



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

TITULO

**EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE
LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA**

*Tesis previa a la obtención del
Grado de Licenciado en Ciencias
de la Educación, Mención: Cultura
Física y Deportes*

AUTOR: *Henry Victoriano Granda Granda*

DIRECTOR: *Lcdo. Efraín Macao Naula Mg. Sc*

Loja - Ecuador

2016

CERTIFICACION

Lcdo. Efraín Macao Naula Mg. Sc.


DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Haber dirigido, orientado y revisado la tesis titulada: **EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA** de autoría del Señor Henry Victoriano Granda Granda

La misma reúne a satisfacción los requisitos de fondo y de forma, exigidos estipulados en el reglamento de régimen académico de la universidad nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación.

Loja 07 de febrero del 2016



.....

Lcdo.: Efraín Macao Naula Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo Henry Victoriano Granda Granda declaro ser autor del presente trabajo de tesis y estimo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el REPOSITORIO INSTITUCIONAL-BIBLIOTECA VIRTUAL.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda

Firma: 

Cedula: 1900646058

Fecha: Loja ,10 de junio del 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Henry Victoriano Granda Granda, declaro ser autor de la tesis titulada **EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA**, como requisito para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la universidad.

La universidad nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los días del mes de junio del dos mil dieciséis.

Firma

Autor: Henry Victoriano Granda Granda

Cedula: 1900646058

Dirección: Loja - Esteban Godoy Calles, Héctor Pilco y Carlos Yuqui

Correo electrónico: hen9027@hotmail.es

Teléfono celular: 0967887935

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: **Lcdo. Efraín Macao Naula Mg. Sc**

Tribunal de Grado

Lcdo.	Luis Wagner Sotomayor	PRESIDENTE
Lcdo.	José Gregorio Picoita Quezada.	PRIMER VOCAL
Dr.	Danilo Charchaval Pérez	SEGUNDO VOCAL

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, la Universidad Nacional de Loja por haberme brindado la oportunidad de superarme y obtener un título profesional y a los docentes de la carrera de cultura física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación por su paciencia y por las enseñanzas impartidas.

Al **Lcd: Efraín Macao Naula Mg. Sc** director del proyecto de investigación, quien contribuyo con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de mi tesis.

Al Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja, Al señor Presidente y padres de familia con sus hijos, quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación, sinceros agradecimientos para ellos.

A toda mi familia en especial mis padres hermanos y cada una de la personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda

DEDICATORIA

Con inmenso agrado dedico el presente trabajo primeramente a Dios nuestro señor, por haberme permitido continuar con mis estudios y cumplir con esta meta.

A mis padres a quienes les agradezco su comprensión, confianza, entrega y sobre todo el apoyo incondicional para culminar con éxito mis estudios. A mi esposa mis hermanos por haber estado presentes incondicionalmente en esta etapa de mi vida y a todos quienes me brindaron su apoyo incondicional.

A mis compañeros y amigos que estuvieron durante todo el tiempo de una u otra manera desde que inicie mis estudios.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda

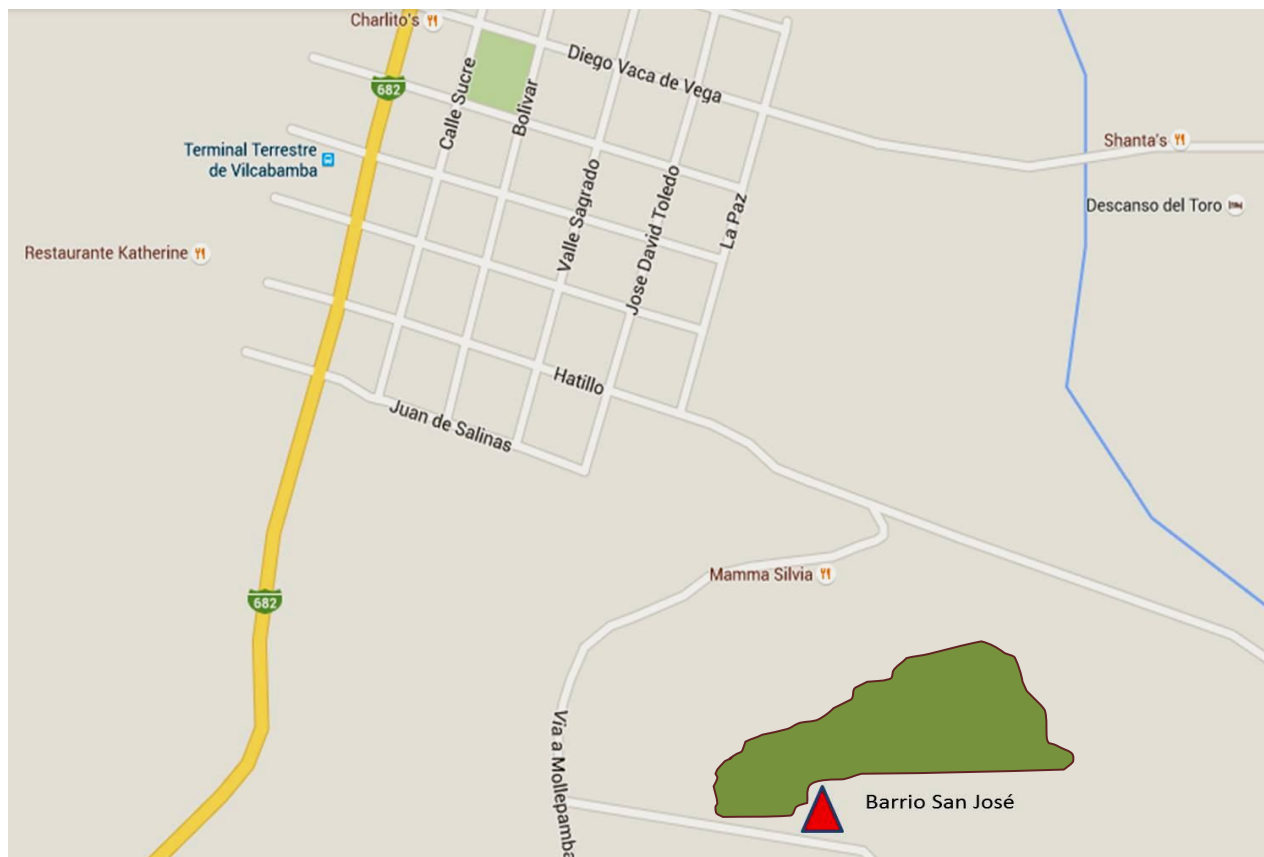
MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	HENRRY VICTORIANO GRANDA GRANDA EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	VILCABAMBA	SAN JOSE	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL CANTON LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACION BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
 - ii. CERTIFICACION
 - iii. AUTORIA
 - iv. CARTA DE AUTORIZACION
 - v. AGRADECIMIENTO
 - vi. DEDICATORIA
 - vii. MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO
 - viii. MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
 - ix. ESQUEMA DE TESIS
-
- a. TITULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY
 - c. INTRODUCCION
 - d. REVISION DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y METODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSION
 - h. RECOMENDACIONES
 - i. CONCLUSIONES
 - j. BIBLIOGRAFIA
 - PROPUESTA
 - k. ANEXOS
- PROYECTO DE TESIS
- OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA

b. RESUMEN

El vigente trabajo de investigación va enfocado, a conocer **EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA**. Este proceso de investigación proyecta al niño hacia el cuidado y beneficio de su salud a través del senderismo como una actividad física. El tipo de investigación es cualitativa, de estudio longitudinal y diseño pre-experimental como objetivo general. Comprobar y desarrollar programas de actividad física a través del senderismo, como incrementar la participación infantil, en actividades físicas durante el tiempo libre utilizando sus capacidades físicas, y habilidades motrices de los niños de 10 a 13 años durante el año 2015. En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos como son métodos científicos inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta, métodos teóricos modelación, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos. Así mismo se pudo comprobar que los niños, tienen un bajo interés de actividad física por la falta de conocimientos en la práctica del senderismo como actividad saludable para mejorar la calidad de vida. Llegando el autor a la conclusión que existe insuficiencia en la condición física y estado de vida actual de los niños, por la falta de organización, planificación y aplicación de ejercicios físicos básicos, por parte del dirigente barrial y la desmotivación por parte de los padres del Barrio San José.

SUMMARY

The current research is focused, to know HOW HEALTHY ACTIVITY HIKING TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE IN THE FREE TIME OF CHILDREN, BARRIO SAN JOSE, and Vilcabamba Loja Canton. This process of research projects the child to the care and benefit of their health through walking as a physical activity. The research is qualitative, longitudinal study pre-experimental design and specific objectives basing globally and diagnose, hiking and knowledge as a healthy activity during leisure time. Planning an alternative according to the resources and capacity of the child. Proposal and validate a test application and methodological programs and develop exercises to improve physical condition of children of Barrio San José. In research for the purpose of this thesis we have used some methods such as induction, deduction, -synthesis analysis, historical sense, empirical observation and survey methods, theoretical methods modeling, system approach, probabilistic, mathematical, scientific content analysis methods. Likewise it was found that children have a low interest in physical activity by the lack of knowledge on hiking as a healthy activity to improve the quality of life. Getting the author to the conclusion that there is failure in the physical condition and state of actual lives of children, lack of organization, planning and implementation of basic physical exercises, by the neighborhood leader and discouragement by parents Barrio San Jose.

In: Ms. Lic. Jenny M. Girón.
National University of Loja career English

c. INTRODUCCIÓN

El actual trabajo de investigación y tesis tiene como nombre: **EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA**. Este trabajo investigativo cuenta con permiso respectivo del presidente del barrio antes mencionado. El senderismo es una actividad que se la considera como caminata o marcha en espacios al aire libre. De acuerdo al objetivo general que es evidenciar y desarrollar programas de actividad física a través del senderismo, como incrementar la participación infantil, en actividades físicas durante el tiempo libre utilizando sus capacidades físicas, y habilidades motrices de los niños de 10 a 13 años del Barrio San José. Por lo tanto la problemática tiene el sustento a que existe, el desconocimiento y desmotivación que impide desarrollar el senderismo como una actividad saludable en los niños, esto influye en que los mismos de edades comprendidas entre los 10 a 13 años no mejoren la calidad de vida en el tiempo libre. Esto no quiere decir que no represente ejercicio o gasto calórico, sino que, no es necesario una preparación exigente y demandante para poder realizarlo. El senderismo contribuye en el niño a desarrollarse emocional mente, físicamente, socialmente y personalmente así como a descubrir y fortalecer sus capacidades físicas y destrezas. En sí mismo y tener una buena relación y comunicación con sus compañeros dejando a un lado las cosas negativas a las que está expuesta o las que le rodean. Fomentando la expresividad a través del cuerpo y al cuidado armónico del mismo por medio de un mensaje o un sentimiento, a través del senderismo como mecanismo vital para sobrevivir que aprenda a crear nuevas formas de mejorar su calidad de vida, siendo creativo y espontaneo, que sienta interés y alegría por las actividades físicas, especialmente en la actualidad donde el niño está rodeado de muchas cosas negativas, entre ellas el sedentarismo, la obesidad, entre otras. El presente trabajo de investigación tiene por objetivo general: Comprobar y desarrollar programas de actividad física a través del senderismo, como incrementar la participación infantil, en actividades físicas de los niños del Barrio San José, durante el tiempo libre utilizando sus capacidades físicas, y habilidades motrices de los niños de 10 a 13 años durante el año 2015 y como objetivos específicos: Fundamentar de forma global, el senderismo y conocimiento como actividad saludable así como en la práctica deportiva voluntaria,

durante el tiempo libre. Diagnosticar el estado actual de actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo físico, en el tiempo libre Planificar una alternativa de acuerdo a los recursos y capacidad estructural del niño. Como medio que le proporcione el desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físico - motoras; favoreciendo el uso positivo del tiempo libre de forma estética creativa autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas. Ejecutar de acuerdo al plan de actividades su preparación integral de los niños a nivel físico, intelectual, moral y social, mediante el fomento de la participación en actividades físicas al aire libre, de manera sistemática que beneficien su salud y por ende la calidad de vida. Evaluar de manera equitativa el Desarrollo de los niños con afán de triunfo y de lucha, así como, fortalecer el compañerismo precisamente la importancia del senderismo como actividad saludable para mejorar su calidad de vida durante el tiempo libre. La encuesta fue aplicada a los niños de 10 a 13 años del Barrio San José, en los siguientes aspectos En los niño se encuestó los siguientes aspecto conoce usted que es el senderismo, si el dirigente del barrio les motiva para la práctica del senderismo, existe alguien que les motive en la práctica del senderismo, que tipo de actividad física te gusta, estarías dispuesto a realizar senderismo como una práctica saludable, consideras tu que se debe practicar el senderismo durante el tiempo libre. La revisión de literatura se la desarrollo en relación a las variables en relación al senderismo como actividad saludable para mejorar la calidad de vida, calidad de vida y la siguiente variable denominada el tiempo libre se describe su definición propósitos importancia. En la variable el senderismo se describe su conceptualización con relación a la actividad física, la metodología que se utiliza En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son los métodos científicos inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta, métodos teóricos modelación, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, la evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos entre ellos la encuesta que nos permitió la recolecta de datos. En el conocimiento del senderismo como actividad saludable para mejorar la calidad de vida durante el tiempo libre; elaborado sobre la base de revisión de un gran número de fuentes de información, tanto en centros de documentación, bibliotecas e internet. Describe la metodología,

población, así como el diseño de la investigación, y los instrumentos de recolección de datos, con el respectivo análisis estadístico de validez y confiabilidad, sobre la que descansa toda la recolección de información. Instrumentos en cuyo contenido exponemos los resultados de la investigación realizada y los datos oficiales obtenidos. En esta parte se expone la discusión de los resultados, que nos permitirán como conclusión proponer una propuesta y aplicación de test y programas de ejercicios metodológicos para mejorar y desarrollar la condición física de los niños del Barrio. De tal manera se establece un conjunto de ejercicios con la metodología adecuada para la enseñanza de la actividad física a través del senderismo. Como objetivo general de la alternativa tenemos Precisar un conjunto de ejercicios metodológicos para el mejoramiento y desarrollo de las capacidades físicas de los niños del Barrio san José objetivos específicos, Diagnosticar e incorporar ejercicios metodológicos para mejorar y desarrollar las capacidades físico funcionales de los niños Elaborar y planificar ejercicios metodológicos para progresar y ampliar las capacidades físico funcionales de los niños para. Aplicar y Evaluar las aplicaciones de la propuesta de ejercicios técnico metodológicos para medir su condición física de los niños del Barrio san José de Vilcabamba del Cantón Loja.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

El senderismo

El senderismo es una actividad deportiva no competitiva, consiste en recorrer distintas zonas rurales o de montaña en el deseo de unir pueblos y valles de una región o país, a través de caminos señalizados, preferentemente tradicionales, recuperando el sistema de vías de comunicación. El senderismo se desarrolla en el medio natural, de una forma encauzada contribuyendo así a la conservación y protección del entorno ambiental. (cervantes, 2007, p. 56)

El senderismo, una especialidad del montañismo, es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente de cada país. busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación,¹ tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

El senderismo es una actividad relajante que puede confundirse con el excursionismo. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes al aire libre, el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo, aunque a diferencia de éste, discurre por senderos no balizados y, por tanto, no cuenta con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. En la mayoría de ocasiones, suele desarrollarse durante un mismo día. (cervantes, 2007, p. 59)

En si podemos decir que se entiende por senderismo la expedición excursionista de cortos o largos recorridos a través de senderos, en la que se puede pernoctar o no. En virtud de esta normativa, los senderos y caminos rurales se consideran recursos turísticos como medio para facilitar el desarrollo de actividades deportivas, recreativas o culturales, así como de cualesquiera otras actividades de turismo activo.

El senderismo es una actividad lúdica, sencilla, basada en una habilidad motriz básica, el desplazamiento y a su vez en la marcha a pie, guiándose a través de señalizaciones para no adentrarnos en terrenos hostiles, permitiendo la

experimentación y el aprendizaje del alumnado en un entorno natural o un entorno cercano. Debido a su sencillez (no requiere grandes inversiones físicas ni económicas, se puede ajustar al desarrollo de cada persona) puede ser realizada por la mayoría de la población. (Alcides, 2001, p. 155)

Para mi definición el senderismo es una actividad relajante que puede confundirse con otras disciplinas o englobarse dentro de ellas debido a su similitud. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes de montaña y aire libre, el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo. La diferencia principal con este último sería que discurre por caminos y senderos no balizados y que por lo tanto no cuentan con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados.

