario del

			mapa guía	parroquia de Alòag	manual de recreación al aire libre
Recorrer el sector del Mirador	Se pueden realizar caminatas y ciclo paseos.	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario, mapa guía	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	Horas predeterminadas en el itinerario del manual de recreación al aire libre
Conocer el Cerro la Viudita	Se pueden realizar campamentos y cabalgatas.	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario, mapa guía	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	Horas predeterminadas en el itinerario del manual de recreación al aire libre
Inspeccionara el Rancho Maranata	Se pueden realizar ciclo turismo y bailo terapia.	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario, mapa guía	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	Horas predeterminadas en el itinerario del manual de recreación al aire libre

Recorrer el Centro de la Parroquia	En el sector realizamos orientación deportiva y ciclo turismo	Luis Tipán, Ramiro Sandoval	Talento humano, manual e recreación, equipo necesario, mapa guía	Niños, jóvenes, adultos y profesores de la parroquia de Alòag	Horas predeterminadas en el itinerario del manual de recreación al aire libre
---	---	--------------------------------	--	---	---



AUTORES:

SANDOVAL CHANCO JORGE RAMIRO

TIPAN SALAS LUIS DAVID

ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE
LIBRE COMO MEDIO PARA FOMENTAR EL
TURISMO EN ALÓAG

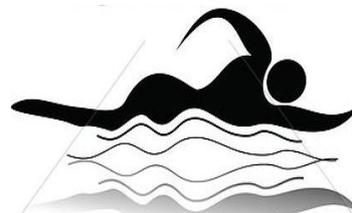
MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE
COMO MEDIO PARA PROMOVER EL
TURISMO EN LA PARROQUIA ALÒAG,
CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE
PICHINCHA

ACTIVIDADES RECREATIVAS

AUTORES:

TIPAN SALAS LUIS DAVID

SANDOVAL CHANCO JORGE RAMIRO



**MANUAL DE RECREACIÓN AL AIRE LIBRE COMO MEDIO
PARA PROMOVER EL TURISMO DENTRO DE LA
PARROQUIA ALÓAG, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE
PICHINCHA.**

PRESENTACIÓN

El manual de actividades recreativas al aire libre en la parroquia de Alòag tiene como propósito informar, desarrollar conocimientos habilidades y destrezas relacionadas con la recreación al aire libre impulsando el turismo interno de la misma, la cual le permitirá al participante abordar el estudio de la recreación y el turismo a su vez le posibilite la práctica de la actividad física en un entorno natural.

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

ASUNCIÓN DE ALÓAG

DATOS GENERALES

Parroquia antiguo, alojado en un rincón del exuberante Valle del Cantón Mejía “Machachi”, que con mucho gallardía los extranjeros le llaman “Paraíso Americano”; ya que con mucho orgullo esta conecta el lazo de confraternidad entre Costa y Sierra.

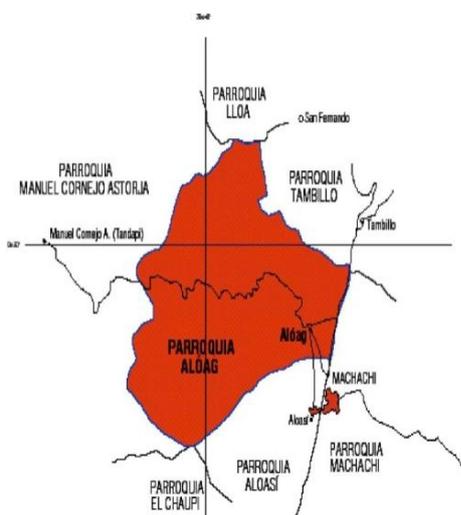


Etimológicamente Alòag es la de NIÑA MIMADA de los andes; Mimada en sí, por la naturaleza, los bellos panoramas, las limpias y cristalinas aguas y su eterno verdor esmeraldino.

REFERENTES HISTÓRICOS Y CULTURALES

La Información señala que los más antiguos pobladores de esta localidad pertenecieron al pueblo Panzaleo, quienes habitaban en las faldas del Rumiñahui y del Pasochoa, formando un triángulo que actualmente conocemos como las parroquias de Machachi, Alòag y Aloasí.

En Agosto de 1745, es elevada a la categoría de parroquia eclesiástica. El primer párroco fue el R.P. Miguel Barba. El 8 de septiembre del mismo año se asienta la primera partida en el libro de bautizos.



Así, Alòag es una de las parroquias más antiguas de éste Cantón, por su ubicación estratégica se ha convertido en un centro poblado dinámico sirviendo como punto de paso entre las dos regiones naturales de la Costa y la Sierra, en efecto, en este lugar se cruza la carretera que va a Santo Domingo de los Colorados y la Panamericana Sur.

CARACTERÍSTICAS ECOLÓGICAS

De acuerdo a la información disponible, la utilización del suelo en la parroquia de Alóag presenta las siguientes características:

Bosques de montaña: Formación arbórea montañosa siempre verde, desde los 3200 m.s.n.m. en la vertiente occidental, es una zona ganadera, cuyo suelo está ocupado en gran parte por pastos naturales o plantados.

Cultivos: Ocupan menos espacio que los pastos. Los cultivos de tubérculos (papas, mellocos, ocas, mashuas, etc.), cereales (trigo, cebada), hortalizas (lechuga, zanahoria, remolacha, rábano, etc.), leguminosas (habas, arvejas), gramíneas (maíz, morocho), están entre los 3.000 y los 3.100 m.s.n.m.

Orografía: Entre los principales accidentes orográficos tenemos El Corazón, el Pucará, la Viudita, el Ninahuilca, el Mirador y el Calvario, los ríos que se originan en esta parroquia son los siguientes: Bombolí y Quitasol. Las vertientes principales son: el Llugshi, la captación desde Portalanza y las secundarias: Tomaducho, la Viudita, Aychapicho, Hierba Buena y La banda.

Clima: La temperatura oscila entre 12.4 grados durante los doce meses, variando en agosto y septiembre.

Fauna: Existen algunas variedades de animales en esta zona: 17% ganado bovino, 17% ganado porcino, 23% ganado ovino, y en menor porcentaje ganado caballar, aves de corral, apicultura, cuyes, conejos y animales domésticos.

Minerales: Existen importantes canteras de piedra en la Vía Alóag – Santo Domingo.

Asentamientos Humanos: Con el objetivo de facilitar el trabajo comunitario, se ha definido como barrio a un asentamiento humano que tiene una sola organización.

IMPORTANCIA

La importancia es significativa pues, dota de mayor capacidad física, desarrolla la creatividad. Gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños, jóvenes además es una herramienta que ayuda a mejorar las relaciones humanas posibilitando un ambiente de paz y confianza entre las personas que lo practican, básicamente la recreación al aire libre en los moradores conlleva a insertarse en la sociedad, erradicar el egoísmo y demás aspectos negativos que tiene una persona.

Que debemos tomar en cuenta antes de practicar la recreación al aire libre

En primer lugar al realizar campamentos, excursiones, ciclo turismo, senderismo, montañas o diferentes actividades al aire libre, recuerde planificar esto significa no improvisar es decir tomar en cuenta algunos aspectos para que la actividad tenga el éxito deseado, considerando detalles desde los más sencillos como: la implementación, transporte, y alimentación etc.

Cuidar la seguridad de los participantes, proteger la naturaleza y saber prevenir posibles desgracias en el trascurso de la actividad que realice por eso tenemos que tomar muy en cuenta:

- Que se va a hacer, donde se va a ir, el día pertinente que se realizara.
- Es necesario tener en cuenta alguna habilidad como: saber, nadar escalar, primeros auxilios, etc.
- La vestimenta es importante depende al sitio a donde nos traslademos, especialmente cuando necesitas cierta protección Para la mayoría de las actividades al aire libre puedes usar pantalones o pantalones cortos, camisa, suéter, traje de baño, zapatos deportivos. Todo lo que lleves, dependerá del clima y la actividad que vas a realizar.
- Prevenir el equipo, la comida, y delegar actividades a responsables de las diversas cosas o actividades planificadas.

- Necesidades especiales de seguridad especialmente un guía de montaña, o una persona que conozca el camino, números telefónicos de emergencia, entre otros.
- Poner reglas de seguridad que todos los miembros del grupo deben respetar y cumplir. La mayoría de estas normas son de sentido común – como: no ir de excursión solo, no nadar después de comer, usar casco para escalar, entre otros.
- Asegúrese de decirles a sus padres a dónde vas, y tener el permiso de ellos.

Claves específicas de la recreación al aire libre

- Principalmente disfrutar del ambiente y respetar el entorno natural.
- Proteger el ambiente de cualquier peligro.
- Evitar dejar las puertas abiertas.
- Mantener el control siempre de los niños, animales u objetos que pueden ocasionar accidentes.
- Seguir los caminos evitando recortar caminos.
- No tocar animales, sembradíos ni maquinarias que encuentren.
- Llevar la basura hasta un espacio de recolección.
- Mantener todo el espacio que ocupamos siempre limpio.
- Y disfrutar del sonido ambiental, no hacer ruido innecesario.

Recomendaciones importantes para realizar actividades al aire libre

- Saber usar un mapa y brújula para orientarse, reconocer los cambios del clima, tomar conciencia de la naturaleza y cuidar el medio ambiente

Prevención de accidentes

- No meterse en terrenos inestables o altos si no se está con el equipo necesario.
- Llevar chocolates, dulces o panela para evitar hipoglicemia.

- Hidratarse en todo momento para no deshidratarse.
- No es recomendable salir solo a la montaña, se recomienda ir en grupo.
- No abandonar nunca a un compañero, siempre debe quedarse alguien con él.

PRINCIPALES ATRACTIVOS TURÍSTICOS DE LA PARROQUIA DE ALÓAG

CERRO CORAZÓN

El Corazón es un volcán inactivo pero cuyos últimos estudios revelan actividad holocénica en los últimos 12.000 años. El volcán en sí es una caldera erosionada y abierta hacia el noroccidente, el cráter se ha convertido en un profundo barranco para formar el río Negro.

El nombre de la montaña viene de las dos canales existentes en la ladera, las cuales vistas a distancia, parecen unirse para dar la forma de un corazón.



Esta montaña se encuentra ubicada a 62,2 kilómetros de Quito y 22,2 de Alòag, tiene una altura de 4.788, posee una temperatura media anual de 12° C. Invierno: Noviembre-Febrero y Verano: Marzo-Octubre, en lo que respecta a la flora en este se puede observar plantas tales como: gramíneas, pajonal, chilcas. Además asociaciones en almohadilla, en cuanto a la fauna de la zona, se encuentra zorros, raposas conejos de montes, quílicos, gaviota, gavilanes lechuzas, murciélagos y otros, entre las plantas nativas tenemos: pajonales, chilcas.

ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN HACER EN EL CERRO CORAZÓN

Campamento

El campamento dentro del cerro corazón se ha considerado como 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 pajonales, senderos y paisajes que os brinda el sector, desde hace millones de años los campamentos son utilizados para el disfrute del tiempo libre, dentro del campamento podremos realizar senderismo, ascensos en cuerda, escalada a la vez el montañismo.

CAMPAMENTO	
Objetivo	fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas, motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida de los participantes
Objetivo Educativa	Desarrollar hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de la actividad física
Objetivo Didáctico	Conocer y difundas las estrategias metodológicas para acampar en el cerro corazón
Eje De Aprendizaje	Habilidades motoras básicas
Número De Participantes	Mínimo 5, máximo 70 durante uno o día y una noche
Reglas	No separarse del grupo, trabajo en equipo y escoger líderes que ayuden en la excursión

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Gorra, Bufanda, Chompa Térmica, Pantalón Deportivo, Zapatillas, Medias Gruesas	Mochila, Carpa, Eslipin, Linterna, Mapa Del Sector, Brújula, Botiquín De Primeros Auxilios, Cantimplora, Funda De Basura, Dialogar sobre el itinerario, aplicación de la metodología de lo más fácil a lo más difícil	Alimentos Enlatados: Atún, Arroz Cosido, Carne, Pollo Preparado, Líquidos, Caramelos, Chocolates,

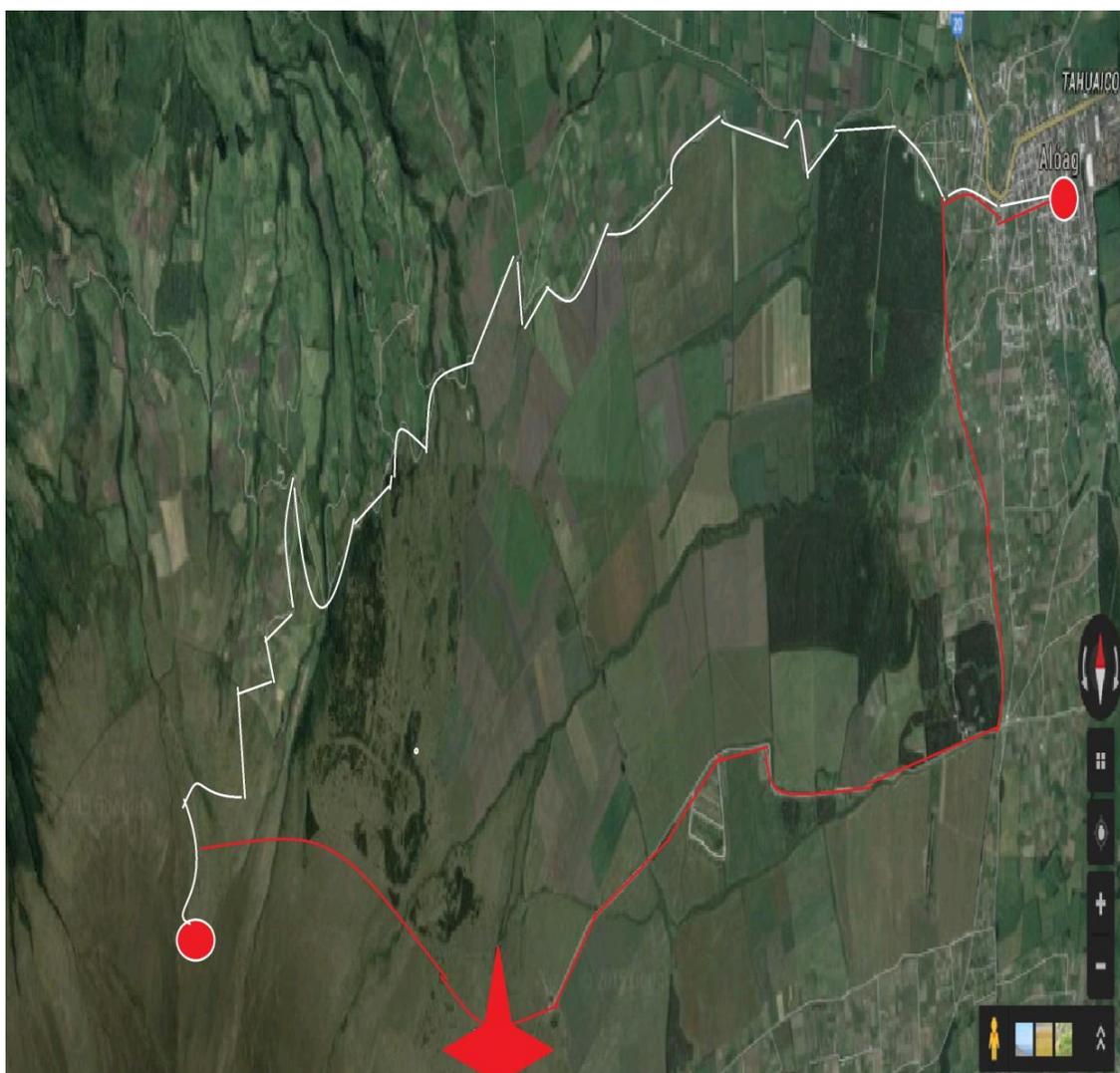
ITINERARIO			
Hora	Actividad	Descripción	Recursos
7:30	Charla	Se reúne a la hora indicada para conformar la lista de participantes	Lista de participantes, autorización
8:00	Salida	Charla informativa sobre las actividades que se realizaran y la seguridad que se tomara	Módulo de actividades recreativas al aire libre
8:40	Caminata	La salida se realizara desde el parque central donde nos trasladados en vehículo al sector de la escuela “los alpes”	Vehículo
11:30	Descansó	llegamos al sector de la escuela y por la colina nos trasladamos hacia los arenales	Recursos humanos, hidratación,
13:00	Convivencia	Descansamos en los arenales	hidratación
14:30	Actividades	Realizamos el almuerzo y	Alimentación