Historia del senderismo

Nuestros antepasados requerían de la habilidad motriz de la marcha para poder satisfacer necesidades primarias tales como la alimentación, la pernoctación y la relación entre iguales.

La necesidad de andar para satisfacer necesidades básicas pero conlleva la aparición de actividades vinculadas a la naturaleza, como por ejemplo el excursionismo. La primera excursión pedagógica documentada que se llevó a cabo en la Sierra de Guadarrama tuvo lugar en julio de 1883. De esta forma, los alumnos podían experimentar, conocer, disfrutar y aprender del entorno, su flora y fauna, sin necesidad de memorizar ni de asistir a clases magistrales. (Saltos, 2000, p. 55)

En si puedo determinar que los primeros senderos aparecieron en Francia hace más de 50 años. Surgieron como una forma de ocupar el tiempo de ocio conociendo el medio y permitiendo la relación entre las personas, dirigiéndose a casi toda la población. Esta actividad comienza en Francia tras la II Guerra Mundial asimismo. Otros países que lo desarrollaron fueron Alemania, Holanda, Suiza y Bélgica impulsaron el senderismo ante las nuevas formas de concebir el turismo en el espacio de montaña. En España se introduce en Cataluña a finales de los 60 y, desde aquí, se extiende a otras
















comunidades autónomas, aunque con un desarrollo desigual de unas a otras. La Federación Española de Montaña, hoy Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), asumió esta nueva actividad y la denominó senderismo.

Tipos de senderos

Hay tres tipos de senderos: los GR, los PR y el SL. Los primeros son grandes trayectos que se hacen por etapas, pueden cruzar de una punta a otra o desarrollarse en una misma comarca. Los segundos son trayectos de una jornada que permiten acceder a puntos concretos del territorio; pueden ser sencillos o requerir algo de esfuerzo físico. Los últimos son paseos, de mínima dificultad y corto desarrollo, apto para realizarlos en un breve espacio de tiempo con niños, ancianos y personas con dificultades. Las tres modalidades existentes pueden tener un desarrollo circular o lineal.

Señalización de senderos

S

	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
 Sendero de Gran Recorrido (GR)				
 Sendero de Pequeño Recorrido (PR)				
 Sendero Local (SL)				

Senderos de Gran Recorrido

Los senderos de Gran recorrido se identifican con los colores blanco y rojo y con las siglas GR.

Será condición necesaria que su recorrido andando precise de más de una jornada, con una longitud mínima de 50 km.

Senderos de pequeño recorrido

Se identifican con los colores blanco y amarillo. Será condición necesaria que se puedan recorrer una jornada, con una longitud máxima de 50 km.

Senderos Locales

Se identifican con los colores blanco y verde y con las siglas SL. Su desarrollo no sobrepasará los 10 km.

Equipamiento del senderista

El senderista se vale de una vestimenta particular además de un conjunto de accesorios y artefactos conocidos como equipo. Si bien el senderismo puede variar mucho por el tipo de recorrido, se describe la vestimenta y el equipo general necesario. Un aspecto muy importante en el senderismo es el peso del equipamiento. Se buscan objetos útiles y portátiles, del menor peso y volumen posible.

Alimentación

Bebida: indispensable cantimplora para llevar agua y beber cuando se necesite. Importante llevar también alguna bebida isotónica.

Comida: Vale la pena llevar elementos energéticos como chocolate, frutos secos o barras de cereales, ya que proporcionan bastante energía ocupando muy poco espacio y peso.

Vestimenta

La utilización de un buen calzado para montaña es indispensable para prevenir resbalones y problemas lumbares. Esta debe de ser adecuada al medio o los medios por los que se va a transitar. Por regla general debe seguir la teoría de capas cuyos elementos son:

Calzado: Lo más común son unas botas bajas con el fin de que protejan de las torceduras de tobillos, con suela antideslizante y que sean cómodas.

Ropa: Adecuada al clima y al lugar que se visitará. Siempre es mejor pantalones largos y prendas de manga larga para protegernos de los rayos solares, plantas y picaduras leves

Sombrero y gafas: Cuando sea necesario un sombrero que es siempre mejor que la gorra, para protegernos del sol o lluvia.

Pañuelo: Equipo básico indispensable para un senderista: para recoger frutos silvestres si no llevamos bolsa, para taponar una herida, realizar una inmovilización en caso de lesión de articulación o fractura, realizar un torniquete, etc.

Bastón de caminata: Generalmente se utilizan unos muy parecidos a los de esquí pero con la diferencia de que se les coloca en el extremo una roseta de mayor tamaño, esto nos proporciona mayor estabilidad y agarre, además de proteger de posibles lesiones.

Mochila: Una mochila de senderismo debe ser de calidad para que resista el maltrato y el esfuerzo propio de la actividad, de preferencia impermeable. Debe poder sujetarse a la espalda dejando las manos libres totalmente. Además es muy conveniente que tenga ajuste de cintura y de pecho para acomodarse totalmente al cuerpo y evitar que con el movimiento propio de la actividad se golpee o estorbe.

Navaja: (se recomienda llevar una navaja que se cierre y se abra bien, tipo navaja suiza, que tenga buen filo y tenga un seguro resistente). La navaja debe tener al menos 100mm de largo en la parte afilada ya que con una navaja que tenga sea muy corta de filo no

podrá cortar nada largo como por ejemplo pan, tocino y otras cosas que se pueden llevar en la excursión.

Cuerda: unos metros de cuerda siempre pueden salvarte de alguna situación, pesa poco y ocupa poco espacio. Puede servir también para hacer una parihuela con dos palos y transportar así a un herido o lesionado

Linterna: es importante tener una ya que nunca es seguro terminar la excursión antes del ocaso, incluyendo baterías y bombillas de repuesto.

Silbato: un silbato nos permitirá que seamos escuchados a larga distancia y casi sin esfuerzo. Casi no ocupa ni pesa, y sólo debe ser usado en situación de emergencia.

Varios: cámara fotográfica, teléfono móvil, mapa y brújula, otros: crema protectora (solar y labial), repelente para insectos y pequeño botiquín, Recipiente estanco: para guardar los objetos que no deben mojarse.

Bastón: imprescindible para no sobrecargar la espalda.

El Senderismo como actividad física saludable

Consideramos que el senderismo es una actividad física saludable que puede trabajarse con distintos sectores de población, pues se basa en la marcha a pie a un ritmo constante, teniendo en cuenta las características personales de cada uno (enfermedades, resistencia física, etc.) Se establece que hay una serie de factores que repercuten de forma positiva en la salud de la persona: físicos, psicológicos y sociales.

Algunos de los factores de mejora a nivel social son expuestos por diversos autores, el senderismo posibilita el no aislamiento de la persona, debido a que es una actividad que se suele realizar en grupo en un entorno donde no se dan constantemente los medios tecnológicos y de comunicación. (Bouchard, 2001, pág. 201)

Eh determinado que senderismo permite que la persona se perciba dentro de un grupo y se identifique con el mismo. Los beneficios psicológicos son variados. el

senderismo o andar habitualmente ayuda a que la persona no se encuentre depresiva y por otra parte mejora las funciones cognitivas. Además, mejora el estado de ánimo de la persona que realiza una actividad de este tipo proporciona satisfacción personal supone que la actividad física conlleva mejoras en la autoestima como reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con los músculos y con los huesos, derivando en una mejor calidad de vida.

Factores condicionantes del senderismo

Hay que tener en cuenta una serie de factores a la hora de llevar a cabo una actividad de senderismo con niños.

Factores humanos.

Factores ambientales.

Dentro de los factores humanos nos encontramos la edad de la persona que vaya a realizar la actividad, la condición física de la misma, es decir, las características de los alumnos y su nivel de experiencia en actividades similares.

Entre los factores ambientales, destacan la altitud, el tipo de terreno del entorno y la época del año unido a la climatología. Se debe tener en cuenta relacionados con los factores humanos como el botiquín o el medio de transporte, en el cual a su vez interviene un factor económico.

Los beneficios del senderismo en los niños

Uno de los principales problemas de salud al que se enfrentan nuestros pequeños es la obesidad. La obesidad infantil tiene como causa la mala alimentación, pero también el estilo de vida sedentario imperante hoy en día. El sedentarismo hace estragos en mayores, pero en niños es uno de los peores equipajes que pueden llevar en la vida.

Para evitar el riesgo de obesidad hay que cuidar la alimentación de los más pequeños y enseñarles a ser más activos. Lo ideal es que practiquen algún deporte dos o tres tardes por semana, pero hay una actividad que podemos hacer en

familia los fines de semana y que resulta muy beneficiosa para los niños. Hablamos de los beneficios del senderismo. (Jesus, 2008, p. 58)

Puedo acatar que entre los beneficios se encuentran los siguientes: mejora el sistema cardiovascular, mantiene las articulaciones y los músculos elásticos y jóvenes, aumenta la energía del cuerpo, ayuda a controlar el peso, llevando consigo la reducción del colesterol, ayuda al buen funcionamiento de los sistemas locomotor y respiratorio. Los músculos que se trabajan durante el desarrollo de una actividad de senderismo son fundamentalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, glúteos y femorales. Esta última parte del cuerpo es esencial estirla y tratar de no llevar un peso por encima al recomendado según la edad del niño. Referido a la mochila, pues se pueden provocar lesiones que desencadenen problemas de espalda en el futuro.

La alimentación en niños

A partir de los tres años y hasta finalizar el desarrollo, el niño o la niña entra en un periodo de la vida que puede dividirse en tres etapas diferentes: preescolar (3-6años), escolar (6-12 años) y adolescente. Es importante conocer las características diferenciales de cada una de ellas en edad, maduración y crecimiento para comprender mejor las conductas alimenticias y requerimientos nutricionales de cada momento. A partir de los tres años el ritmo de crecimiento se hace más lento y estable hasta que se inicia el estirón puberal, aproximadamente a los 10 años en las niñas y a los 12 años en el niño. La talla aumenta de 5 a 7 cm por año y la ganancia de peso, sigue una curva ascendente, en torno 2,5 y 3 Kg por año. Este periodo se caracteriza por una disminución de las necesidades energéticas y plásticas para el crecimiento como consecuencia de la menor velocidad del incremento de la masa corporal. Han adquirido las habilidades neuro motoras y alcanzado la madurez en la mayoría de los órganos y sistemas, que permiten al niño utilizar cada vez instrumentos culinarios más complejos, tolerar una alimentación variada e incorporarse a la mesa y a la comida del adulto.

Factores condicionantes de la nutrición del niño de preescolar y escolar

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy precozmente, desde que se inicia la alimentación complementaria, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta.

La importancia de la educación nutricional en los años preescolares viene determinada, porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos. (Araon, 2008, pág. 165)

Es premeditado que en la elección de los alimentos influyen factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia en los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño o la niña tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros.

Necesidades nutricionales en la infancia

Los nutrientes son aquellas sustancias esenciales para la vida, contenidas en los alimentos que, después de los procesos de digestión y absorción, se liberan a la sangre y son distribuidas y utilizadas en todo el organismo. Cada alimento está compuesto por diferentes nutrientes los cuales, a su vez, tienen una función biológica distinta. Así, unos proporcionan energía (calorías) y contribuyen al desarrollo y mantenimiento de diferentes estructuras del organismo (hidratos de carbono, proteínas y grasas), mientras que otros participan en distintos procesos metabólicos y, aun sin reunir las características anteriores, también son vitales para el organismo (vitaminas y minerales).

15% proteínas, 30% grasas, 55% glúcidos.

Estas necesidades de nutrientes pueden ser cubiertas en esta etapa de la vida, mediante el consumo de alimentos de los siguientes grupos esenciales: Leche y

productos lácteos. Carnes, huevos y pescados Cereales, legumbres y tubérculos Verduras y frutas.

Tabla de alimentos para alimentación equilibrada

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	60-80 gr de pasta, arroz 40-60 gr de pan 1 patata grande ó 2 pequeñas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	150-200 gr	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	3 raciones al día	120-200 gr	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 gr de yogur 40-60 gr de queso curado 80-125 gr de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 gr	1 filete individual
Carnes magras, aves y	3-4 raciones de cada a la	100-125 gr	1 filete pequeño

huevos	semana, alternar su consumo		1 cuarto de pollo o conejo 1-2 huevos
Legumbres	3-4 raciones a la semana	60-80 gr	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 gr	1 puñado o ración individual (20/30 gr)
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	
Práctica actividad física	Diario > 30 minutos		

Ingestas recomendadas de energía

Categoría	Edad (años)	Energía Kcal/día
Niños/Niñas	4-8	1200-1800
Niños/Niñas	9-13	1600– 2000

Recomendaciones para una alimentación saludable en la edad preescolar y escolar

Asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad y la actividad física.

Asegurar el consumo equitativo de proteínas de origen animal y vegetal aunque potenciando estas últimas (cereales y legumbres) frente a la carne.

Recomendar que se aumente el consumo de pescados ricos en grasas poli saturadas sustituyendo a los productos cárnicos 3 a 4 veces por semana.

Desaconsejar el consumo de carnes grasas y reducir el consumo de derivados cárnicos ricos en grasa (embutidos).

Potenciar el consumo de aceite de oliva frente a mantequilla o margarinas. Restringir la bollería industrial elaborada con grasas saturadas.

Fomentar el consumo de cereales, preferentemente integrales (pan, pasta, arroz) y frutas frescas.

Evitar el consumo excesivo de sal y azúcares. Utilizar sal yodada.

Evitar alimentos densos energéticamente y pobres en micronutrientes

Procurar una alimentación variada y en horarios fijos en la medida de lo posible. Es fundamental tener en cuenta los gustos, costumbres y condicionamientos sociales y económicos para no recomendar dietas difíciles de aceptar y de seguir por el niño o la niña o por la familia.

Tomar las comidas en familia siempre que sea posible.

Consejos para practicar senderismo con niños

Hay algunas recomendaciones básicas que no debemos olvidar. Llevar comida y agua suficientes para evitar la deshidratación es tan importante como saber reconocer la capacidad física de nuestros hijos.

Si el recorrido es demasiado largo en lugar de una experiencia placentera podemos convertir la excursión en un día para olvidar.

Conviene llevar en la mochila un pequeño botiquín básico para el caso de rozaduras o pequeños rasponazos. Y aunque la intención sea disfrutar de la forma más natural posible, no tenemos por qué renunciar a las nuevas tecnologías para usarlas en caso de urgencia.

El teléfono móvil puede estar apagado, pero siempre es una seguridad incluirlo en la mochila. Para tener una jornada de senderismo inolvidable para toda la familia, lo mejor

es preparar el itinerario con antelación, consultar la información meteorológica, llevar ropa acorde a la climatología y un calzado cómodo.

Lo más importante, que es la ilusión de tus niños por una ruta en plena naturaleza. La familia unida o unos cuantos amigos en comunión con la naturaleza. Sin duda, el senderismo es una de las mejores actividades para descubrir el valor de la amistad, del cariño y del esfuerzo compartido.

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida está presente desde la época de los antiguos griegos, una de las primeras referencias aparece en Aristóteles, cuando apuntaba que la mayoría de las personas conciben la “buena vida” como lo mismo que “ser feliz” destacaba que la felicidad era materia de debate, y significaba diferentes cosas para personas diferentes y en momentos diferentes. El término calidad proviene del latín *qualitas*, átis que significa la propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor. la calidad de vida de una persona está dada en primer término por la posibilidad de vivir de manera agradable , el significado de calidad de vida es complejo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, bienestar material haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, bienestar social relaciones, familia comunidad, desarrollo productividad, contribución, educación y bienestar emocional autoestima, mentalidad, inteligencia, religión y espiritualidad.

La calidad de vida se evalúa analizando comodidades que una persona, un grupo familiar o una comunidad poseen en un momento y espacio específicos. Así, el concepto tiene que ver en un sentido con cuestiones estadísticas (es decir, establecer el nivel de calidad de vida de las poblaciones a través de la observación de datos específicos y cuantificables) así como también con una cuestión espiritual o emotiva que se establece a partir de la actitud que cada persona o cada comunidad tiene para enfrentar el fenómeno de la vida.(efdeportes, 2005, pág. 35)

Cuando hablamos de calidad de vida, ya sea de una persona, de un grupo de niños incluso de animales, estamos haciendo referencia a todos aquellos elementos que hacen

que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria. El bienestar físico el bienestar mental y la calidad de las relaciones con los demás.

La socialización y la calidad de vida puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas con el mismo. Este proceso implica el aprendizaje de roles relacionados con los estilos de vida y las conductas de salud específicos de una sociedad

La promoción y calidad de vida en los niños de vida saludables debe realizarse a partir del diseño de programas de actividad física adaptados a las características de la población. Deben ir orientados a modificar los determinantes más adecuados a las distintas conductas de salud. Si bien, algunos de estos son imposibles de modificar, como el género, las características biológicas o el estatus socioeconómico de cada niño.(javier, 2008, pág. 95)

Podemos decir que los cambios en estos determinantes son vitales para modificar los estilos de vida de una población como por ejemplo alterar la influencia de los medios de comunicación, restringir el acceso al consumo de productos perjudiciales para la salud y facilitar el acceso a programas de ejercicios no desarrollados o específicos.

El ejercicio en la niñez

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse, por ello requiere realizar ejercicio de forma regular. Esto se traduce en que llevar una vida activa sea muy saludable, produciendo numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos. Algo que, lógicamente, también vale para los niños, que necesitan de la práctica deportiva no sólo para divertirse, sino también para una mejor formación física y psíquica.

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) estar sano es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. El niño que se aficiona al deporte desde pequeño tendrá, por tanto, una vida más sana y un mejor desarrollo físico En la Cumbre Mundial sobre la Educación las investigaciones

realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.(oms, 2010)

Así mismo puedo decir que según la OMS el estado físico de una persona tiene que ver también con ciertos factores psicológicos para poder realizar una adecuada actividad física y por ende gozar de un bienestar al 100% para poder mejora su calidad de vida.

Factores que influyen en qué un niño haga deporte

Los principales factores que pueden influir en que un niño haga más o menos deporte son: el entorno físico y social donde se vive, las características personales y la influencia familiar.

El entorno físico y social: Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima. Pueden afectar a la Características personal y realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.

Características personales: cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. También va a depender de las condiciones especiales de salud.

En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño. Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede aumentar su autoestima y la relación con los demás y el entorno.(javier, 2008)Determino que los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura

Fomentación del deporte en los niños

Es importante que tanto desde su entorno familiar como escolar, como por parte de la sociedad en general y los modelos televisivos, deportivos, etcétera se fomente la práctica deportiva entre los niños. Estas son algunas medidas que pueden ayudar a conseguirlo:

Hay que contribuir para que la práctica de la actividad física forme parte de su interés.

Deben ayudarles a encontrar un deporte que les divierta y con el que disfruten.

Hay que mostrar interés por lo que realizan, por ejemplo asistiendo a los partidos, o comentarlos con ellos, etcétera. Reduciendo el tiempo de actividades sedentarias como la televisión, los videojuegos.

En definitiva, hay que educar al niño en un estilo de vida activo, practicando actividad física, incluso con ellos, tan frecuentemente como sea posible. Todo esto junto con una buena alimentación

Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.

Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.

Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.

Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.

Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.

Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.

Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

Las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.

Incrementa la autoestima y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.

Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y la salida de la misma.

Mejora la salud, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.

Mejora el rendimiento escolar.

Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.

Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio.

Fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa para una vida saludable.

Motivos que conducen a realizar la actividad física

Existen diferentes aspectos que motivan o desmotivan la práctica de actividad física. Conviene que padres, profesores y entrenadores los conozcan para potenciar los primeros sobre los segundos.

Motivaciones

Compartir experiencias con la familia.

Contar con la ayuda de una persona que le entusiasme realizarlo.

Sentir que es una elección personal y no algo que le han impuesto.

Sentirse en forma y competente.

A qué edad comenzar a hacer ejercicio

El niño deberá comenzar a realizar ejercicio físico acorde al desarrollo de sus capacidades motoras tales como flexibilidad, coordinación, fuerza y resistencia muscular y resistencia cardio respiratoria, vistas anteriormente.

Según la etapa evolutiva del niño:

Primeros 2 años de vida: favorece el juego libre y el movimiento. Hay que vigilar su entorno para evitar caídas o accidentes.

Etapa preescolar: Los niños pueden saltar, tirar y recoger una pelota, ir en triciclo. El juego prevalece en esta etapa.

De 4 a 7 años: Ya desarrollan actividades como andar sobre un solo pie, montar en bicicleta, jugar al balón, etcétera.

De 8 a 9 años: ya pueden realizar mini-deportes como salto, carreras, etc.

De 10 a 12 años: desarrolla habilidades motoras específicas como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia; también se potencia el dominio del cuerpo y cierta técnica sobre él. En esta etapa ya se introduce el juego deportivo, con ciertas reglas y normas.

Importancia de la actividad física en niños y calidad de vida

Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia del ejercicio y el deporte en la vida de niños, niñas y adolescentes. No cabe duda de que el ejercicio sea bueno para los niños en edad de crecimiento. (Carrión, 2009, p. 205)

Para mi criterio consiste en la realización de programas de actividad física debidamente supervisados, es una de las condiciones más importantes para estimular el desarrollo óptimo de los procesos de desarrollo y maduración en todo sentido (físico, psíquico, cognitivo y emotivo).

Tiempo Libre

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. (Carrión, 2009, p. 205)

El tiempo libre en la historia

Los orígenes del concepto se remontan a la Grecia antigua en la cual los filósofos destinaban al tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política. Por su parte, la civilización romana fue una gran cultivadora del tiempo libre y de la práctica de diversas actividades durante este tiempo.

Las elites intelectuales usaban este tiempo para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo. Luego, con la difusión del cristianismo y de una moral cristiana muy cerrada, en la Edad Media, prácticamente las actividades recreativas no eran promovidas. Entre los siglos XX y XXI ha habido una increíble expansión del llamado Tiempo Libre.

Hoy en día existe un claro conflicto entre la vida laboral y el tiempo libre. En efecto, las obligaciones parecen cada vez ser más en número, tanto en la juventud como en la vida adulta. Es menester por lo tanto hacer un tiempo para recobrar energías y meditar acerca de las posibilidades que se nos ofrecen en la vida. Este tipo de enfoque sin lugar dudas mejorará nuestra calidad de vida general y nos

hará rendir mejor cuando tengamos responsabilidades que cumplir. (ruales, 2008, p. 73)

Para mi criterio personal en este tiempo para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo es decir ya existía el uso del tiempo pero en si no era planificado simplemente las personas lo ejecutaban como una actividad normal de su vida.

Tipos de tiempo libre

Tiempo libre es toda actividad que el individuo desarrolla de manera libre, improductiva, que causa placer en el individuo y que no produce un desgaste neuro motoriz (según un punto de vista desde el turismo). Utilizando como criterio la participación de las personas en el ocio, podemos distinguir dos tipos de ocio:

Ocio activo: Ocio en el que el participante es receptor y emisor de estímulos.

Ocio pasivo: Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos.

Dimensiones y direccionalidad del tiempo libre

Las dimensiones y direccionalidad del tiempo libre humanista. Partiendo de la premisa que el ocio es una experiencia que beneficia el desarrollo, entonces se vuelve relevante comprender qué tipo de ocio se practica y si realmente permite una mejora en la persona. Las direccionalidades se dividen en positivas y negativas.

Negativo cuando la experiencia perjudica al sujeto o su entorno. En ella se identifican dos tipos:

Ocio nocivo: Hace referencia a una acción dañina. El consumo de drogas es un ejemplo de este tipo de ocio, es posible que el sujeto no sea consciente del daño que se está causando, pero la sociedad no ve esta práctica como algo positivo.

Ocio ausente: Este se refiere cuando la acción no es en sí misma dañina, pero el sujeto no se siente a gusto. Su percepción individual es de inconformidad o desagrado.

Positivo se tiene una vivencia gratificante de las experiencias. Igualmente se divide en dos:

Ocio útil: Son aquellos que se practican y se vuelven medios, no fines. Se practica con alguna finalidad específica, aunque esto a su vez cause satisfacción; se obtiene un beneficio económico o social.

Ocio autotelico: Es el ocio puro, es un ocio desinteresado. La actividad realizada causa satisfacción. "Al dejarse llevar por su interior, se pueden ejercitar opciones, elecciones y decisiones más libres y mantenerse según la naturaleza y necesidades de cada uno.

Y de este último ocio se derivan 5 dimensiones

Lúdica: Se refiere al modo en que se divierten y juegan en una comunidad.

Festiva: La fiesta, entendida como manifestación extraordinaria de ocio, permite llevar a cabo experiencias que se apartan de lo racional, pero que tienen un enorme poder de cohesión comunitaria.

Eco-ambiental: Se manifiesta en usos y hábitos de fines de semana, en el cuidado del entorno natural y en la conciencia ecológica expresada en los objetivos colectivos que se plantean.

Creativa: Hace alusión a un disfrute más razonado, ligado a procesos de reflexión.

Solidaria: Entendido como vivencia social y altruista.

"La vivencia de ocio o tiempo libre es, o debiera serlo, una vivencia integral, relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno, coherente con todos ellos".

El tiempo libre y cultura

Desde una perspectiva más actual, el tiempo libre no es un fenómeno aislado y se manifiesta en diferentes contextos según los sentidos y significados producidos/reproducidos culturalmente por las personas en sus relaciones con el mundo. El ocio participa de la compleja trama histórico-social que caracteriza la vida en

sociedad, y es uno de los hilos tejidos en la red humana de significados, símbolos y significaciones.

En la vida cotidiana, el ocio constituye relaciones dialógicas con otros campos además del trabajo: la educación, la política, la economía, el lenguaje, la salud, el arte, la ciencia y la naturaleza, entre otras dimensiones de la vida, siendo parte integrante y constitutiva de cada sociedad. (ruales, 2008, p. 162)

De este modo puedo analizar el tiempo libre es entendido como una necesidad humana y dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social. Así, el período libre se constituye en la articulación de tres elementos fundamentales: la ludicidad, las manifestaciones culturales y el tiempo/espacio social. Juntos, estos elementos configuran las condiciones materiales y simbólicas, subjetivas y objetivas que pueden – o no – hacer del ocio un potente aliado en el proceso de transformación de nuestras sociedades, convirtiéndolas en más humanas e inclusivas. Es el desarrollo de los campos afectivo, educativo e integrativo. Desarrollan la individualidad y la dependencia grupal. Se trata de sensibilizar con el entorno directo; estas están basadas en actividades educativas y recreativas.

Es el desarrollo de aptitudes físicas y motrices tanto en el deporte educativo como de competición son actividades dentro del marco del deporte educativo, frente al concepto de deporte de competición.

e. MATERIALES Y METODOS

Materiales

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas virtuales, cámara de audio y video, conos, aros, cronometro, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

Métodos

Tipo de Enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de que ¿La falta de desconocimiento y motivación impide desarrollar el senderismo como una actividad saludable en los niños del Barrio San José de Vilcabamba del Cantón Loja, esto influye en que los mismos de edades comprendidas entre los 10 a 13 años no mejoren la calidad de vida en el tiempo libre, durante el año 2015?, requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2014 al 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema específico.

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de. La falta de desconocimiento y motivación impide desarrollar el senderismo como una actividad saludable en los niños del Barrio San José de Vilcabamba del Cantón Loja, esto influye en que los mismos de edades comprendidas entre los 10 a 13 años no mejoren la calidad de vida en el tiempo libre, durante el año 2015, profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la metodología en el enseñanza aprendizaje a los niños a través de encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico actual sobre la metodología adecuada para la enseñanza aprendizaje del senderismo como una actividad saludable para mejorar la calidad de vida durante el tiempo libre del Barrio San José de Vilcabamba.

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de la actividad física de los niños del Barrio San José de Vilcabamba través de una encuesta sobre el grado de conocimiento que tienen a cerca del senderismo como una actividad saludable para mejorar la calidad de vida durante el tiempo libre, a una población de 20 niños.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y una propuesta y aplicación de test y programas de ejercicios metodológicos para mejorar y desarrollar la condición física de los niños del Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja.

4ta. Fase: aplicación de test y programas de ejercicios metodológicos para mejorar y desarrollar la condición física de los niños del Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por:

Los diseños descriptivos que recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo De diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se determinan así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba o en la de Pre prueba-Postprueba.

Método científico: este método me ayudo a que los niños mediante la encuesta aplicada a comprobar la realidad de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

Análisis Síntesis: Es un método me permitió conocer y aplicar la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad. (Síntesis)

Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con el senderismo como una actividad saludable.

Método estadístico. Este método me facilito y proporciono conocimientos básicos para comprender aspectos del plan de Actividades a realizarse. También me proporciono las herramientas metodológicas e informáticas que permiten aprender más en el campo de estudio y/o trabajo e iniciarse en la realización de la investigación.

Método Inductivo – deductivo:

Permitió aclarar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el progreso del problema investigado.

Método Histórico-Lógico

Este método me facilitó conocer los diversos problemas o fenómenos de manera casual en el resultado de un extendido proceso que los origina. La capacidad se refiere entonces a aquellos resultados previsibles y lo histórico a la cuestión evolutiva de los fenómenos, Lógico: Existe la relación Causa – Efecto, Histórico: Tiene un Pasado – Presente – Futuro.

Se valió atendiendo a la carestía de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajeron los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de trabajo.

Técnicas E Instrumentos: entre las técnicas e instrumentos se utilizó, la encuesta, test inicial y test final.

Población

En la presente investigación a realizarse en el Barrio San José de la parroquia de Vilcabamba del Cantón Loja se tomó el 100% de todos los niños proporcionando un total de 20 de los mismos, si idóneos para realizar el trabajo de investigación comprendida entre las edades de 10 a 13 años.

Caracterización del grupo: El grupo estaba conformado por 20 niños, de ambos sexos del Barrio San José de la parroquia de Vilcabamba del Cantón Loja la experiencia que estos/as niños/as poseían sobre el grado de conocimiento del senderismo como actividad saludable para mejorar su calidad de vida durante el tiempo libre estaba de acuerdo a sus cualidades y destrezas que eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en mejorar su condición física a través del senderismo como actividad saludable para mejorar su calidad de vida durante el tiempo libre

PARROQUIA VILCABAMBA	POBLACION
	NIÑOS
BARRIO SAN JOSE	20

El transcurso hábil que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizara inicialmente en una tabla en donde se vaciara los datos de forma ordenada.

f.RESULTADOS

Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja para determinar el grado de conocimiento acerca del senderismo como actividad saludable, para mejorar la calidad de vida durante el tiempo libre. Año 2015.

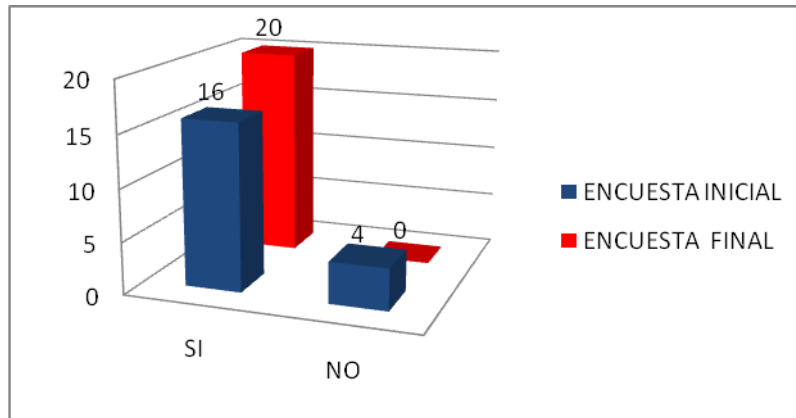
1. ¿CONOCES QUE ES EL SENDERISMO?

TABLA N°1

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	16	80	20	100
NO	4	20	0	0
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

El senderismo no tiene edad, cualquiera puede practicarlo ya que por lo tanto es una actividad muy gratificante y con un muy alto sentido común y ciertas consideraciones para realizarlo. Analizando los datos del cuadro que antecede la encuesta inicial, en un 80% los niños del Barrio San José de Vilcabamba manifiestan que si conocen que es el senderismo y el 20% que no, luego de haber realizado la alternativa la encuesta final el 100% tiene conocimiento, dando como resultado que los niños en su totalidad tienen un gran conocimiento sobre el senderismo. Así mismo se

recomienda a los padres y dirigentes barriales a motivar a través de charlas en distintos ámbitos a realzar esta práctica del senderismo como una actividad saludable para mejorar su calidad de vida.