	recreativas	compartimos todo lo que hemos llevado	
15:30	Actividad de Camaradería	Juegos recreativos que fomenten la amistad	Módulo de recreación al aire libre
17:30	Visita a los alrededores del cerro	Buscar cosas en el campo a una distancia determinada	Objetos visibles
18:00	Armamento del campamento	Caminata en grupos por los alrededores del cerro evitando destruir la naturaleza	Recursos humanos, guía
17:30	Merienda	Realizamos las armadas de las tiendas de dormir en un lugar seguro, procurar reunirles a todas las carpas en un solo lugar	Tiendas de acampar,
18:30	Actividad nocturna	Organizar grupos de cocina para el compartir	Alimentos no predecibles
20:00	Toque de queda	Cuentos, historias del cerro y juegos recreativos.	Módulo de recreación al aire libre
07:00	Despertarse	Todos tienen que descansar y realizar grupos de guardia para evitar accidentes nocturnos	Silbato, linterna,
08:00	Desayuno	Levantamos el campamento y nos alistamos para la salida.	Útiles de hacer o, silbato
09:00	Actividad recreativa	Grupos delegados para realizar el compartir	Alimentos no predecibles
10:30	Descenso del cerro corazón	Grupos para realizar juego recreativos	Módulo de actividades recreativas al aire libre

11:20	Finalización	Caminamos hasta el sector de la escuela donde nos encontraran los vehículos que nos trasladaran al parque central Fin de la excursión en el parque central y palabras de agradecimiento por parte del guía.	Vehículos Recursos humano
-------	--------------	--	------------------------------

Recomendación	Apagar bien la fogata para evitar posibles incendios forestales y no destruir la naturaleza
----------------------	---

MAPA GUÍA



Juegos recreativos que se desarrollaran en el campamento

Puente de equilibrio

Objetivo: Desarrollar el equilibrio en los estudiantes.

¿Qué desarrolla? El juego tiene como función desarrollar el equilibrio en relación con la agilidad, lo cual se resume en psicomotricidad.

Medios: sillas tablas cuerdas bloques o ladrillos

Personas: dividir en sub grupos de 2, 3,5 participantes máximo 30

Desarrollo: construir el puente con los materiales existentes, percatándose en primer lugar que tenga seguridad, terminado el puente todos los participantes procederán a cruzarlo de acuerdo con las reglas determinadas variando posiciones de mayor y menos complejidad ejemplo: con un solo pie, de espaldas arrodilladas. En cada forma de cruzar el puente deberán pasar todos los alumnos caso de que alguno de ellos no logre pasar inmediatamente se elimina. Si variando las posiciones no se eliminan todos para elegir el ganador se construye el puente con mayor dificultad.

Regla: Para cruzar el puente no debe utilizar objetos de apoyo

Casita perdida

Objetivo: Desarrollar la agilidad y reacción en los participantes.

¿Qué desarrolla? Este juego desarrolla la sociabilidad en los estudiantes como también la psicomotricidad.

Medios: Diez ruedas de cualquier material colocadas indistintamente por la zona del juego.

Personajes: 30-40 máximo, dividida en subgrupos.

Desarrollo: Formar parejas uno de cada grupo, por sorteo se ubica en el interior de la rueda y el otro fuera se desplazan libremente; cuando el profesor exprese cambio de casa, todos salen de los aros y corren indistintamente a ubicarse en otra rueda en ese momento el que estaba libre trata de apoderarse de una casa; a aquel que se queda sin casa reinicia nuevamente.

El juego continúa hasta cuando los estudiantes hayan perdido el interés.

Gana el subgrupo que más casas ocupe a la finalización.

Regla: Ningún jugador puede ubicarse en la misma casa dos veces; el que lo haga será penalizado con un punto o entrega.

Dinámica de integración “conozcámonos”

Objetivo: Lograr una integración grupal y motivación al enriquecimiento personal. (Dinámica de presentación)

¿Qué desarrolla? Con el uso de esta dinámica el participante desarrolla la sociabilidad.

Participantes: 40 a 50 personas

Instrucciones: El coordinador, entregará 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 ejemplo: donde viven, en que trabajan, etc. Por tiempo determinado de 10 minutos, vuelven a sus sillas de trabajo y se les entrega una tarjeta de colores (cartulina) y cada uno debe escribir que es lo que más le gusta en una palabra ej.: trabajar, escuchar música, dar amistad, etc.

HIDROELÉCTRICA SAN LUIS

En el Sector del Obelisco de Alóag una calle empedrada conduce a varios atractivos que conforman el Complejo Turístico La Calera. Entre verdes bosques y hermosos paisajes se puede acceder a pie, en bicicleta, moto o carro hasta llegar a observar la cascada de San Luís, muy cerca se encuentra La piscina de aguas minerales la Calera.



Está ubicado a unos 2,5 km. desde El Obelisco de Aloag, La temperatura promedio de las aguas de la terma es de 14° C. lo cual provoca contraste con el agua fría de la cascada, la flora consta de algunos árboles de platuquero cuya madera la utilizan para hacer muebles, artesanías y estribos; árboles de quantug rojo. Arbustos de chilca, sigses, retama, y la planta expectorante de izo. Al este de la tema se encuentra el río San Pedro en cuyas orillas crecen árboles de aguacate, arrayán, nogal, y cedrillos, mientras que respecta a la fauna se observaron aves como: colibrí gigante, pájaro brujo, plateros sus colores celeste, azul y rojo lo hacen muy notorio entre los arbustos. Demás podremos observar mariposas, e insectos.

Atractivos

- La temperatura del agua es de 26 grados. Puede ser dosificada como carbonada y clorurada con la notoria presencia de carbonatos de sodio.
- Cascada originada por la rica topografía combinada a las vertientes de agua provenientes de los deshielos de los volcanes que se encuentran en todo el callejón interandino. Tiene una altura aproximada de 25 metros de caída libre.

NATACIÓN

Objetivo	Fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas, motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida de los participantes
Objetivo Educativa	Hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de la actividad física
Objetivo Didáctico	Conocer y difundas las estrategias metodológicas que se emplean dentro de la natación
Eje De Aprendizaje	Habilidades motoras básicas
Número De Participantes	Mínimo 5, máximo 25
Reglas	Evitar irse al fondo de la piscina sin autorización

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Ropa Liviana, Gorro De Baño, Traje De Baño, Sandalias	Botiquín De Primeros Auxilios, Cantimplora, Infladores, Cuerda Delimitadora, Toalla, Útiles De Hacer O Personal	Alimentos No Percibles, Líquidos, Caramelos, Chocolates

ITINERARIO			
Hora	Actividad	Descripción	Recursos
Salida: 08:00	Reunión y formación de grupos Salida Visita a la planta eléctrica Coffi brake Visita a la calera		

Retorno: 16:00	Actividades acuáticas Actividades recreativas Retorno Fin de la actividad y retornos a los hogares		
Recomendación	llevar medios de comunicación en caso de emergencia		

MAPA GUÍA



JUEGOS RECREATIVOS QUE SE REALIZARAN

Conociendo A Mis Compañeras

Material: Un balón.

Desarrollo: La actividad es sencilla pero muy útil para

Objetivo. Se necesita un balón ya que es similar al juego del alto. En este juego una de las niñas (niña 1) toma el balón y lo arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de una de las otras (niña 2). Mientras la que fue nombrada (niña 2) corre a coger el balón, el resto arranca lo más lejos posible. Para que paren de correr, la niña (niña 2) nombrada debe tomar el balón y decir fuerte una característica que distinga a la primera (niña 1) que arrojó el balón hacia arriba. Cuando las niñas que corrían escuchan esta característica deben congelarse en el lugar que está para que la que tiene el balón (niña 2) trate de golpearlas con él. La que sea golpeada con el balón pierde una vida y debe comenzar otra vez el juego. Si no golpea a nadie la niña nombrada pierde una vida y debe reanudar ella el juego. Se puede asignar un número de vidas a cada participante o eliminar a la primera vez que se es golpeada o que no se pudo tocar a nadie con el balón.

Cinchada En Cruz

Material: 2 cuerdas gruesas, 4 pedazos de cuerdas finas, 4 recipientes y 4 pesos que quepan en ellos.

Desarrollo: Se atan 2 cuerdas por el medio y se colocan en forma de x (o +, como más les guste... :-). Se atan 4 pedazos de cuerda fina, una a cada a cada brazo de la x, con un peso en la punta y a la misma distancia del centro. Se colocan 4 recipientes bajo los pesos. Los 4 equipos se posicionan en las puntas de la x y comienza el juego. Gana el primero que logre colocar el peso dentro de su recipiente. Versión cooperativa: Exactamente lo mismo, solo que se coloca una tabla de madera en el centro de la cruz con una botella parada. La idea es que todos los equipos coloquen sus pesos en los recipientes sin que la botella se caiga.

Carrera De Los Porotos

Material: Un poroto por participante, un palito chico por participante.

Desarrollo: Consiste, como su nombre lo dice en una carrera de los porotos, los que corren empujados por los participantes con un pequeño palito. A falta de porotos se pueden usar piedras chicas. Se puede variar según el terreno, hacerlo individual o por equipos, etc. Resultó súper bueno con los más chicos.

Conquista Del Círculo

Desarrollo: Se dibuja un círculo en el suelo, tratando de que el terreno no sea muy duro ya que ocurrirán varias caídas. Los participantes entran en el círculo y cada uno coloca sus manos en la espalda, a la orden del dirigente comienza el juego y los participantes se empujan unos con otros tratando de sacar a sus oponentes del círculo. Se va eliminando a los que tocan fuera del círculo con cualquier parte de su cuerpo y gana el último que queda dentro. Se puede variar agrandando o achicando el círculo, haciendo por competencias por categorías según el peso de los contrincantes, etc.

Renueva el corazón a cada hora
y aprende a renacer cada mañana,
como el paisaje al despuntar la aurora,
como el sol que amanece en tu ventana “Ricardo Leon”

EL CERRÓ PUCARA



SENDERISMO

Objetivo

Fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas, motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida de los participantes

Eje Trasversal

El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene

Objetivo Didáctico

Conocer y difundas las estrategias metodológicas que se emplean en el senderismo

Eje De Aprendizaje

Habilidades motoras básicas

Número De Participantes

Mínimo 5, máximo 30

Reglas

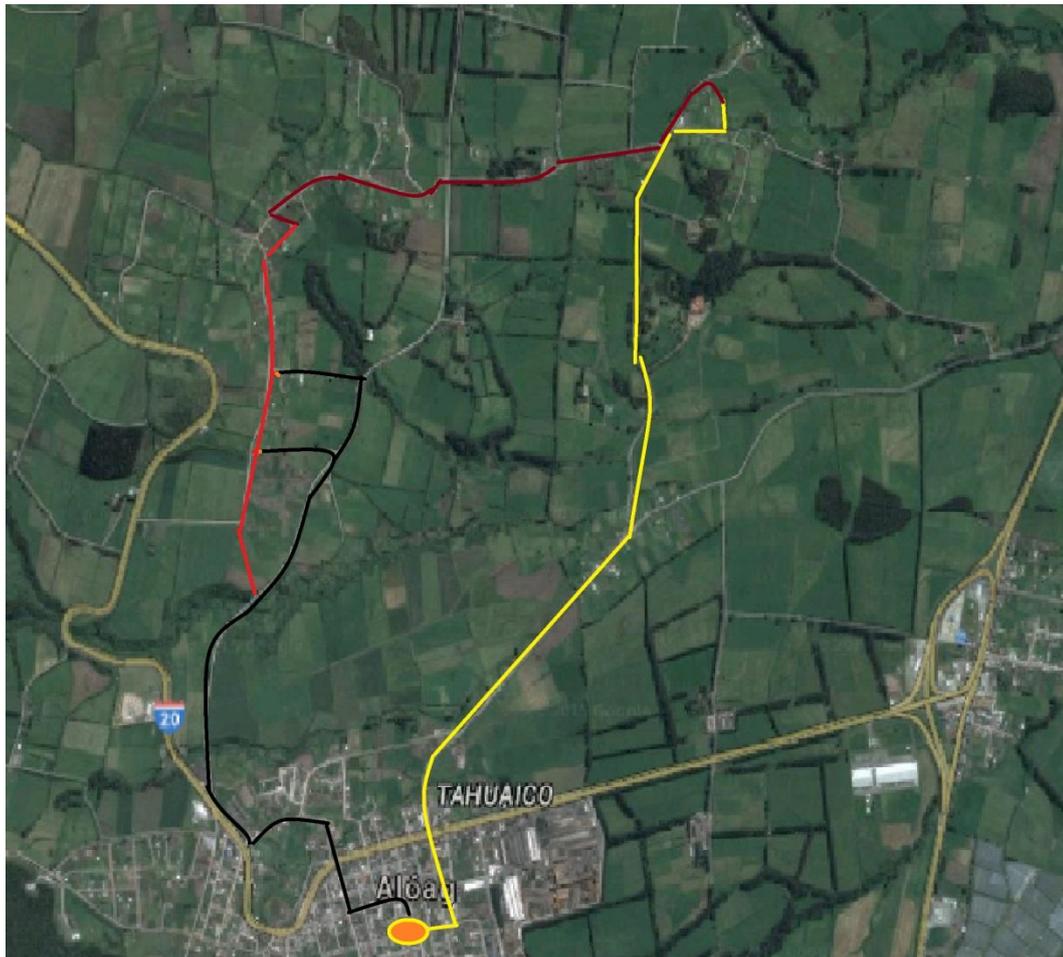
No alegarse del guía

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Gorra, Bufanda, Chompa Térmica, Pantalón Deportivo, Gorras, Protección Solar Y Repelente De Mosquitos, Buen Calzado, Botas De Montaña O Bien Playeros Adecuados	Al menos un teléfono móvil con la batería bien cargada, brújula, Un pequeño botiquín en la mochila con tiritas, suero, gasas y algún desinfectante, Si vais a comer en el campo, que os lo ideal, porque además a los peques les gusta, miraros bien antes si hay zonas recreativas o lugares en los que podáis parar a comer.	Es muy recomendable una cámara de fotos para obtener buenas imágenes de la aventura familiar, alimentos no perecibles, líquidos suficiente para todo el trayecto, caramelos, chocolates

Hora	Actividad	Descripción	Recursos
Desde: 08:00 Hasta: 16:00	Concentración		
	Charla	La concentración se realizara en el parque de la parroquia Dialogaremos he informaremos las actividades que se realizaran en el trascurso de la ruta a seguir	
	Salida	Conformar grupos, y se les explicara que en el trascurso del camino tendrán breves imprevistos que deber resolverlos, el grupo que los realice todos correctamente será premiado al final de la ruta, salimos hacia la plaza de los coquero en donde se realizara	Imágenes de deporte, banderas de la parroquia, vasos, fósforos, alimentos no perecibles, hidratación, cámaras, mapas de la localidad.
	Lubricación general	Primera actividad calentamiento y corrección de ejercicios en la plaza de cocos	
	Recorrido		

<p>Actividad de relajación</p> <p>Lunch</p> <p>Paseo turístico</p> <p>Actividades recreativas</p> <p>Fin del senderismo</p>	 <p>después de determinados minutos tendrán que trasladarse al estadio camilo Cevallos donde encontraran su primer obstáculo “en la etapa anterior tendremos unas imágenes las cuales el grupo debe recordarlas” pasada la prueba seguirán al barrio “”</p> <p>En el transcurso habrá unas banderas las cuales los participantes deben ir contándoles cada una y se les preguntara el número exacto una vez realizado el reto sal gran al barrio gualilagua en donde descansaran para seguir con las actividades</p> <p>Deber realizar una torre de vasos “50” y tomar una foto como evidencia una vez cumplido con la prueba seguirán el camino que les lleve al barrio la libertad en el cual deberán encontrar palos para la siguiente prueba</p> <p>Una vez llegado a la cancha de la libertad tendrán que realizaran una fogata que dure prendida por lo menos 5 minutos y evidenciar por medio de un video una vez terminada la prueba trasladarse al punto de salida “parque central” por la línea del tren</p> <p>Llegado al parque central se receptaran las evidencias realizadas y se les otorgara un refrigerio por la participación</p> <p>Finalmente agradecimiento</p>	
<p>Recomendaciones</p>	<p>llevar medios de comunicación en caso de emergencia</p>	