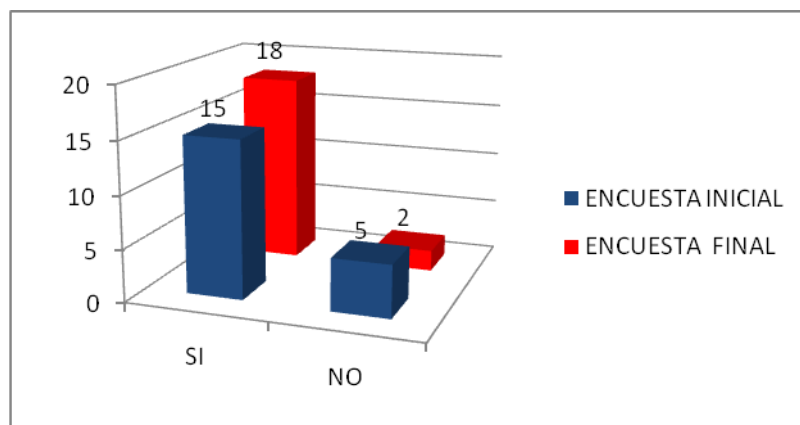
2. ¿CONSIDERAS QUE EL SENDERISMO ES UNA ACTIVIDAD FÍSICA?

TABLA N°2

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	15	75	18	90
NO	5	25	2	10
TOTAL	0	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

El senderismo es muy importante en el desarrollo integral del niño ya que le permite mejorar sus capacidades físicas, y por ende una mejor calidad de vida durante el tiempo libre. Al realizar el respectivo análisis en la encuesta inicial se puede comprobar que 75% de los niños consideran que el senderismo es una actividad física y el 25% tiene desconocimiento del senderismo como actividad física, luego de haber ejecutado la propuesta en la encuesta final el 90% manifiestan que sí y el 10% que, dando como resultado positivo ya que la mayoría de los encuestados tienen conocimiento de lo

importante que es el senderismo como actividad deportiva. Se recomienda a los niños en especial a los padres y dirigentes barriales a practicar el senderismo como una práctica saludable para mejorar la calidad de vida, ya que por lo tanto es muy importante para todos en general así mismo ayuda a combatir ciertas enfermedades a través de esta virtuosa práctica.

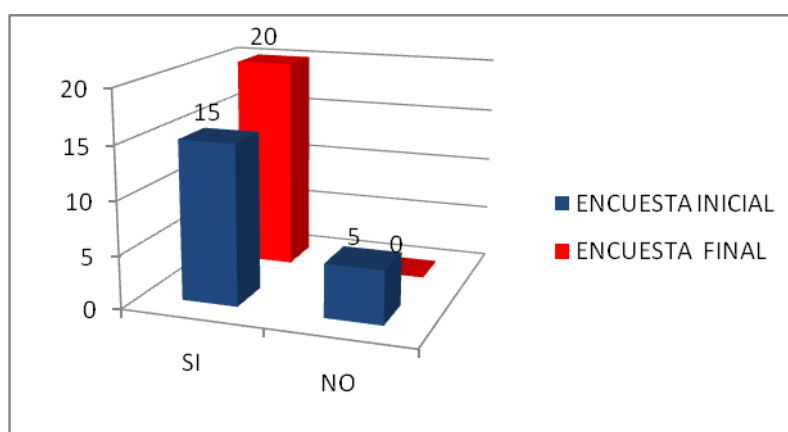
3. ¿CREES QUE ELSENDERISMO AYUDA A LA PREVENCION DE ENFERMEDADES?

TABLA N° 3

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	15	75	20	100
NO	5	25	0	0
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

Senderismo procede del excursionismo o montañismo, el cual consiste en ser una actividad física saludable para los niños ayudando a la prevención de enfermedades de carácter físico, a mejorando su calidad de vida y bienestar físico. Continuando con el análisis en la encuesta nos muestra que el 75% manifiesta que si ayuda a prevenir

enfermedades, el 25% dice que no, en la encuesta final el 100% manifiesta que si ayuda a prevenir. De tal manera el desarrollo de la propuesta permitió a los niños tener interés por la práctica del senderismo como actividad saludable. Se recomienda el senderismo como un mecanismo eficaz para combatir ciertas enfermedades en general y a su vez también es una práctica fácil de realizar, porque no existe ninguna edad ni dificultad alguna para practicarla.

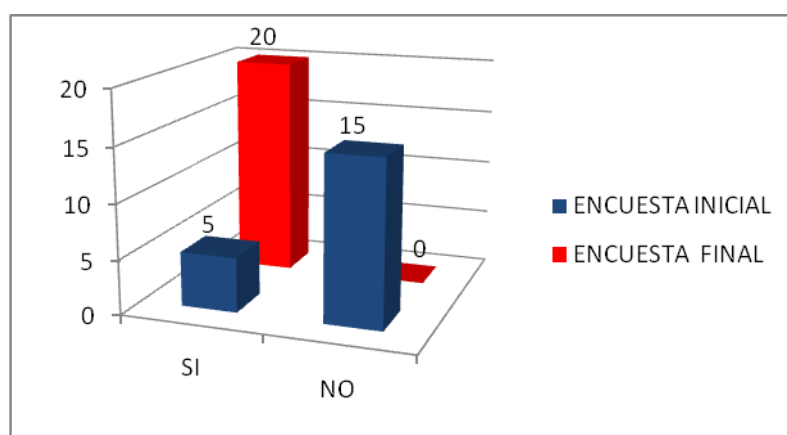
4. ¿CREES QUE EL SENDERISMO AYUDA A MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA?

TABLA N°4

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	5	25	20	100
NO	15	75	0	0
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

El senderismo es una actividad física que ayuda a mejorar la calidad y condición física de las personas, es muy importante en el desarrollo integral del niño ya que le

permite perfeccionar sus condiciones físicas. Al ejecutar el pertinente análisis estadístico de la encuesta nos arroja lo siguiente, el 55% de los niños manifiestan que en parte el senderismo como actividad física ayuda a mejorar la condición física y el 45% manifiestan que no, luego de poner en práctica la alternativa el 100% manifiesta que si les ayuda a mejorar su condición física. Lo que dejo una satisfacción muy buena ya que la propuesta tuvo efecto en los encuestados. Se recomienda a practicar el senderismo como una especialidad efectiva y muy buena en todos los aspectos ya que ayuda no solo a combatir ciertas enfermedades sino también a mejorar la capacidad física, en general del individuo.

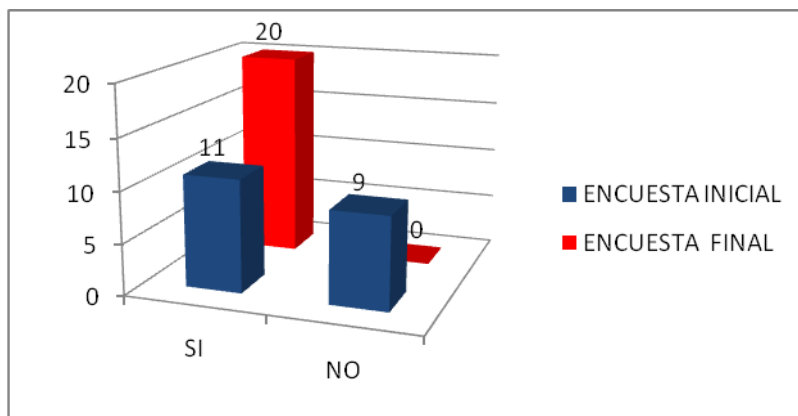
5. ¿ESTARÍAS DISPUESTO A REALIZAR SENDERISMO COMO UNA ACTIVIDAD SALUDABLE PARA MEJORAR TU ESTADO FÍSICO Y TU CALIDAD DE VIDA?

TABLA N°5

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	11	55	20	100
NO	9	45	0	0
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

El senderismo en si como actividad física es saludable para mejorar la calidad de vida y por ende la condición física en los niños es necesaria ya que permite a los niños relajarse, explorará el contorno natural dejando a un lado las actividades rutinarias. Dé la encuesta inicial aplicada a los niños el 55% están dispuesto a realizar senderismo como una actividad saludable para mejorar su estado físico y el 45 % no, cabe recalcar que a ciertos niños les gusta realizar actividades que carecen de actividad física como es los videojuegos entre otras, luego de la propuesta la encuesta final muestra que el 100% de los niños están dispuestos a participar en la actividad del senderismo, esto gracias a la motivación que se les proporciono en el transcurso de la propuesta. De tal manera se recomienda a realizar la práctica del senderismo como una alternativa eficaz para las personas para que reparen su bienestar físico y a su vez obtengan un buen resultado para que mejoren su calidad de vida.

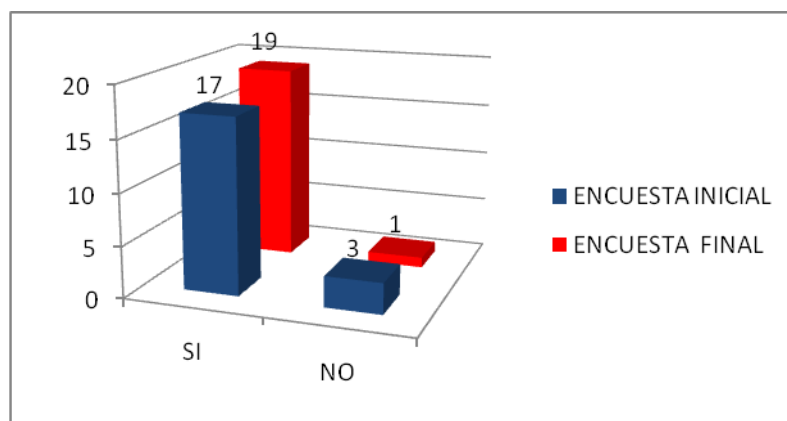
6. ¿CREES QUE LA PRACTICA DEL SENDERISMO PERMITETENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA?

TABLA N°6

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	17	85	19	95
NO	3	15	1	5
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

El senderismo es una actividad deportiva que ayuda a mejorar la calidad y condición física, previniendo enfermedades como la obesidad ya que ayuda a la quema de grasas, de esta manera el senderismo permite mejorar la calidad y condición física de los niños y ayuda al desarrollo integral del niño. Al realizar el respectivo análisis en la encuesta inicial se puede determinar que 85% de los niños manifiestan que el senderismo permite una mejor calidad de vida y el 15% manifiesta que no y en la encuesta final el 95% manifiesta que sí y el 5% que dejando como análisis que la propuesta tuvo un efecto positivo ya que la mayoría de los niños están conscientes de que el senderismo permite mejorar la calidad de vida. Así mismo se recomienda practicar y mejorar la práctica del senderismo a través de programas o proyectos deportivos inculcándoles a todas las personas que el senderismo es una disciplina deportiva que nos permite mejorar nuestra la calidad de vida.

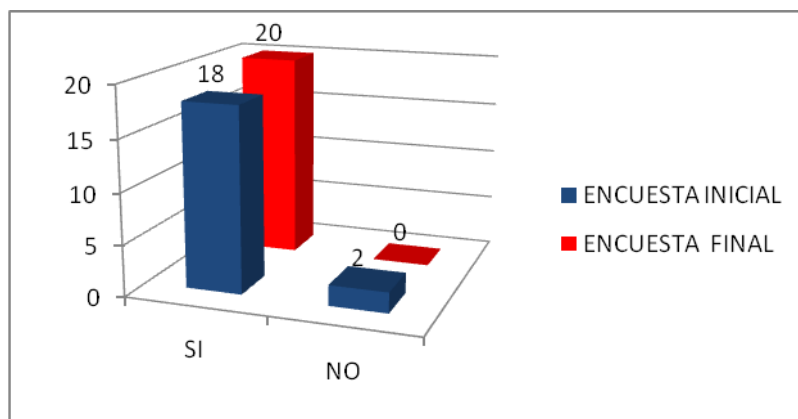
7. ¿ACTUALMENTE DESARROLLAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA?

TABLA N°7

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	18	90	20	100
NO	2	10	0	0
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo. En la encuesta inicial tenemos el siguiente resultado, el 90% le gusta desarrollar alguna actividad física, mientras que un 10% manifiestan que no desarrollan ninguna actividad física ya que ocupan su tiempo libre en otras actividades, luego de realizar la alternativa en la encuesta final el 95% le gusta realizar alguna actividad física y el 5% manifiesta que no. Se recomienda desarrollar más programas incentivadores a los niños para que practiquen el senderismo como una disciplina deportiva y a su vez desarrollen nuevas estrategias de cómo realizarlo mejor.

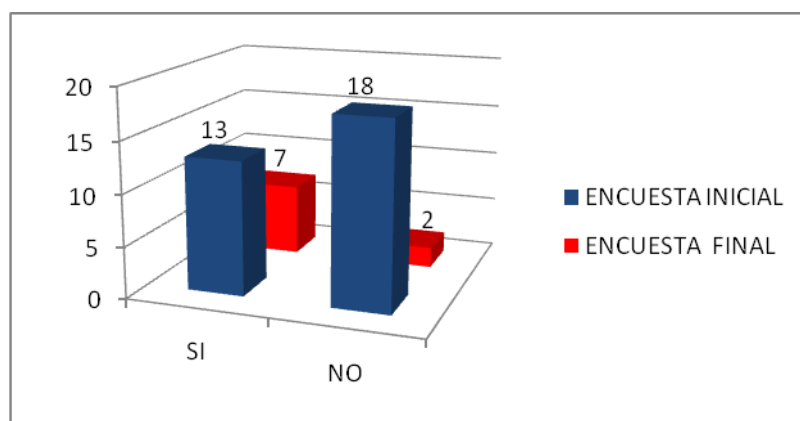
8. ¿CONSIDERAS QUE SE DEBE PRACTICAR EL SENDERISMO DURANTE EL TIEMPO LIBRE?

TABLA N°8

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	13	65	18	90
NO	7	35	2	10
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales. Analizando los resultados de la encuesta el 65% de los niños consideran que se debe practicar el senderismo durante el tiempo libre, mientras que el 35% expresaron que esto debido a la falta de motivación por la práctica de esta actividad, en la encuesta final el 90% manifiestan que se debe practicar el senderismo y el 10% que no, dejado como análisis que la mayoría de los niños creen que es importante realizar esta actividad en su tiempo libre. Se recomienda a todos los niños, padres y dirigentes barriales a la práctica del senderismo durante el tiempo libre ya que por lo tanto nos trae consigo excelentes beneficios para nuestra salud y por ende mejorar la calidad de vida.

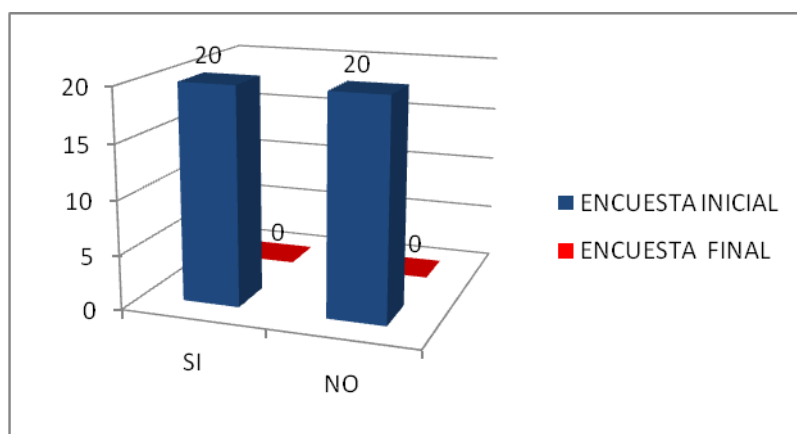
9. ¿CREES TÚ QUE AL NO REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TIEMPO LIBRE CAUSA ENFERMEDADES?

TABLA N°9

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	20	100	20	100
NO	0	100	0	100
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

En los niños se puede aprovechar el tiempo libre desarrollado actividades físicas y recreativas que ayuden a mantener a estos niños en actividad. Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades que produce el sedentarismo, se debe realizar alguna actividad física diaria o continuamente de tal manera el niño permanezca saludable y pueda mejorar su calidad de vida. En el análisis de la encuesta inicial los niños manifiestan en un 100% que al no realizar actividad física nos causa enfermedades, por tal motivo se debe motivar a los niños a practicar alguna actividad física, el mismo resultado tenemos en la encuesta final es decir que no varió el resultado.