MAPA GUÍA



Quisiera que todos me escuchasen
Y que cada mañana fuera el nacimiento
De una nueva alborada..
Porque somos eternos, porque somos amor.
Porque cuando se ama, el tiempo es eternidad “Tagore”

EL MIRADOR



CAMINATA

Objetivo	Fomentar el turismo, desarrollar las capacidades físicas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida de los participantes
Eje Trasversal	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene
Objetivo Educativa	Hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de la actividad física
Eje De Aprendizaje	Habilidades motoras básicas
Número De Participantes	Mínimo 5, máximo 100
Reglas	Nunca separarse del grupo si no es con autorización, trabajo en equipo y escoger líderes que ayuden en la caminata

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Gorra, Bufanda, Chompa Térmica, Pantalón Deportivo, Zapatillas	Mochila, Eslípin, Mapa Del Sector, Brújula, Botiquín De Primeros Auxilios, Cantimplora	Alimentos Enlatados, Líquidos, Caramelos, Chocolates

ITINERARIO			
Hora	Actividad	Descripción	Recursos
Salida 08:00 am	Punto de encuentro	El punto de encuentro será desde el parque central de Aldag	Manual de actividades recreativas al aire libre, cámara, alimentos no predecibles
	Presentación del modulo	Presentamos las actividades que se realizaran en el trascurso de la caminata hacia el barrio el corazón por la línea del tren	
	Charla de actividades	Ejercicios correspondientes para entrar en calos y evitar lesiones en el trascurso de la caminata	
	Calistenia	emprendemos la caminata por la quebrada seca hasta las línea del tren, visitamos el bosque en busca de moras silvestres	
	Caminata	juegos recreativos en el bosque como: “Naranja Limón, Quiero Hacer La Paz Con, Choca Esos Cinco, Se Me A Perdido Un Cupido”.	
	Juegos recreativos	Hora del Brey, compartimos los alimentos que hemos llevado	
	Compartir	Visitamos los alrededores del sector evitando irnos muy lejos	
	Visita turística	Realizamos juegos competitivos en los grupos participantes como: “arrebatar con la mano, luchar con un pie y una mano, pelea de pollos, esquiva el tiro”	
Hasta 16:00pm	Juegos competitivos	Caminamos hacia el mirador para observar los paisajes que nos ofrecen el sector	
	Fin de la caminata		

		Retornamos al parque central donde se darán palabras de agradecimiento hacia los participantes.
Recomendaciones	llevar medios de comunicación en caso de emergencia	

JUEGOS RECREATIVOS QUE SE PUEDEN REALIZAR

Naranja, Limón.

Objetivo: fortalecer el compañerismo y fomentar la solidaridad entre los participantes

Desarrollo: Todo el grupo se sienta en círculo menos una persona que se queda en el centro del corro. Ésta se dirige a alguien diciendo: "Naranja" y la persona señalada dirá el nombre de quién está a su derecha. O puede decir: "Limón". Y la persona señalada debe responder diciendo el nombre de quien está a su lado izquierdo. Si se equivoca al responder, se convierte en director del juego colocándose en medio del círculo cambiando su puesto con quien dirigía. Quien dirige puede decir en cualquier momento: "Cesta revuelta" y todas las personas se cambian de lugar. Entonces sigue el juego la última persona que se quede sin silla repitiendo el mismo mecanismo.

Quiero Hacer La Paz Con . . .

Objetivo: fomentar la amistad entre el grupo

Desarrollo: Nos ponemos en círculo. Una persona pasa una pelota a otra que está distante diciendo: Quiero hacer la paz con N. (Dice el nombre de la persona a la que envía la pelota). Quien ha recibido la pelota repite el ejercicio pasando la pelota a otra persona diferente. Reflexión: ¿Qué os parece esta actividad? ¿Habéis hecho la paz alguna vez? ¿Qué es hacer la paz? ¿Cuál es la mejor forma de hacer la paz? ¿Necesitas hacer la paz con alguien en este momento? ¿Alguna vez has sentido que no estabas en paz? ¿Qué es la paz? ¿Qué es la guerra? ¿Qué podemos hacer para ayudar a que haya más paz?

El Tren De Los Nombres.

Objetivo: desarrollar las capacidades motoras de los participantes

Desarrollo: En mi pueblo había un tren hace muchos años, Nos colocamos formando un círculo muy amplio con todas las personas bien separadas. Alguien en el medio imita una locomotora que circula por el interior del círculo haciendo gestos amplios similares a un tren. Va diciendo su nombre con ritmo. Se para frente a una persona del grupo haciendo algunos gestos. Esa persona se pone delante de la persona anterior convirtiéndose en la locomotora. La primera persona queda detrás enganchada como si fuera un vagón. El nuevo tren circula por el interior del círculo mientras que quien hace de locomotora va gesticulando y diciendo su nombre rítmicamente. La locomotora se para frente a otra persona que se convierte en locomotora y así sigue el juego sucesivamente.

Choca Esos Cinco.

Objetivo: Presentarse, energizante. Coeficiente de cooperación

Desarrollo: Nos colocamos de pie en círculo. Una persona corre por fuera alrededor del círculo y selecciona a otra persona tocándola en el hombro. La primera sigue corriendo en la dirección que llevaba. La segunda corre en dirección contraria. Ambas corren por fuera y cuando se encuentran a mitad de camino chocan los cinco, preguntándose el nombre, dónde viven, dónde nacieron, cuantos años tienen, cuántas hermanas tienen, y siguen corriendo alrededor del círculo por fuera, en direcciones contrarias hasta llegar a su propio puesto de partida.

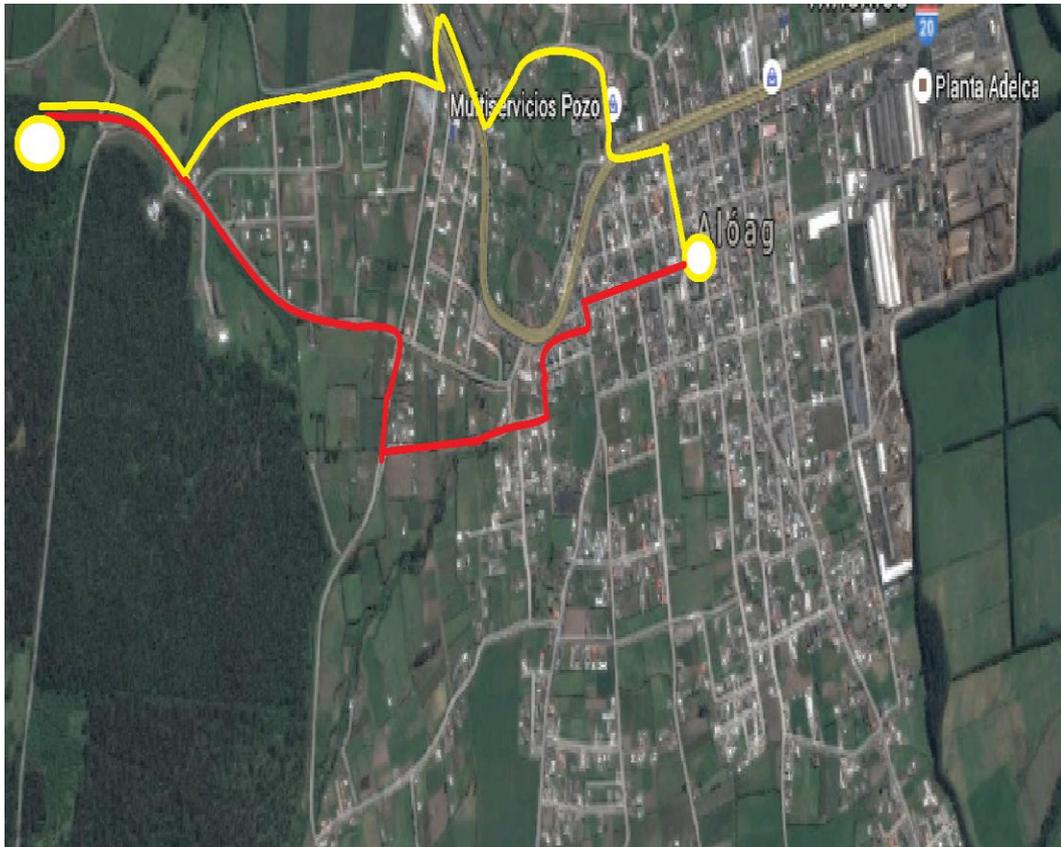
Se Me Ha Perdido Un Cupido.

Objetivo: fomentar lasos de amistad, desarrollar los Coeficientes de cooperación

Desarrollo: Nos sentamos en sitios individuales. ¿Conocéis a Cupido? ¿Alguien se ha enamorado alguna vez? ¿Cómo es ese sentimiento?, el guía comienza diciendo: -Se me ha perdido un Cupido y lo tiene “Adriana”. “Adriana” va y se sienta sobre las rodillas del guía y dice: -¿Quién yo, mi amor? El guía responde: -

Sí, tú, mi amor. Adriana dice: -Yo no, mi amor. Guía: -¿Entonces quién, mi amor?
Adriana: -Yesid, mi amor, Entonces Adriana se va a su puesto y Yesid comienza
la actividad de nuevo. Intentamos que todas participen.

MAPA GUÍA



Todas las cosas del mundo
Se pueden imitar y falsificar
Menos el amor:
El amor no se puede robar e imitar;
Vive solo en el corazón
Que sabe entregarse totalmente.
Está en la fuente de todo lo valioso “Hermann Hesse”

CERRÓ LA VIUDITA

En esta pequeña elevación se puede realizar caminata, camping, observación de flora y fauna o simplemente disfrutar de la naturaleza recreándose al aire libre. Hay campamentos que se realizan a media montaña en una altura no superior a los



3500m sobre el nivel del mar, también llamadas excursiones o senderismo porque tiene la factibilidad de que si se desea, se puede realizar el mismo día, y los climas no son tan fríos por lo cual se recomienda usar ropa abrigada para evitar resfríos.

CAMPAMENTO

Objetivo	Fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida de los participantes
Eje Trasversal	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene
Objetivo Didáctico	Conocer y difundir las estrategias metodológicas que se utiliza en la realización de un campamento.
Eje De Aprendizaje	Habilidades motoras básicas
Número De Participantes	Mínimo 5, máximo 50 Duración: Uno o día y Una noche
Reglas	No separarse del grupo, escoger líderes que ayuden en la excursión y trabajo en equipo

Hora	Actividad	Descripción	Recursos
07:00	Encuentro	Punto de encuentro, parque central de Alðag	Vehículos, implementación necesaria, módulo de recreación
07:45	Reunión	Breve capacitación de las actividades a realizar	Manual de recreación, informativos
08:00	Salida	Subimos a los vehículos que nos trasportaran hacia el cerro la viudita	Vehículos, alimentación, listado, permiso, mapa
08:30	Llegada	Llegamos a San Vicente donde hacemos calistenia para comenzar la caminata hacia donde acamparemos	Manual de actividades recreativas
09:30	Juegos recreativos	Durante el trayecto aremos juegos de presentación en puntos estratégicos	Juegos a realizarse: Uno , dos, tres Nombre y el color Pasar un objeto y decir en nombre
10:50	Descanso	Visita turística de los alrededores	Binoculares
13:20	Arribo	Llegada a las antenas donde se divisara los hermosos paisajes del sector	Binoculares, cámara.
14:00	Almuerzo	Grupos correspondientes para el compartir	Alimentos no predecibles entre otros
15:30	Juegos recreativos	Realizamos grupos que se organizan para presentar grupos artísticos, acrobáticos etc para la noche de presentación	Materiales del entrono
	Armamento del campamento	Armamos las carpas en un lugar seguro libre de pendientes, ubicamos las cosas es su sitio	Material de acampar
17:00	Presentación artística	Presentación de los grupos organizados	Material del entorno "yo me llamo"
20:00	Merienda	Grupos correspondientes para el compartir	Alimentos no perecibles entre otros
21:00	Toqué de queda	Todos	
07:00	Despertar	Despertamos para él aseo personal	silbato, despertador, útiles de aseo personal
08:00	Desayuno	Grupos correspondientes	Alimentos no perecibles
	Alzar el campamento	Recogemos cada una de las cosas del campamento evitando dejar	

		basura en el sector	
9:00	Descenso	Caminata a san Vicente	Cuerda,
12:00	Juegos recreativos	Juegos recreativos que fomenten la amistad, el compañerismo y juegos de competencia	Juegos como: Las adaptaciones Amanecer en la jungla Exploradores Arre botar con las manos Lucha con un pie y una mano
14:00	Fin del campamento	Recogida por los vehículos que nos llevaran de retorno al parque central de la parroquia Alóag, palabras de despedida por parte de los guías	Manual de recreación, vehículos
Recomendaciones		Apagar bien la fogata para evitar posibles incendios forestales y no destruir la naturaleza	

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Gorra, Bufanda, Chompa Térmica, Pantalón Deportivo, Zapatillas, Medias Gruesas	Mochila, Carpa, Eslipin, Linterna, Mapa Del Sector, Brújula, Botiquín De Primeros Auxilios, Cantimplora, Funda De Basura, Binoculares, silbato, despertador, cuerda	Alimentos Enlatados: Atún, Arroz Cosido, Carne, Pollo Preparado, Líquidos, Caramelos, Chocolates

Juegos Que Se Pueden Realizar

JUEGO “UNA, DOS, TRES”

Objetivo: Presentarse en el grupo y tener un ambiente de cooperación

Número de participantes: no tiene límite de participantes, participan todas las edades

Desarrollo: Hola, amigas. ¿Sabéis contar hasta tres? Vamos a intentarlo dando tres golpes sobre las rodillas. Y ahora vamos a aprender un juego para recordar los nombres de todas las niñas y niños del grupo. Hago el siguiente ejercicio rítmico:

Primer paso: Una, Dos, tres. “aplaudimos”

Segundo paso: ¿Cómo se llama usted? “doy palmada mano contra mano”

Tercer paso: Estiro el dedo índice señalando a alguien del grupo.

Cuarto paso: La persona señalada contestará diciendo su nombre.

Intentamos que aprendan los gestos rítmicos. Repetimos el ejercicio tantas veces como personas hay en el grupo. Es interesante señalar con el dedo índice a cada una de las personas del grupo siguiendo un orden preestablecido para que no se interpreten preferencias en la elección.

Juego “El Nombre Y El Color”

Objetivo: Presentarse. Coeficiente de cooperación

Desarrollo: Cada niña y niño dice su nombre y el color que más le gusta. Me llamo “LUIS” y el color que más me gusta es el “AZUL” Habremos de intentar que digan bien la frase entera, aunque no siempre será fácil de conseguirlo. Reflexión: Comentamos las respuestas que nos van dando. ¿Por qué te gusta el color? ¿Qué te hace sentir ese color? ¿Qué te recuerda?

Juego “Corre, Trenecito, Por La Carrilera”

Objetivo: desarrollar las capacidades físicas, fomentar el compañerismo

Desarrollo: ¿Sabéis lo que es un tren? Tiene locomotora que es el primer vagón donde está el motor que le hace moverse. Tiene vagones donde están las pasajeras. El tren no va por la carretera. Va por unos carriles de hierro, por la carrilera, por la vía. . . Estamos sentadas en un círculo muy amplio. La profesora comienza a desplazarse por la sala imitando una locomotora y recitando rítmicamente:
Corre, trenecito, por la carrilera. Prende y se apaga junto a la estación. Alí, aló, que suba la pasajera. Alí, aló, “LUIS” ya subió.