Se recomienda mejorar y realizar de una u de otra manera la práctica del senderismo durante el tiempo libre, ya que si no se ejecuta nos puede causar muchas enfermedades, a nuestro organismo y por ende el sedentarismo en otras ocasiones enfermedades no curables como la diabetes,etc.

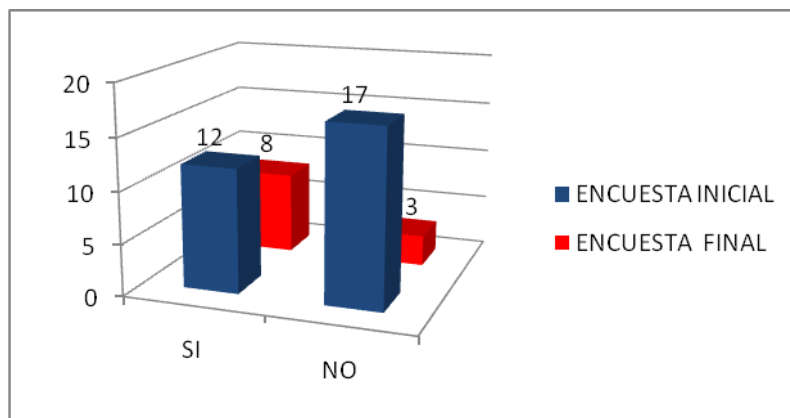
10. ¿ESTÁS TÚ DE ACUERDO EN UTILIZAR TU TIEMPO LIBRE EN LA PRÁCTICA DEL SENDERIAMO PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO?

TABLA N°10

NIÑOS				
ALTERNATIVAS	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	12	60	17	85
NO	8	40	3	15
TOTAL	20	100%	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los niños del Barrio san José de Vilcabamba Cantón Loja

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales o formativas. La encuesta inicial nos deja el siguiente resultado el 60% manifiestan que están de acuerdo en utilizar su tiempo libre en la práctica del senderismo como prevención del sedentarismo y el 40% dice que no, mientras que en la encuesta final luego de la alternativa el 85% está

dispuesto a realizar el senderismo y el 15% no, dejando como resultado que se debe incentivar a los niños a que tengan mayor interés por desarrollar alguna actividad física en su tiempo libre que ayude a prevenir el sedentarismo. Se recomienda crear programas de preparación física a través del senderismo como una excelente practica para mejorar la condición física de cada uno, así como también a combatir el estrés y su vez el sedentarismo que es la causa principal de distintas enfermedades que producen al no realizar esta virtuosa práctica del senderismo

TEST INICIAL A DETERMINAR EL ESTADO FÍSICO ACTUAL, Y TEST FINAL A EVALUAR EL ESTADO FÍSICO EN LOS NIÑOS DEL BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA

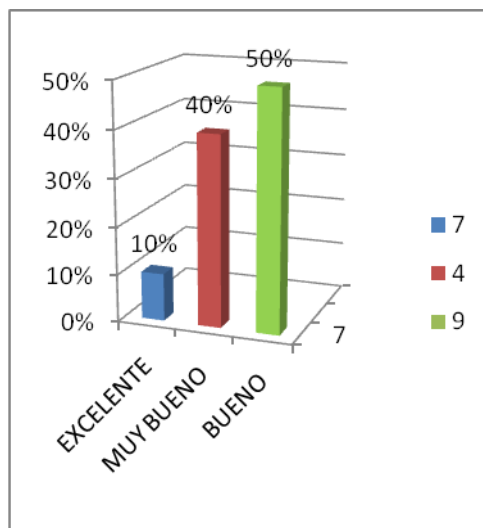
TABLA N°11

valoración física en la prueba de piernas								
Test inicial			Test final			Indicadores		
variables	F	%	Variables	F	%	30 segundos sentadillas		
Excelente	7	10	Excelente	15	65	25	3º	excelente
Muy bueno	4	40	Muy bueno	3	20	20	25	Muy bueno
Bueno	9	50	Bueno	2	15	15	20	bueno
total	20	100	total	20	100			

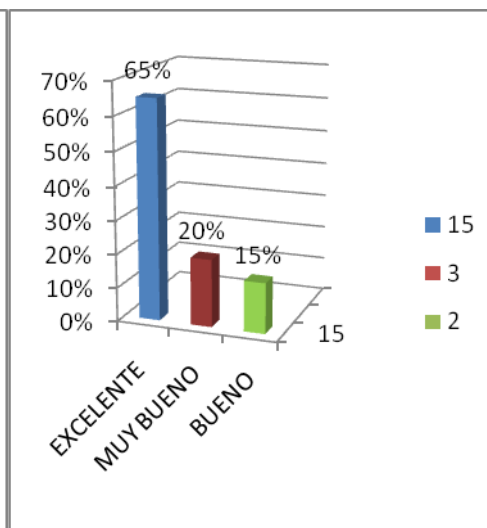
Fuente: Test inicial y final a diagnosticar y evaluar el estado físico actual en los niños del Barrio san José de vilcabamba.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015

TEST INICIAL



TEST FINAL



Análisis e interpretación

Test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo.

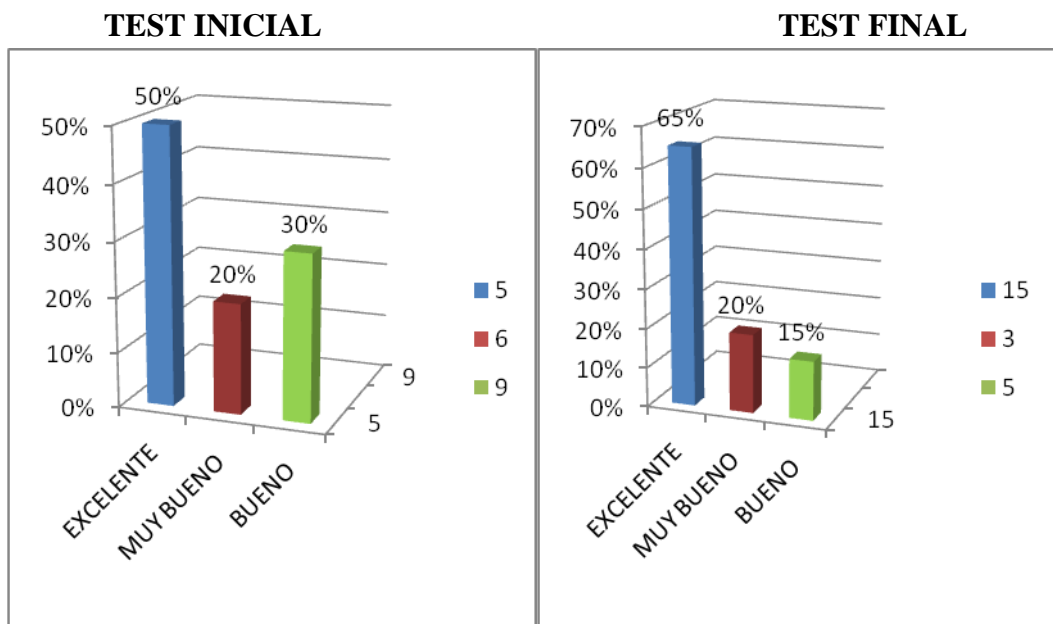
Analizando el test inicial en la prueba de piernas se pudo evidenciar un resultado correspondiente al 10% son excelentes el 40% son muy buenos y el 50% son buenos es decir existe un escaso esfuerzo físico por la falta de actividad física. Mientras tanto que luego de aplicada la propuesta en un test final se pudo evidenciar una mejoría por parte de los niños dando como resultado un 65% excelentes, 20% muy buenos, y un 15% buenos. Dando como resultado positivo a la aplicación de la propuesta. Así mismo puedo recomendar en este test de piernas realizar ejercicios combinados a través de juegos recreativos relacionados entre sí para mejorar y fortalecer la condición física y la fuerza de piernas de cada uno de tal modo que puedan mejorar sus expectativas.

TABLA 12

valoración física en la prueba de abdominales								
Test inicial			Test final			Indicadores 30 segundos		
variables	F	%	Variables	F	%			
Excelente	5	50	Excelente	15	65	25	30	excelente
Muy bueno	6	20	Muy bueno	3	20	20	25	Muy bueno
Bueno	9	30	Bueno	5	15	15	20	bueno
total	20	100	Total	20	100			

Fuente: Test inicial y final a diagnosticar y evaluar el estado físico actual en los niños del Barrio san José de vilcabamba.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

Los Test Físicos son valoraciones o mediciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de nuestras cualidades o capacidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado y cumplir con protocolos de cada test para que sea confiable el resultado obtenido y se pueda realizar la interpretación que se desea. Analizando el test inicial en la prueba de abdominales de los niños del barrio san José nos dieron el resultado inicial de un 50% como excelentes, 20% muy buenos y un 30% de buenos. De tal manera que en el test final nos arrojaron los siguientes resultados un 65% son excelentes, 20% son muy buenos y un 15% buenos. Quedando como resultado final que los niños han mejorado su nivel de capacidad física. Se recomienda para mejorar la fuerza de abdominales trabajar ejercicios específicos, realizándolos de una forma organizada y continua cumpliendo un plan de trabajo bien ejecutado.

TABLA 13

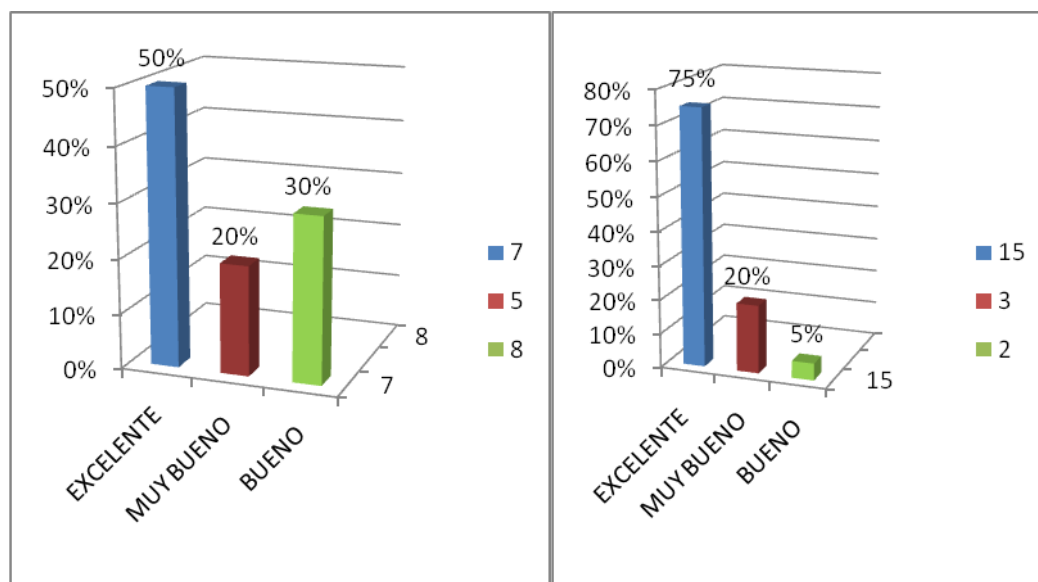
valoración física en la prueba de brazos								
Test inicial			Test final			Indicadores 30 segundos		
variables	F	%	Variables	F	%			
Excelente	7	50	Excelente	15	75	25	30	excelente
Muy bueno	5	20	Muy bueno	3	20	20	25	Muy bueno
Bueno	8	30	Bueno	2	5	15	20	Bueno
total	20	100	Total	20	100			

Fuente: Test inicial y final a diagnosticar y evaluar el estado físico actual en los niños del Barrio san José de vilcabamba.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015

TEST INICIAL

TEST FINAL



Análisis e interpretación

Los test nos sirven para evaluar y registrar las capacidades de la condición física, las capacidades coordinativas, y también destrezas técnicas deportivas. Analizando el test inicial de la fuerza de brazos aplicado a los niños dl barrio san José se determinó los siguientes resultados un 50% son excelentes, un 20% muy buenos y un 30% buenos de

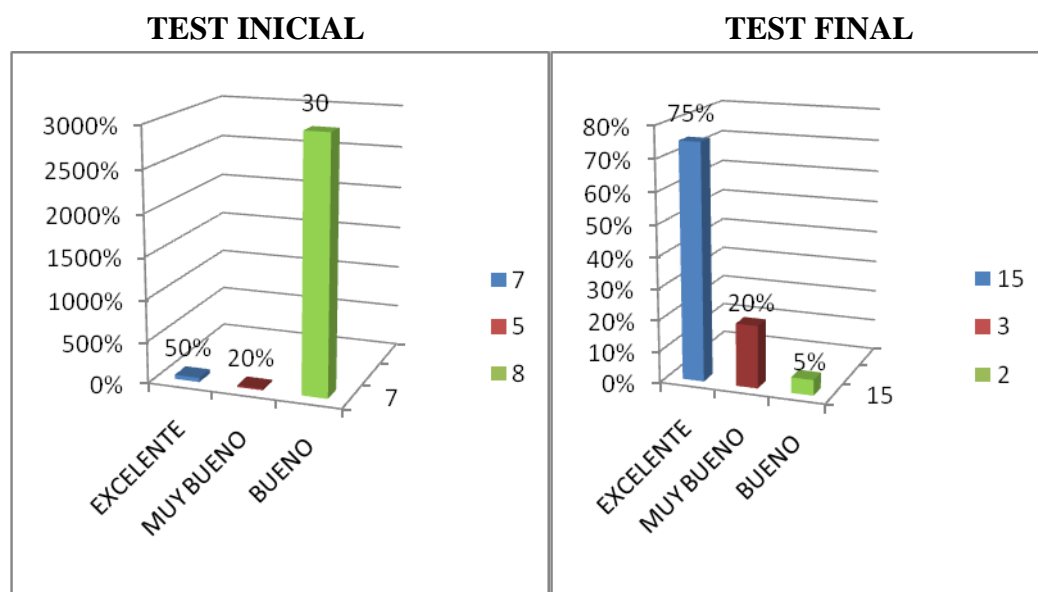
tal manera luego de la alternativa se aplicó el test final dando como resultado un 75% excelente, 20% muy buenos y 5% buenos de esta manera se puede evidenciar un resultado esperado después de la aplicación de la propuesta. Así mismo para perfeccionar la capacidad de fuerza en brazos y mejorar la condición física se recomienda trabajar ejercicios combinados específicos, recreativos llevando a cabo una planificación adecuada y así mismo mejorar su calidad de vida.

TABLA 14

valoración física en la prueba de flexibilidad								
Test inicial			Test final			Indicadores De 0 a 25		
variables	F	%	Variables	F	%			
Excelente	7	50	Excelente	15	75	20	25	Excelente
Muy bueno	5	20	Muy bueno	3	20	10	20	Muy bueno
Bueno	8	30	Bueno	2	5	0	10	Bueno
total	20	100	total	20	100			

Fuente: Test inicial y final a diagnosticar y evaluar el estado físico actual en los niños del Barrio san José de vilcabamba.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015



Análisis e interpretación

Un test físico es aquella batería de pruebas que miden todas tus capacidades físicas generales, como lo son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad y otras más específicas como la coordinación, la habilidad, entre otras. Así mismo podemos analizar que en test inicial en la prueba de flexibilidad nos arrojó resultados en 50% excelentes, 20% muy bueno y un 30% bueno. Como también podemos conocer que después de aplicada la propuesta en la ejecución del test final nos dio los siguientes resultados un 75% excelentes, 20% muy buenos y un 5 buenos. Dando como o resultado positivo a la aplicación de la propuesta alternativa para mejorar la capacidad física de los niños. Se recomienda trabajar ejercicios técnico metodológicos y específicos para poder mejorar la flexibilidad y a su vez obtener excelentes resultados llevando una preparación adecuada y por ende mejorar su condición física.

TABLA 15

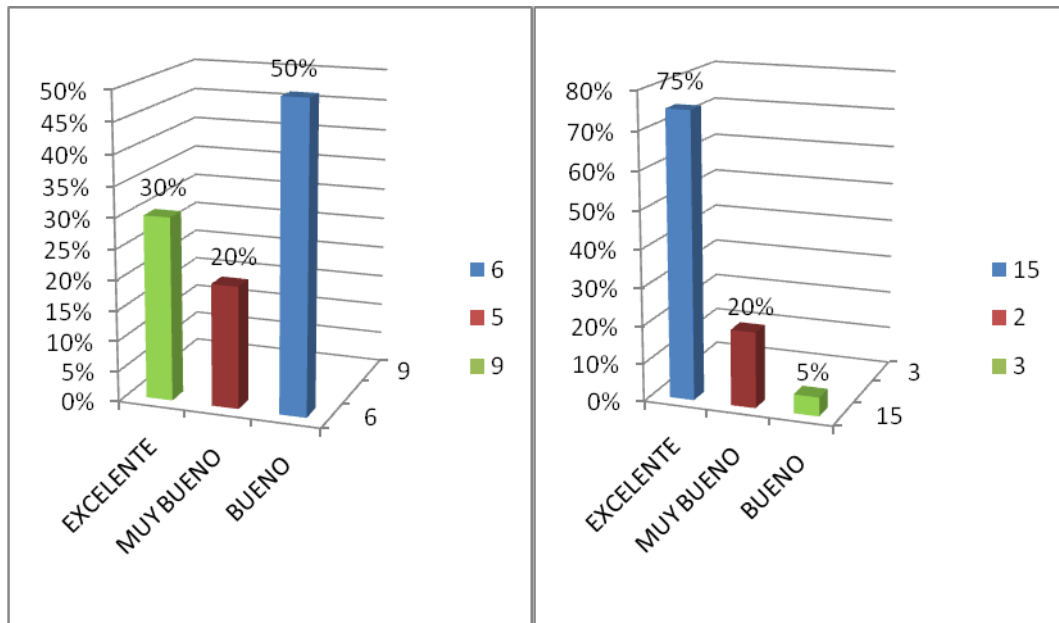
valoración física en la prueba de velocidad								
Test inicial			Test final			Indicadores Segundos		
Variables	F	%	Variables	F	%			
Excelente	6	30	Excelente	15	75	5	6	excelente
Muy bueno	5	20	Muy bueno	2	5	6	7	Muy bueno
Bueno	9	50	Bueno	3	20	7	a mas	Bueno
Total	20	100	total	20	100			

Fuente: Test inicial y final a diagnosticar y evaluar el estado físico actual en los niños del Barrio san José de vilcabamba.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015

TEST INICIAL

TEST FINAL



Análisis e interpretación

Test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo. De tal manera el test inicial en la prueba de velocidad se pudo evidenciar los resultados arrojados durante el test en 30% excelente, 20% muy bueno y 50% bueno. Del mismo modo que luego de aplicar la propuesta alternativa durante la aplicación de un test final nos determinó los siguientes resultados un 75% excelente, 20% muy bueno y un 5% bueno por lo tanto se puede analizar los resultados positivos. Se recomienda para mejorar la flexibilidad y a su vez la condición física es necesario trabajar mucho, con una planificación adecuada poniendo empeño y dedicación y así mismo con ejercicios técnico metodológicos y recreativos para que de tal manera se obtengan buenos resultados.

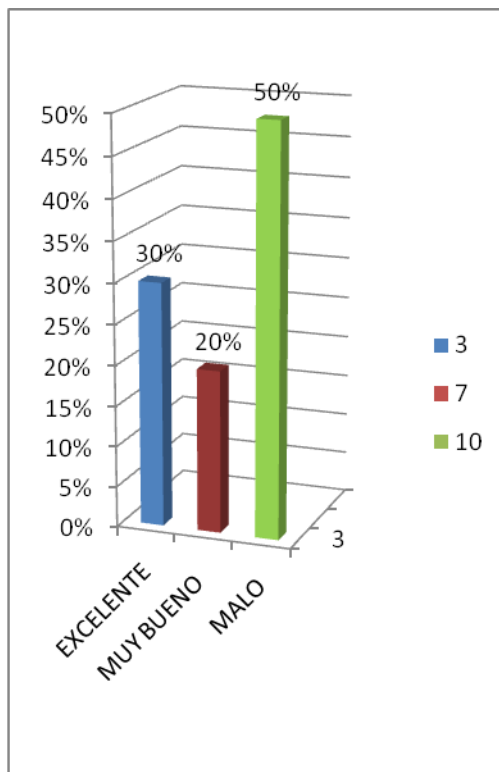
TABLA 16

valoración física en la prueba de resistencia								
Test inicial			Test final			Indicadores 8 minutos		
variables	F	%	Variables	F	%			
Excelente	3	30	Excelente	16	85	800	1.200	Excelente
Muy bueno	7	20	Muy bueno	3	10	600	800	Muy bueno
Bueno	10	50	Bueno	1	5	400	600	Bueno
total	20	100	total	20	100			

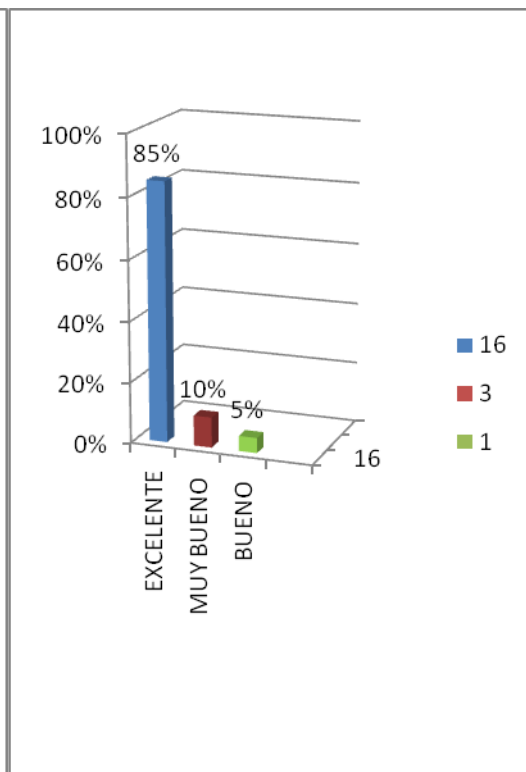
Fuente: Test inicial y final a diagnosticar y evaluar el estado físico actual en los niños del Barrio san José de vilcabamba.

Autor: Henry Victoriano Granda Granda 2015

TEST INICIAL



TEST FINAL



Análisis e interpretación

La finalidad de los test, es el conocer de forma indirecta el máximo consumo de oxígeno o la capacidad física de cada individuo, ya que existe una infinidad de test para cada prueba. Así mismo en la toma del test inicial de la prueba de resistencia nos arrojó datos específicos para poder determinar sus falencias dando como resultado un 30% excelente, 20% muy bueno y un 50% bueno. De tal manera después de haber trabajado la propuesta alternativa y la aplicación del test final con dio los resultados esperados en un 85% excelente, 10% muy bueno y un 5% bueno. Por tal razón se puede evidenciar resultados alcanzados en los niños del barrio san José. Se recomienda para mejorar la resistencia es necesario el trabajo individual y en equipo utilizando así mismo llevando a cabo una planificación correcta con una metodología apropiada y ejercicios específicos técnicos y recreativos motivadores, y a su vez mejorar la condición física de cada uno obteniendo buenos resultados.

g. DISCUSIÓN

Objetivo Específico N° 2. Diagnosticar el estado actual de actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo físico, en el tiempo libre.

Objetivo N° 3,4 y 5. Planificar ejecutar, y evaluar la propuesta alternativa.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
NIÑOS	Conoces que es el senderismo. 20% no conocen.	Los niños carecen de conocimiento acerca de lo que es el senderismo como actividad deportiva.	Insuficiencia y la Falta de capacitación a los directivos barriales y padres de familia.	Elaborar estrategias sobre la importancia que tiene la práctica de esta actividad deportiva.	Entrenador capacitado con instrumentos necesarios para un proceso enseñanza activo.	Se elaboró planes de clase y estrategias metodológicas para una buena enseñanza	Los niños tienen conocimiento de lo que es el senderismo como actividad deportiva que beneficia a su estado de salud físico y mejora su calidad de vida.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
NIÑOS	<p>Crees que el senderismo ayuda a mejorar tu condición física</p> <p>75% no</p>	<p>Desconocen y carecen de motivación al realizar la práctica deportiva y de lo beneficioso que es el senderismo para mejorar el estado físico</p>	<p>No existen fuentes de información que den a conocer de la importancia del senderismo para mejorar el estado físico de los niños.</p>	<p>Conocer los beneficios que tienen la práctica del senderismo.</p>	<p>Conocen la importancia de la práctica de esta actividad y lo beneficioso que es en el desarrollo físico de los niños.</p>	<p>Utilizar los medios naturales y tecnológicos para tener mayor conocimiento acerca de esta actividad deportiva.</p>	<p>El 100% de los niños están satisfechos con el desarrollo de esta actividad que es el senderismo.</p>

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
NIÑOS	<p>Estarías dispuesto a realizar senderismo como una actividad saludable para mejorar tu estado físico, o tu calidad de vida.</p> <p>45% no</p>	Falta de incentivación y motivación hacia la práctica del senderismo como actividad deportiva.	No tienen interés por practicar esta actividad.	La falta de motivación y capacitación a los niños a que practiquen esta actividad como un medio para mejorar su calidad de vida y su estado físico.	Tienen mayor interés por practicar esta actividad que el senderismo.	Conocen y saben los beneficios que tiene el senderismo a través de los medios naturales.	Los niños tienen conocimiento de lo que es el senderismo como actividad deportiva que beneficia a su estado de salud físico y mejora su calidad de vida.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
NIÑOS	<p>Consideras que se debe practicar el senderismo durante el tiempo libre.</p> <p>35% no</p>	Desconocen de esta actividad deportiva.	Realizan las mismas actividades de siempre, rutinario.	Dar a conocer y realizar esta actividad en el tiempo libre de los niños.	Les apasiona y les gusta desarrollar esta actividad en su tiempo libre.	Realizar esta actividad con una buena motivación y con la seguridad necesaria utilizando los implementos adecuados.	La práctica del senderismo es muy buena,

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
NIÑOS	Estás tú de acuerdo en utilizar tu tiempo libre en la práctica del senderismo para prevenir el sedentarismo 40% no	No conocen lo perjudicial que es el sedentarismo y cómo prevenirlo.	No utilizan su tiempo libre en actividades físicas y recreativas como el senderismo.	Orientar a los niños sobre la consecuencias que tiene el sedentarismo y cómo prevenirlo a través de la práctica del senderismo.	Utilización correcta del tiempo libre realizando el senderismo como una práctica adecuada y medio de prevención del sedentarismo.	Orientación adecuada y una excelente capacitación a los niños sobre cómo utilizar bien su tiempo	Conocen como utilizar bien su tiempo libre, realizando actividades físicas en beneficio propio.

Conclusión: una vez realizado el respectivo análisis de los resultados que arrojó la encuesta inicial se pudo conocer que los niños del barrio san José de Vilcabambadesconocían de esta actividad deportiva y recreativa muy buena como es el senderismo, por tal motivo se cree convenientemente que se debe trabajar más la práctica de la actividad física específicamente en el senderismo como un factor importante para mejorar la calidad de vida y estado físico de los niños. Luego de haber puesto en práctica la propuesta alternativa podemos observar según los resultados finales que hubo un cambio ya que los niños tienen conocimiento de lo que es la actividad del senderismo sus beneficios y como practicarlo en su tiempo libre, dejando como conclusión que el desarrollo de la propuesta tuvo éxito ya que ayudó a que los niños puedan mejorar su calidad de vida a través de esta alternativa.

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD				DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA					
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
Niños del barrio san José	10% tienen capacidad	Falta de actividad física, desmotivación por los padres.	Desmotivación y abandono de la actividad física.	Mejorar su condición física realizando más ejercicios específicos para fortalecer piernas	Niños del barrio san José	65% son buenos	Excelente organización y planificación con la metodología adecuada	Aplicación de ejercicios metodológicos específicos aplicados en la propuesta alternativa	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades físicas y obteniendo mejores resultados y nuevos hábitos de vida
		Conclusión: se debe trabajar con ejercicios metodológicos específicos para potenciar la fuerza de piernas de forma progresiva capaz que todos los niños pueda mejorar su capacidad y aprender de la misma manera sin dificultad alguna en un ambiente de alegría y gusto por la educación física a través del senderismo como actividad saludable.					Conclusión: los niños mejoraron la fuerza de piernas en su totalidad y tienen un gran interés y entusiasmo de asistir a las prácticas de la actividad física a través del senderismo como una actividad saludable ya que las clases que recibieron fueron muy dinámicas y satisfactorias las mismas que les permitieron sentirse a gusto.		
Fuerza de piernas									

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD				DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA					
Información	Criterio 50% son buenos	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio El 65% mejoraron	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Escasa actividad física, más interés a los videojuegos	Insuficiencia en actividades no adecuadas para mejorar la fuerza abdominal.	la falta de capacitación la aplicación de métodos específicos para mejorar la fuerza abdominal			Planificación y organización metodológica para trabajar la fuerza abdominal en los niños con implementos adecuados.	Búsqueda del proceso y enseñanza de nuevos métodos través del uso de la tecnología	Mejoraron su fuerza abdominal con un resultado satisfactorio y así mismo para mejorar sus destrezas y habilidades físicas.
Niños del barrio san José				Niños del barrio san José					
Fuerza abdominal				Fuerza abdominal					
<p>Conclusión: en el test aplicado a la fuerza abdominal se encontró un porcentaje bajo en los niños. Ya que no realizan actividades adecuadas para mejorar su fuerza. Y no existe la motivación por parte de sus padres en mejorar su condición física.</p>				<p>Conclusión: se mejoró en su totalidad la fuerza abdominal en los niños, con la aplicación de la propuesta alternativa logrando un mayor interés por mejorar su condición física, específicamente para realizar la práctica del senderismo, adquirieron nuevos conocimientos y despertaron mayor beneficio.</p>					

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Niños del barrio san José Fuerza de brazos	50% son buenos	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Niños del barrio san José Fuerza de brazos	El 85% restablecieron	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Carecen de actividad física, por lo tanto no tienen un buen resultado	Dirigentes mal capacitados realizan otro tipo de actividades no acordes para mejorar la fuerza de brazos	Orientaciones y Explicaciones adecuadas para mejorar la fuerza de brazos.			Buena organización y planificación adecuada para trabajar la fuerza de brazos a través de ejercicios específicos.	Averiguación de Videos motivacionales nuevos juegos recreativos, para mejorar el proceso de enseñanza a través de nuevos métodos	Se mejoró con un resultado satisfactorio la fuerza de brazos y así mismo sus destrezas y habilidades físicas.
<p>Conclusión: durante la aplicación del test de brazos se encontró un escaso resultado por parte de los niños ya no existe la preocupación por mejorar su condición física especialmente en la fuerza de brazos. Por lo tanto se conviene trabajar ejercicios metodológicos específicos para potenciar la fuerza de brazos.</p>					<p>Conclusión: se mejoró en su totalidad la fuerza de brazos en los niños, con la aplicación de la propuesta alternativa logrando un mayor interés por mejorar su condición física, específicamente con la aplicación de métodos adecuados para mejorar lo propuesto en los niños del barrio san José.</p>				

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD					DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA				
Información	Criterio	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio	Indicadores en situación positiva		
Niños del barrio san José	50% tienen capacidad	Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Niños del barrio san José	75% excelentes	Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Deterioro de la actividad física, desmotivación por los padres. Escaso conocimiento.	Alejamiento a la práctica de la actividad física escasos métodos de enseñanza y abandono de la actividad física.	Corregir su práctica realizando más ejercicios específicos para fortalecer y mejorar la flexibilidad.			Orientación y ejecución de ejercicios metodológicos durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. en la propuesta alternativa	Investigación ejercicios metodológicos específicos para mejorar la flexibilidad.	Mejoramiento total de su capacidad de flexibilidad, destrezas y capacidad físicas obteniendo mejores resultados.
Prueba flexibilidad Conclusión: se debe trabajar con ejercicios metodológicos específicos para potenciar la flexibilidad de forma progresiva capaz que todos los niños pueda mejorar su capacidad y aprender de la misma manera sin dificultad alguna en un ambiente de alegría y gusto por la educación física a través del senderismo como actividad saludable.					Prueba flexibilidad Conclusión: los niños mejoraron la flexibilidad en su totalidad y tienen un gran interés y entusiasmo de mejorar más, ya que las clases que recibieron fueron muy dinámicas y satisfactorias las mismas que les permitieron sentirse a gusto.				