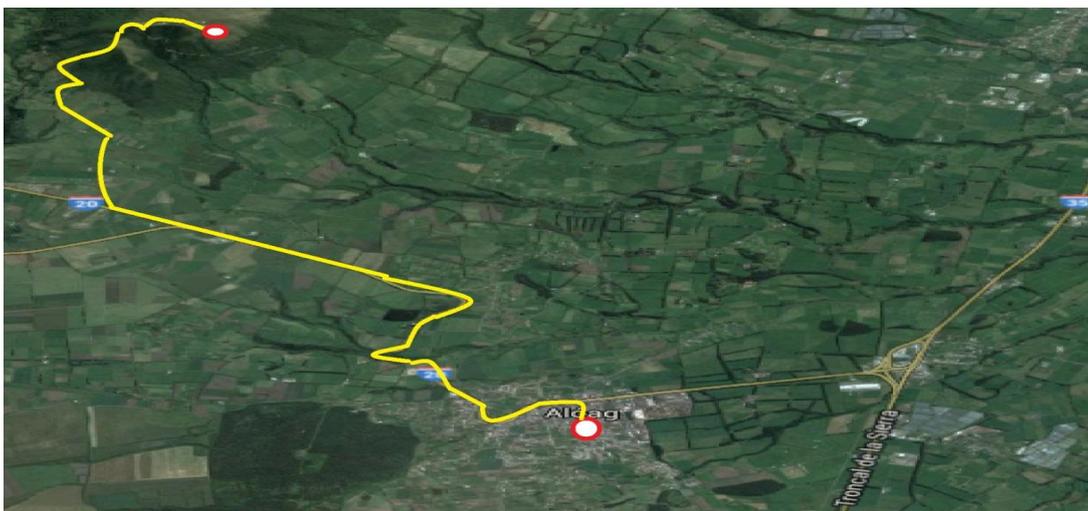
(- ¿Cómo te llamas? - Me llamo “LUIS DAVID” Pues sube al tren, Ponte en el último vagón.)

Se añade a la locomotora la niña cuyo nombre hemos dicho y repetimos la actividad hasta que todas las niñas y niños se hayan montado en el tren. Cuando el grupo es grande, podemos nombrar cada vez a dos o tres niñas.

Juego “Pasar Un Objeto Y Decir El Nombre”

Desarrollo: Nos colocamos todas las personas en círculo. Una pasa un objeto a la que está a su lado izquierdo diciendo su propio nombre y así sucesivamente: Yo me llamo “LUIS DAVID”. 2. Después repetimos el ejercicio pasando otro objeto diferente hacia el lado derecho y diciendo el nombre de la persona que nos pasó el objeto en la ronda anterior: Toma, Marina. 3. Si sobra tiempo o necesitamos aprender bien los nombres, nos cambiamos todas de puesto y repetimos de nuevo los pasos 1 y 2. Es más divertido si lo que pasamos es un objeto llamativo, grande o pesado o fuera de lo habitual.

MAPA GUÍA



ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR DENTRO DE LA PARROQUIA ALÓAG

ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Objetivo	Fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas, motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida de los participantes
Eje Trasversal	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene en la práctica diaria de la actividad física
Objetivo Didáctico	Conocer y difundas las estrategias metodológicas que se emplean dentro de la orientación deportiva
Número De Participantes	Mínimo 10, máximo 40
Reglas	No salirse del lugar en donde nos encontremos e evitarse ir legos

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Gorra, Chompa Térmica, Pantalón Deportivo, Zapatillas	Botiquín De Primeros Auxilios, Cantimplora, Mapa Del Lugar O De Donde Se Va A Explorar, Brújula, GPS, Boqui Toquis, Cuadernos, Esferos	Alimentos No Perecibles, Líquidos, Caramelos, Chocolates

Hora	Actividad	Descripción	Recursos
Salida 09:00	Concentración	lugar de concentración parque central de la parroquia Alòag,	Mapa, cronometro,
Llegada	Lubricación	charla de información y	gps,

12:00	<p>corporal</p> <p>Salida</p> <p>Recorrido</p> <p>Actividad de relajamiento</p> <p>Juegos recreativos</p> <p>Lunch</p> <p>busca turístico</p> <p>fin de la orientación deportiva</p>	<p>recomendaciones necesarias para realizar orientación deportiva “siempre andar en grupo, tener número telefónico del guía en caso de emergencia, saber manejar, pedir ayuda en caso de no saberlo”</p> <p>realizamos grupos dependiendo el número de participantes los cuales tendrán un mapa de la localidad</p> <p>realizamos ejercicios de lubricación corporal</p> <p>todos los grupos tendrán un mapa, GPS, teléfono, cronometro el cual no debe perderse ni pararse en ningún momento</p> <p>los participantes tendrán que recorrer los diferentes puntos que tiene el mapa y recoger los objetos que encuentre en ellos para presentar todo al final, cada grupo tiene un mapa diferente pero con puntos estratégicos de 20 minutos donde pueden compartir los alimentos no perecibles que han llevado.</p> <p>Legaran al punto de llegada y se realizara ejercicios de vuelta a la calma</p> <p>Entrega de medallas por participación</p> <p>Charla de agradecimiento por parte del organizador.</p>	<p>medallas,</p> <p>mesas,</p> <p>esferos,</p> <p>cellos,</p>
Recomendaciones	llevar medios de comunicación en caso de emergencia		

MAPA GUÍA



CICLO TURISMO

Objetivo	fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas de los participantes
Eje Trasversal	el cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene
Eje Curricular Integrador	Desarrollar las capacidades físicas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
Objetivo Educativa	hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de la actividad física
Objetivo Didáctico	conocer y difundir las estrategias metodológicas que son utilizadas en el ciclismo
Eje De Aprendizaje	habilidades motoras básicas
Número De Participantes	mínimo 5, máximo 30
Reglas	nunca separarse del grupo si no es con autorización, trabajo en equipo y escoger líderes que ayuden en el ciclo turismo

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
Gorra, Chompa Térmica, Pantalón Deportivo, Zapatillas,	Mapa Del Sector, Brújula, Botiquín De Primeros Auxilios, Cantimplora, Bicicleta, Bomba De Aire, Parche, Llaves	Líquidos, Caramelos, Chocolates

Recomendaciones	llevar medios de comunicación en caso de emergencia
------------------------	---

BAILO TERAPIA

Objetivo	Fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas de los participantes
Eje transversal	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene
Eje curricular integrador	Desarrollar las capacidades físicas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
Objetivo educativa	Hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de la actividad física
Objetivo didáctico	Conocer y difundas las estrategias metodológicas que son utilizadas en la bailo terapia
Eje de aprendizaje	Habilidades motoras básicas
Número de participantes	Mínimo 5, máximo 60
Reglas	Siempre hidratarse, realizar los ejercicios que el instructor los realiza no inventarse otros que pueden dañar los músculos

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
gorra, chompa térmica, pantaloneta deportivo, zapatillas,	botiquín de primeros auxilios, cantimplora, parlante, variedad de música	líquidos, caramelos, chocolates

Recomendaciones	llevar medios de comunicación en caso de emergencia
------------------------	---

CABALGATA

Objetivo	Fomentar el turismo y desarrollar las capacidades físicas de los participantes
Eje Transversal	El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los participantes, hábitos de alimentación e higiene
Eje Curricular Integrador	Desarrollar las capacidades físicas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida. Hábitos de higiene, aseo personal y alimentación
Objetivo Educativa	saludable en la práctica diaria de la actividad física
Objetivo Didáctico	Conocer y difundas las estrategias metodológicas que son utilizadas en la cabalgata
Eje De Aprendizaje	Habilidades motoras básicas
Número De Participantes	mínimo 5, máximo 15
Reglas	no hacer maniobras bruscas en los caballos

Indumentaria Recomendada	Equipo Necesario	Alimentación
en caso que tenga " sombrero, bufanda, poncho, zamarro, botas", o sino gorra, chompa térmica, pantalón, zapatos de suela,	botiquín de primeros auxilios, cantimplora, caballos, alfombras, monturas, frenos, espuelones,	alimentos no perecibles, líquidos, caramelos, chocolates

Recomendaciones	llevar medios de comunicación en caso de emergencia
------------------------	---

LA ESTACIÓN DEL TREN

La Estación del tren, un ícono histórico de la población de Aloasí, se halla situada en la parte occidental a 1 km. de distancia de la población. Hasta hoy conserva su estructura típica según las funciones para la que fue creada. Tras varios esfuerzos se ha logrado restaurar y rehabilitar



dándole nuevamente funcionalidad pues es parte del recorrido que va desde Quito al Boliche; además cuenta con una cafetería, proporcionándole como en otras épocas desarrollo y alegría para esta zona.

ACTIVIDADES PROHIBIDAS DENTRO DE LA PARROQUIA



Prohibido fumar



Prohibido fumar y encender fuego



Prohibido pasar a los peatones



Agua no potable



Prohibido apagar con agua



Entrada prohibida a personas no autorizadas



No tocar



Prohibido a los vehículos de manutención

CONCLUSIONES RECOMENDACIONES

Al finalizar esta investigación, hemos obtenido las siguientes conclusiones y recomendaciones, las mismas que servirán para demostrar que la práctica de actividades recreativas al aire libre fomentan el turismo dentro de la parroquia Alòag y de igual manera mejoran la calidad de vida de quienes participen en ella.