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD				DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA					
Información	Criterio 30% son buenos	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio El 75% excelentes	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Privación en la práctica de la actividad física, por lo tanto escaso rendimiento físico.	Limitado proceso de planificación y programación de actividades físicas	Planificar actividades relacionadas con la actividad física, para mejorar la velocidad.			Capacidad de enseñar y mejorar la velocidad con implementos adecuados.	Proyección de Videos, documentos de apoyo. Charlas continuas. Sobre cómo mejorar la técnica de la velocidad	Mejoraron la velocidad con un resultado satisfactorio y así mismo para mejorar sus destrezas y habilidades físicas.
Niños del barrio san José				Niños del barrio san José					
Prueba de velocidad				Prueba de velocidad					
<p>Conclusión: en el test aplicado a la velocidad se encontró un porcentaje bajo en los niños. Ya que no realizan actividades adecuadas para mejorar su capacidad. Por lo tanto no existe la motivación por parte de sus padres en mejorar su condición física.</p>				<p>Conclusión: se corrigió y se mejoró en su totalidad la velocidad en los niños, con la aplicación de la propuesta alternativa logrando una mejoría y mayor interés por mejorar su condición física.</p>					

DIAGNOSTICO DE LA REALIDAD				DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA					
Información	Criterio 30% son buenos	Indicadores en situación negativa			Información	Criterio El 85% excelentes	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades			Teneres	Innovación	Satisfacciones
		Desmotivación y Privación en el desarrollo de la práctica de la actividad física, por lo tanto escaso rendimiento físico.	Mala organización y programación en actividades físicas para mejorar la resistencia del niño.	Proyectar actividades relacionadas con la actividad física, para mejorar la resistencia.			Capacidad de enseñar y optimar la resistencia a través de una metodología apropiada.	Influencia de Videos, motivadores Charlas continuas. Sobre cómo mejorar la técnica de resistencia	Mejoraron la resistencia con un resultado cómodo y así mismo para mejorar sus destrezas y habilidades físicas.
Niños del barrio san José				Niños del barrio san José					
Prueba de resistencia				Prueba de resistencia					
Conclusión: en el test aplicado a conocer su condición física mediante la resistencia se encontró un porcentaje escaso en los niños. Del mismo modo no realizan actividades adecuadas para mejorar su capacidad. Por lo tanto no existe la estimulación por parte de sus padres o dirigente en mejorar su condición física.				Conclusión: se cumplió y se mejoró en su totalidad la condición física en los niños, con la aplicación de la propuesta alternativa logrando una mejoría y mayor interés por mejorar su condición física, a través de métodos adecuados.					

h. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones. Se pudo constatar la falta de conocimiento, y planificación para la práctica del senderismo como actividad saludable. En los niños del Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja.

Falta de organización y motivación en los niños a la práctica del senderismo como actividad saludable.

Falta de planificación y utilización del tiempo libre para el mejoramiento de nuevos ejercicios metodológicos para mejorar la condición física de los niños.

La metodología y las diferentes técnicas que se utilizó para el desarrollo de la propuesta fue efectiva en la práctica del senderismo como actividad saludable para mejorar la calidad de vida durante el tiempo libre.

La planificación metodológica para el desarrollo de las clases de la alternativa especialmente para la enseñanza del senderismo como actividad saludable resultó positiva ya que se pudo observar un mejor aprendizaje en los niños logrando el cumplimiento de lo planificado, la planificación es el eje principal para toda actividad, permite organizar para poder cumplir con el objetivo planteado

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda al dirigente del Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja poner en práctica la propuesta alternativa, actualizarse a través de seminarios cursos o talleres sobre la didáctica y metodología de enseñanza aprendizaje, revisar los principios metodológicos, de la educación física ya que estos son los que permite tener una buena relación con los niños, y así puedan mejorar la práctica de la actividad física a través del senderismo como una actividad saludable para mejorarla calidad de vida durante el tiempo libre.

A los padres de familia. Conocer sobre la importancia de la actividad física a través de charlas, videos, etc. Para que puedan motivar de una manera positiva a sus hijos a la buena utilización del tiempo libre y a la práctica del senderismo.

Utilizar el medio que los rodea aplicando los diferentes métodos y técnicas de seguridad para realizar la actividad del senderismo que permita a los niños participar en forma crítica y constructiva consigo mismo ayudando a desarrollar las capacidades físicas, cognitivas, y socio afectivo, habilidades y destrezas.

Llevar una planificación con el programa de ejercicios metodológicos planteados en la propuesta alternativa aplicando la metodología adecuada que beneficiara tanto al dirigente como a los niños en la enseñanza del senderismo como actividad saludable.

Recomendar a las autoridades principales que hagan las gestiones necesarias o busquen la manera de dotar o adquirir con el material e implemento necesario para el desarrollo del senderismo de una manera aglomerada continua en los niños.

Motivar e incentivar a los niños a la práctica del senderismo y otras actividades relacionadas con la actividad física como el baile, aeróbicos ya que estas actividades permite al niño manifestar sus sensaciones y sentimientos, desarrollando su capacidad física.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

**PROPUESTA Y APLICACIÓN DE TEST Y PROGRAMAS DE
EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR Y DESARROLLAR
LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS DEL BARRIO SAN JOSÉ DE
VILCABAMBA CANTÓN LOJA.**

AUTOR: Henry Victoriano Granda Granda

DIRECTOR: Lcdo. Efraín Macao Naula Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2016

**PROPUESTA Y APLICACIÓN DE TEST Y PROGRAMAS DE EJERCICIOS
METODOLÓGICOS PARA MEJORAR Y DESARROLLAR LA CONDICIÓN
FÍSICA DE LOS NIÑOS DEL BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN
LOJA.**

INTRODUCCION

Una propuesta alternativa se define como un plan temporal para alcanzar una salida, que existe la posibilidad de elegir entre opciones o soluciones diferentes con una mira específica, con argumentos lógicos y fiables. El senderismo es una actividad que se la considera como caminata o marcha en espacios al aire libre. Sin embargo, no es hasta tiempos recientes que la misma pasó también a considerarse un deporte con equipamiento específico.

De acuerdo al objetivo general que es evidenciar y desarrollar programas de actividad física a través del senderismo, como incrementar la participación infantil, en actividades físicas durante el tiempo libre utilizando sus capacidades físicas, y habilidades motrices de los niños de 10 a 13 años del Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja. Es por ello que existe, el desconocimiento y desmotivación que impide desarrollar el senderismo como una actividad saludable en los niños, esto influye en que los mismos de edades comprendidas entre los 10 a 13 años no mejoren la calidad de vida en el tiempo libre. Esto no quiere decir que no represente ejercicio o gasto calórico, sino que, no es necesario una preparación exigente y demandante para poder realizarlo.

El senderismo homologado tiene itinerarios señalizados y comprobados para la práctica personalizada, sencilla y saludable del senderismo, como actividad universal en tiempo de ocio. Han llegado a obtener una extendida popularidad, llegando a convertirse en elementos fundamentales para la dinamización de las áreas rurales, y como complementos para las infraestructuras turísticas de nuestros pueblos. (Fernandes, 2000)

Esta investigación tiene que ver con la enseñanza aprendizaje aplicando la metodología necesaria para la explicación de los programas de ejercicios para mejorar y desarrollar la condición física de los niños a través del senderismo como actividad saludable para mejorar la calidad de vida de los niños durante el tiempo libre es por ello que esta propuesta es un instrumento, que sirve como un proceso de enseñanza estructurado y planificado para realizar esta actividad que nos permitirá mejorar su condición física y por ende la calidad de vida de los niños.

FUNDAMENTACION TEORICA

El senderismo, es una especialidad del montañismo, es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por los organismos competentes de cada país. Sin embargo El senderismo tiene por objetivo la mejora de las condiciones físicas, saludables y psíquicas de los individuos, a través del ejercicio como una actividad deportiva adaptable a la escala del practicante.

Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través de la actividad física como actividad saludable para mejorar la calidad de vida, utilizando elementos etnográficos, culturales y tradicionales acatando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. El principal objetivo de estas actividades es el mejoramiento de la condición física de las personas a través del senderismo como una actividad saludable.(minguito, 2012)

Puedo decir que este tipo de actividades supone una evolución, es decir, nuestros antepasados también practicaban este tipo de actividades para poder sobrevivir, pero ahora lo entendemos más como aquellas salidas que realizamos para el disfrute propio o, más bien para prevenir muchas enfermedades ya que mejora el estado físico y emocional de cada persona. En la que vamos a aprender algo diferente a través del senderismo.

El fin del senderismo no es llegar antes o después al lugar que queramos llegar sino aprender del camino que hemos escogido recorrer, disfrutar de lo que la naturaleza nos brinda y disponer del conocimiento y acondicionamiento físico necesario para poder realizar dicha actividad. Ya que en algunas ocasiones, todas estas actividades se realizan de manera conjunta, es decir, si vamos a hacer senderismo, Realizar una sola actividad en la naturaleza nos permite conocerla más a fondo e indagar en su realización pero al realizar más de una actividad saludable conocemos algo de cada una de ellas.

He formado mi propia definición sobre el mismo. Para mí el senderismo es aquella actividad que consiste en caminar y se realiza en el medio natural, que conlleva el acercamiento a la naturaleza, nos produce cierto bienestar personal, físico, mental y que nos permite junto a ella, realizar otras actividades relacionadas con la naturaleza, como por ejemplo, cuidar nuestra salud o la prevención de enfermedades.

El senderismo en la actualidad se encuentra estructurado y clasificado por una serie de senderos de tal forma que, el que se proponga hacer una ruta de senderismo, gracias a este tipo de señalización, la dificultad y longitud de la misma. Las prácticas en la naturaleza se caracterizan por: su valor educativo, atracción, diversión, autenticidad, etc. como alternativa para luchar contra el estrés, o como motivación para la actividad física adecuada. El sendero es un simple medio para el senderista, aunque la finalidad de unos y otros es muy distinta. Tras esto, entendemos que el sendero es ese camino que debemos seguir al realizar una ruta adecuada y éste tiene que venir marcado con unas señalizaciones para entender el camino que debemos seguir.

Así mismo como resultado de una simbiosis entre el deseo de acercarse a la naturaleza, de conocer lugares, y hacer actividad física para mejorar su capacidad física través ya que el senderismo, nos permite sentir, apreciar cada metro del recorrido, cada paso del camino y sin prisas. (Cristobal, 2007)

Estas actividades hacen que la persona empiece a ser más independiente, a verse más responsable a su orientación general, todas estas actividades en la naturaleza implican cierta independencia personal, buscan en nosotros eso precisamente, una mayor independencia, y ser capaces de encontrar la relación entre bienestar personal, relación con el medio y con los compañeros. Lo que pretende enseñarnos es que, en muchas ocasiones, necesitamos varios materiales para poder realizar las actividades que queremos hacer, teniendo en cuenta una preparación previa para la realización de algunas de ellas.

Puedo acatar que el senderismo nos ayuda a desenvolvernos en un medio en el que quizá no estamos acostumbrados a estar, a descubrir nuevas capacidades y limitaciones personales y a disfrutar de la naturaleza de una forma sana y deportiva Así mismo La Educación Física es el área que engloba la actividad en sí. A través de ella es donde se da a conocer la importancia del senderismo como actividad saludable, en la que nos permite vivenciar la ruta, del conocimiento y sus beneficios de mejorar la salud y calidad de vida.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El senderismo es una de las mejores maneras de conocer un espacio natural y sobre todo un entorno ideal para desarrollar esta actividad física. El Barrio san José de vilcabamba Cantón Loja, posee una extensa red de senderos creada sobre antiguas vías de comunicación, rutas tradicionales de montaña y nuevos caminos surgidos tras la exploración de la sociedad. Hoy en día hay una gran diferencia con los niños de ahora y los de hace algunas décadas, la principal problemática es el descenso de la actividad física.

Hace algunos años los niños pasaban una parte del tiempo de cada día jugando en la calle con otros niños, a la vez que mejoraba su socialización y realizaba ejercicio físico, sin embargo, la falta de tiempo por parte de los padres para atender estas libertades de sus hijos ha hecho que hoy en día la gran mayoría de niños hayan sustituido parte de ese tiempo de juego físico por juego tecnológico, con el uso de videojuegos, ordenadores, etc. Disminuyendo así la actividad física.(Peres, 2000)

Así mismo la falta de metodología por los líderes comunitarios han sido el factor importante para que no exista la motivación necesaria para realizar esta actividad física que es de gran interés para la salud de los niños y las personas en general como es el senderismo como actividad saludable en niños de edades tempranas, como también podemos señalar que por tal razón existe la escasa actividad física, ya que no existe la estimulación necesaria por parte de los organismo pertinentes.

En el Barrio san José no existe el conocimiento necesario por parte de sus dirigentes quienes están encargados de velar por el bien de la comunidad como es el senderismo como actividad saludable para mejorar la calidad de vida a través de la actividad física durante el libre en los niños de edades tempranas podemos acatar también que en el Barrio san José los organismos encargados más le orientan con énfasis a otros casos, socio-culturales que les benefician a mejorar su economía personal, y por ende se desconocen la diligencia deportiva y propulsora que a través de ella que les permite mejorar su salud y calidad de vida de sus niños.

JUSTIFICACIÓN

La promoción del senderismo y los fundamentos en la práctica de la actividad física, se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa. Siendo tan importante en estos períodos infantiles, resulta necesario desarrollar estudios sobre los motivos de la inadecuada actividad física, con el objeto de desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa con orientaciones metodológicas, en los niños de 10 a 13 años.

Así mismo la importancia de series de ejercicios de cómo trabajar acorde a su edad, lo cual beneficiara de una forma eficaz aplicada con sus respectivos procedimientos. Ya que por tal razón en esta comunidad no existe el conocimiento necesario por quienes están encargados de velar por el bienestar del Barrio. Esta propuesta será una mira de trabajo o de consulta para los docentes de cultura física porque les permitirá conocer más a fondo la metodología en todos sus medios auxiliares para la eficacia de la práctica del senderismo como una actividad saludable para mejorar su calidad de vida y dar solución al problema científico planteado como es. La falta de desconocimiento y motivación impide desarrollar el senderismo como una actividad saludable en los niños del Barrio San José de Vilcabamba del Cantón Loja, esto influye en que los mismos de edades comprendidas entre los 10 a 13 años no mejoren la calidad de vida en el tiempo libre.

Para esta propuesta se comprueba que existe la factibilidad necesaria por parte del presidente del Barrio con un gran interés en realizar este programa de ejercicios metodológicos para la enseñanza y aplicación de conocimientos. Así como desarrollar una actividad física saludable a través del senderismo en los niños, es por ello la necesidad de crear una estructura metodológica para el desarrollo de la propuesta con ideas y métodos. Por lo tanto en esta propuesta producirá un gran impacto en los niños en los cuales se lograra enseñar demostrar y mejorar, con un respectivo control, el senderismo como una actividad saludable es por ello que se desarrolla las características y medios complementarios para el perfeccionamiento de la preparación física básica, para una evaluación progresivamente, en un trabajo coordinado y supervisado para la obtención mejores resultados en los niños.

Objetivos:**General:**

Precisar un conjunto de ejercicios metodológicos para el mejoramiento y desarrollo de las capacidades físicas de los niños del Barrio san José de Vilcabamba del Cantón Loja

Específicos:

Diagnosticar e incorporar ejercicios metodológicos para mejorar y desarrollar las capacidades físicas funcionales de los niños del Barrio san José de Vilcabamba del Cantón Loja

Elaborar y planificar ejercicios metodológicos para progresar y ampliar las capacidades físico funcional de los niños del Barrio san José de Vilcabamba del Cantón Loja

Aplicar y Evaluar las aplicaciones de la propuesta de ejercicios técnico metodológicos para medir su condición física de los niños del Barrio san José de Vilcabamba del Cantón Loja

METODOLOGIA

Para el transcurso y desarrollo de los ejercicios metodológicos primero describiremos los tipos de métodos y técnicas que el docente debe emplear o aplicar para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje educación física en general, existen algunos métodos para el proceso de enseñanza aprendizaje, pero los métodos específicos y adecuados para el área de cultura física tenemos:

Método directo

Este método es fácil de organizar, todos aprenden de igual forma lo mismo (en la práctica no todos aprenden), hay pocos problemas de disciplina, es efectivo en relación a los objetivos de formación corporal.