CONCLUSIONES

- La aplicación de un manual de actividades recreativas al aire libre incide positivamente en el desarrollo turístico de la parroquia de Alòag, objeto de estudio confirmando la hipótesis principal de que la aplicación de un manual recreativo impulsa el turismo dentro de la parroquia y mejorando así la calidad de vida de los participantes.
- Con la elaboración del manual de actividades recreativas al aire libre se expone las actividades que se puede desarrollar en diferentes lugares turísticos que posee la parroquia de Alòag.
- Las actividades recreativas al aire libre, promueven el desarrollo interpersonal y grupal, así como también la satisfacción al momento de vivir nuevas experiencias e ir descubriendo imponderables entornos naturales.
- Los participantes que realicen actividades recreativas innovadoras, tendrán una mejor predisposición al momento de realizar cualquier actividad.
- Las actividades recreativas al aire libre sirven como medio de distención y liberación del estrés, ayudan a combatir la obesidad y mejoran la calidad de vida de los participantes.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la parroquia de Alóag poner énfasis para el uso de este manual como herramienta didáctica para fomentar el turismo de la parroquia Alóag a través de actividades recreativas al aire libre.
- Divulgar el manual recreativo al aire libre propuesto en esta investigación para que se constituya como referente para otros docentes al momento de realizar actividades al aire libre en el PEA.
- Los docentes de las instituciones educativas deben implementar un tiempo en sus horas clases para realizar actividades recreativas en lugares al aire libre.
- Es importante seguir una metodología de trabajo, en la que se tome en cuenta diversos factores como las edades, los escenarios, los materiales que se van a usar así como dar sus respectivas normas reduciendo niveles de riesgos.
- Es necesario incluir juegos activos y pasivos que desarrollen en el participante sus capacidades cognitivas, afectivas y psicomotoras para mejorar su desempeño, desenvolvimiento en las diferentes actividades.

3.5 BIBLIOGRAFÍA

CITAS

- Almirón, O. F. (05 de 1 de 2011). *Slindares*. Obtenido de Actividades en la Naturaleza: <http://es.slideshare.net/hugoupa/actividades-al-airelibre>
- Carol McNeill, J. C.-W. (19 oct. 2006). *CARRERAS DE ORIENTACIÓN*. Paidotribo.
- Garcia, R. Z. (1988). *clasificacion de las actividades recreativas*.
- Gudiño, M. (1993). *Materiales Para La Ensenanza De La Cultura Fisica*. Abya Yala.
- Krames patient education. (21 de 04 de 2009). *Caminar es bueno para todos*. Obtenido de https://www.costcobenefits.com/forms/walking_for_fitness_span.pdf
- OMS. (2015). *Beneficios de la actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Senplades, S. N. (2014). *Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. (Vols. (Segunda edición, 5 500 ejemplares)). Quito, Ecuador.
- slideshare. (16 de 10 de 2012). *slideshare* . Obtenido de http://es.slideshare.net/lina_culturafisica/cultura-fisica-educacion-fisica-deporte-ludica-y-juego
- Soler, J. A. (31 ago. 2006). *MANUAL DE TÉCNICAS DE MONTAÑA E INTERPRETACIÓN DE LA NATURALEZA*. Paidotribo.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoria Del Entrenamiento Deportivo*. UNAM.

WEB

- *Wikipedia*. (16 de 04 de 2015). Obtenido de Acampada: <http://es.wikipedia.org/wiki/Acampada>
- *Wikipedia*. (05 de 5 de 2015). Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Cicloturismo>

- Wikipedia. (25 de 05 de 2015). *Wikipedia*. Obtenido de Orientación: http://es.wikipedia.org/wiki/Orientaci%C3%B3n_%28deporte%29
- (www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica, Consulta: 17-12-2014, 20:19)
- (<http://www.efdeportes.com/efd120/profesionales-de-la-actividad-fisica-cultura-fisica.htm>, Consulta: 17/12/14, 20:37)
- (<http://www.efdeportes.com/efd99/peru.htm>, Consulta: 17/12/14, 20:40)
- (http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica, Consulta: 17-12-14, 21:04)

CONSULTADAS

- ALCOBA, Antonio, enciclopedia del deporte, pág. 22.
- BARBIERI, Aldo, 1997, *Deporte y Recreación accesibles – otto papis arquitectos*, pag6.
- DIEM C. (1966, pag14).
- FIGUEROA ALVARADO, Gloria Belén, 13 de julio de 2010.

3.6 ANEXOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS MORADORES DEL BARRIO CENTRO DE LA PARROQUIA ALÓAG

10. ¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre? Si no

Sí No

11. ¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted conoce?

- Recreación activa (Futbol, tenis, vóley)
- Recreación pasiva (cine, teatro, ver TV, escuchar música)
- Recreación al aire libre (juegos, rondas, caminatas etc.)

12. ¿Qué actividades recreativas realiza usted al aire libre?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

13. ¿Conoce si existe alguna investigación- estudio- manual o documento que sirva de apoyo para fomentar el turismo en el sector mediante la recreación al aire libre?

Sí No

14. ¿Cree Usted que la práctica de la recreación al aire libre ayudará a desarrollar el turismo en la parroquia de Alóag?

Sí No

15. ¿Conoce usted los sitios turísticos de la parroquia de Alóag?

Sí No

16. ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mejorara el estilo de vida de quienes lo practiquen?

Sí No

17. ¿Le gustaría participar en la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

Sí

No

18. ¿Estaría Usted de acuerdo con la elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Alóag?

Sí

No

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE CULTURA
FÍSICA DE LA PARROQUIA DE ALÓAG**

1. ¿Dentro de los procesos enseñanzas aprendizaje usted aplica la recreación al aire libre en los estudiantes del colegio? Siempre casi siempre a veces nunca

Siempre Casi siempre A veces Nunca

2. ¿Cuál de los siguientes tipos de recreación Usted aplica en los procesos enseñanza aprendizaje para los estudiantes? Recreación activa pasiva al aire libre ninguna

- Recreación activa (Futbol, tenis, vóley, escondidas)
- Recreación pasiva (cine, teatro, ver TV, escuchar música)
- Recreación al aire libre (juegos, rondas, caminatas, etc.)

3. ¿Con que frecuencia en el PEA promueve la recreación al aire libre? Siempre casi siempre nunca

Siempre Casi siempre A veces Nunca

4. ¿Con qué frecuencia en el PEA promueve el turismo interno de la parroquia Aloág dentro de la institución educativa? Siempre casi siempre a veces nunca

Siempre Casi siempre A veces Nunca

5. ¿Conoce usted los sitios turísticos que posee la parroquia Aloág?

Sí No

6. ¿Cree usted importante que se desarrolle un manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Aloág?

Sí No

7. ¿En la institución educativa existen documentos que sirvan de apoyo para fomentar el turismo dentro de la parroquia Aloág?

Sí No

8. ¿Usted como docente ha motivado a sus alumnos para fomentar el turismo en la parroquia de Aloág? Siempre casi siempre avecesnunca

Siempre Casi siempre A veces Nunca

9. ¿Le gustaría participar en la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo en la parroquia de Aloág?

Sí No

***ENTREVISTA DIRIGIDA AL PRESIDENTE DE LA JUNTA
PARROQUIAL DE LA PARROQUIA ALÓAG***

1. ¿Conoce Usted que es la recreación al aire libre?
2. ¿Conoce los atractivos turísticos que posee la parroquia de Aloág?
3. ¿Existen sitios turísticos donde los moradores de la parroquia practican actividades de recreación al aire libre?
4. ¿Cree que mediante la práctica de la recreación al aire libre mejoraran el estilo de vida de los habitantes de la parroquia Aloág?
5. ¿Está Usted de acuerdo en apoyar la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo dentro de la parroquia?
6. ¿Cuán necesario le parece la elaboración de un Manual de Actividades Recreativas al aire libre para fomentar el turismo dentro de la parroquia?
7. ¿Dentro de la parroquia se ha realizado algún proyecto que fomente el turismo dentro de la parroquia Aloág?