El procedimiento de este método es: Explicación y demostración exclusiva del docente, Demostración del docente, organización casi siempre del maestro, practica (entrenamiento), ejercicios exactos y fijos, corrección del maestro a sus alumnos, evaluación con criterios, de decisiones y prescripciones del docente.

Método indirecto

A través de este método el estudiante practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos. El docente se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad. El docente desarrolla comportamientos flexibles y amplía el conocimiento teórico-práctico del área.

Procedimiento: Explicación de la tarea, reglas de organización, actividad de ayuda y corrección mutuas, demostración de los movimientos por parte del docente, de un estudiante o del grupo de acuerdo a las circunstancias, ejemplificaciones (como facilitar la actividad)

Aplicación de ejercicios, individualmente, en grupo, intra y extraescolares.

Método mixto.

Este método que en esencia no es sino la optimización de los aspectos positivos de los anteriores y la minimización de los negativos.

Procedimiento de este método.es un conjunto de programaciones para definir el tema, discusión de las alternativas, explicación del proceso, cumplimiento de la actividad, análisis de los logros y limitaciones del proceso, realización de acciones.

El juego recreativo

Es una actividad básicamente motivadora, mediante la cual el profesor enseña y el alumno aprende, por si solo o con ayuda, los objetivos planteados, la práctica de muchos juegos favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo ayuda un buen desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad del individuo (capacidad cognitiva, motriz, afectiva y social). En edades más avanzadas, se trabajará la expresión a través de juegos expresivos más complejos y mediante el juego teatral, donde el movimiento y la acción son fundamentales. Aceptación de las reglas y potenciación de la responsabilidad.

Técnicas.

La técnica de enseñanza, es la operacionalización específica, y paso por paso, de los componentes o acciones generales del método específico que el docente haya seleccionado, técnica de enseñanza (método directo) procedimiento deductivo, método indirecto.


Técnica observación.

El Barrio san José de Vilcabamba se encuentra situado a 25 minutos de la parroquia antes mencionada. El Barrio san José existe una cancha en donde las personas salen los fines de semana a distraerse de algún deporte, ya que por lo general casi no existe la mayoría juegan el Fútbol o el Boly y por otra parte existe una gallera en donde se distraen niños jóvenes y adultos etc. Por lo tanto el tiempo libre que tienen los niños del barrio no practican actividad física ya que al salir de sus clases se dedican a otras actividades dentro de sus hogares.

Por tal motivo podemos diagnosticar que existe el desconocimiento de la actividad física como actividad saludable para mejorar su salud y por lo tanto su calidad de vida.

CRONOGRAMA PARA LA APLICACION

CRONOGRAMA DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

TEMA	ACTIVIDADES	SEMANAS	MESES													
			ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO	
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
		FECHAS				28/01.	04/08.	11/15.	18/22.	25/29.	01/05.	08/12.	15/19.	22/26.	29/03.	06/10.
		DIAS				M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V	L/M/V
PROPUESTA Y APLICACIÓN DE TEST Y PROGRAMAS DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA MEJORAR Y DESARROLLAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS DEL BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA.	ENCUESTA				X											
	TEST INICIAL					X										
	CAMINATA Nº1 SECTOR EL MIRADOR, EXPLICACION SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SENDERISMO.						X									
	JUEGOS RECREATIVOS							X								
	CAMINATA Nº2 SECTOR SENDEROS DE MOLLEPAMBA, EXPLICACION SOBRE EL SENDERISMO COMO UNA ACTIVIDAD SALUDABLE.								X							
	JUEGOS RECREATIVOS									X						
	CAMINATA Nº3 SECTOR CHIQUINDA, EXPLICACION SOBRE LOS BENEFICIOS DEL SENDERISMO.										X					
	JUEGOS RECREATIVOS											X				
	CAMINATA Nº4 SECTOR RIO YAMBALA, EXPLICACION DE LA PRACTICA DEL SENDERISMO DURANTE EL TIEMPO LIBRE.												X			
	JUEGOS RECREATIVOS													X		
	TEST FINAL														X	

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N°1

REALIZACION DE LAS ENCUESTAS

DATOS INFORMATIVOS

TEMA: encuesta dirigida a los niños del barrio san José de vilcabamba cantón Loja.	OBJETIVO: determinar el grado de conocimiento acerca del senderismo como actividad saludable, para mejorar la calidad de vida durante el tiempo libre.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.	AREA: Cultura Física.
MATERIALES: esferos, encuestas silbato.	N° DE PERIODOS: 2 AÑO : 2015
TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. FECHA: 28-04-2015	DOCENTE: Henry Granda
MÉTODOS: método directo	RECURSOS: niños docente
METODOLOGIA: observación y comparación	TECNICAS: observación directa

ACTIVIDAD N°2
TOMA DEL TEST INICIAL

DATOS INFORMATIVOS

TEMA: test inicial	OBJETIVO: determinar el nivel de sus capacidades físicas y destrezas en las pruebas de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de cada uno.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.	AREA: Cultura Física.
MATERIALES: silbato, conos , cinta métrica cronometro	N° DE PERIODOS: 2 AÑO : 2015
TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. FECHA: 04-05-2015	DOCENTE: Henry Granda
MÉTODOS: método directo	RECURSOS: niños docente
METODOLOGIA: observación y comparación	TECNICAS: observación directa

ACTIVIDAD N°3

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 11-05-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: Ejercicios para desarrollar y fortalecer la capacidad física a través de la fuerza y agilidad para la práctica del senderismo en los niños y ayudar a mejorar su capacidad física.

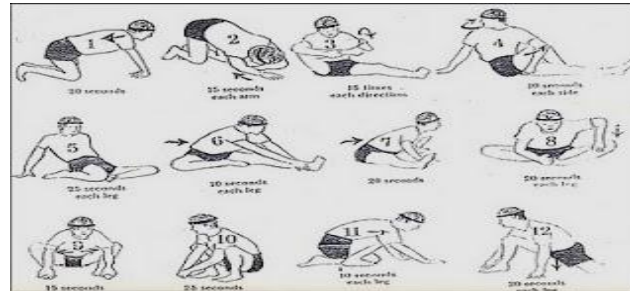
OBJETIVO: Mejorar las capacidades físicas del cuerpo, desarrollo general de la fuerza y agilidad.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Practicar ejercicios según la idea sobre sus capacidades físicas. Ejecutar ejercicios para el desarrollo general de la fuerza y agilidad. Para la práctica del senderismo</p>	<p>Participa las diferentes actividades individual y grupal mente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ Motivar ✘ Explicación, organización y desarrollo. ✘ Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo. <p>Calentamiento general.- Es la parte obligatoria para todos los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo.</p> <p>Tiempo del calentamiento de 5 a 15 minutos.</p> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circundacion de muñecas, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos ➤ Silbato ➤ cronometro 	<p>Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - *Lista de control. *Participación en las actividades y ejercicios planteados. *Demostrar lo aprendido en la clase ejercicios de fuerza general. Pequeñas competencias</p>

movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.

- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante:

Descripción gráfica



Parte principal:

Ejercicios para desarrollar la fuerza general en los niños:

En parejas

- De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.
- Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo.
- Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados

en parejas.

		<p>cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar abdominales sin condicionar su ejecución. ➤ Fuerza explosiva • Realizar el mayor número de sujetadas en un tiempo breve establecido (hasta 10 segundos). ➤ Fuerza Resistencia • Realizar las medias sentadillas que el alumno pueda, en un período amplio de tiempo hasta 30 segundos. • Realizar saltos cortos y a media distancia hacia adelante y hacia atrás, elevar las rodillas hacia arriba primero lentamente luego acelerado, varias repeticiones. <p>Transferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación • Aseo personal 			
--	--	---	--	--	--

ACTIVIDAD N°4

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA


DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 08-06-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: Juegos recreativos para mejorar el rendimiento físico y formativo en los niños y la fomentación del senderismo como actividad física.

OBJETIVO: mejorar la condición física a través del juego recreativo relacionado con el senderismo como actividad física saludable.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Participar en los juegos según la idea sobre el movimiento formativo. Ejecutar los juegos de acuerdo a las reglas de cada uno.</p>	<p>Participa los juegos individual y grupal mente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de predisposición <p>Juegos para mejora el movimiento formativo en los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar una carrera suave por toda la zona de entrenamiento, dando una vuelta al campo o durante unos 30 segundos. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Objetivo: Pasar el balón con el interior de pie enfatizando en la</p>	<p>Conos Silbato cronometro</p>	<p>Participa y ejecuta los diferentes juegos respetando las diferentes reglas y condiciones del juego.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - *Lista de control. *Participación en cada uno de los juegos planteados. *Respetar las reglas y condiciones del juego.</p>

		<p>precisión del golpeo a partir del desarrollo de la vista periférica.</p> <p>Materiales: Pelotas.</p> <p>Participantes: 10 de sexo masculino, tienen una edad de 10 a 13 años</p> <p>Organización: Se marcan dos círculos dentro del terreno preparado en la comunidad. Uno de los círculos debe ser grande y el otro pequeño. En el círculo grande se sitúan los jugadores que han de efectuar el pase del balón, en el círculo pequeño se coloca el distribuidor del balón y en el interior del círculo grande, 2-3 jugadores que son los que tratarán de interceptar el balón.</p> <p>Desarrollo: Al dar la señal, el jugador que se encuentra en el centro del círculo pequeño debe pasar la pelota a los jugadores que están situados en el círculo grande.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El que logre parar o interceptar la pelota debe ser sustituido por el jugador culpable. • Se realizará el pase con el elemento técnico que docente indique. • Serán ganadores todos aquellos jugadores que como defensas intercepten balones • Transferencia de conocimientos • Recuperación - Aseo personal 			
--	--	--	--	--	--

ACTIVIDAD N°5

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 05-25-2015

DOCENTE: Henry Granda

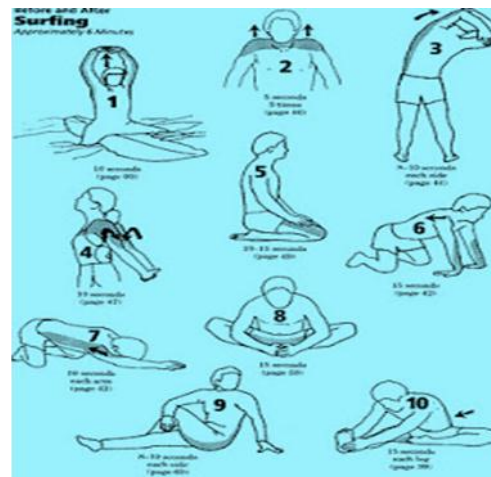
TEMA: juegos recreativos y Ejercicios para mejorar el movimiento y agilidad en los niños, ayudar a la preparación física.

OBJETIVO: Mejorar las capacidades físicas del cuerpo, desarrollar y mejorar la fuerza y resistencia en los niños y ayudar a una preparación física adecuada.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Practicar ejercicios según la idea sobre sus capacidades físicas.</p> <p>Ejecutar ejercicios a través de juegos recreativos.</p>	<p>Participa las diferentes actividades individual y grupalmente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Motivar ➤ Explicación, organización y desarrollo. ➤ Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo. <p>Tiempo del calentamiento de 5 a 15 minutos.</p> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circundación de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos, • Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos 	<p>Conos, Silbatocronometro, cuerdas.</p>	<p>Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios y juego.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - *Lista de control. *Participación en las actividades y ejercicios planteados. Demostración en grupo lo aprendido en la clase de juegos recreativos.</p>

tratando de tocar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante:

Descripción gráfica



Ejercicios para desarrollar un juego recreativo general en los niños:

Juego recreativo.- es una actividad recreativa donde interviene uno o mas participantes, su función es proporcionar diversión y entretenimiento a los niños. Ya que ayudan a fomentar el nivel cognitivo y físico.

- ✂ Lanzar y atrapar la bola en el menor tiempo posible. Se forman varios equipos de 4 integrantes, estos estarán a la defensiva situados en cada una de las bases, el que se encuentra en la base lanzara la pelota al primera base, este al de segunda, el de segunda a tercera y el de tercera a base. Este recorrido se iniciará al silbato o

		<p>señal del profesor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los lanzamientos tienen que ser por encima del brazo. • Gana el equipo que realice el recorrido entre las bases en el menor tiempo posible. • Los lanzamientos tienen que ser de aire al cuerpo de cada compañero de juego. • Los lanzamientos se pueden realizar por debajo del brazo (técnica del softbol). • Los lanzamientos se podrán realizar con la mano no diestra de cada participante. • El equipo que resulte ganador tendrá el derecho de asignarle una tarea educativa al perdedor. <p>Transferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación • Aseo personal 			
--	--	---	--	--	--

ACTIVIDAD N°6

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 01-06-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: Ejercicios recreativos para mejorar las capacidades físicas en los niños. Y así facilitar una mejor preparación física.

OBJETIVO: Mejorar las capacidades físicas del cuerpo, y desarrollar y mejorar la motricidad a través de los juegos recreativos en los niños.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Practicar ejercicios recreativos según la idea sobre sus capacidades físicas. Ejecutar ejercicios para el desarrollar y mejorar su capacidad física.</p>	<p>Partica las diferentes actividades individual y grupal mente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivar • Explicación, organización y desarrollo. • Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este ejercicio consistirá en aprender a correr entre bases si chocar con otros compañeros. • Forman varios equipos de 10 integrantes, estos correrán entre cada una de las bases, un participante saldrá corriendo desde el home por el lado de la primera base y el otro por el lado de la tercera, Este recorrido se iniciara al silbato o señal del profesor. <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes tienen que tocar con el pie cada una de las bases. • No se pueden rozar los participantes en el momento de 	<p>Silbato cronometro balones conos</p>	<p>Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - *Lista de control. *Participación en las actividades y ejercicios planteados. *Respetar las reglas y condiciones.</p>

realizar la carrera.

- Gana el equipo que realice primero el recorrido y que cumpla con las reglas
 - Los atletas saldrán desde el home con una posición inicial de sentados con las piernas extendidas de frente a la base por donde le corresponda salir.

GRÀFICOS



Transferencia de conocimientos

- Recuperación - Aseo personal

ACTIVIDAD N° 7

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 08-06-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: Ejercicios para mejorar el movimiento y coordinación en los niños para fortalecer su capacidad física.

OBJETIVO: Perfeccionar las capacidades físicas del cuerpo, para desarrollar y mejorar la coordinación general en los niños.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Practicar ejercicios según la idea sobre sus capacidades físicas.</p> <p>Ejecutar ejercicios de coordinación.</p>	<p>Partica las diferentes actividades individual y grupal mente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. ✓ Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo. <p>Tiempo del calentamiento de 5 a 15 minutos.</p> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circundacion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos, • Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos 	<p>Conos</p> <p>Silbato</p> <p>cronometro</p> <p>Balones</p>	<p>Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios y juego.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - Lista de control. Participación en las actividades y ejercicios planteados. Demostrar en grupo ejercicios de coordinación. Coordinar brazos y piernas en el mismo lugar y con desplazamiento.</p>

tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante:

Descripción gráfica



		<p>Ejercicios para desarrollar la coordinación general en los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicamos en columna ubicamos a los niños y realizamos desplazamientos variados hacia adelante coordinación de brazos piernas, movimiento contrario de las piernas con los brazos. • En la posición donde están realizar saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos. • Realizar ejercicios de desplazamiento lateral, carrera lenta, caminar hacia adelante, de espaldas, en zigzag. • Ubicamos dos columnas a una distancia de 2 m ubicamos dos conos uno para cada columna, cada columna sal se desplaza hacia el cono designado realizando los ejercicios antes nombrado • En parejas frente a una distancia de 1.50 m, un niño tiene una pelota y debe ir hacia donde su compañero llevado el balón como le indique el profesor, dice llevar el balón debajo del brazo derecho, al frente con las manos y lo brazos estirados. Con la bola hacia el pecho, hacia arriba, haciendo botear y así sucesivamente. <p>Transferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación • Aseo personal 			
--	--	---	--	--	--

ACTIVIDAD N°8

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min.

FECHA: 15-06-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: Juegos recreativos para mejorar el rendimiento físico y formativo en los niños y la fomentación del senderismo como actividad física.

OBJETIVO: mejorar la condición física a través del juego recreativo relacionado con el senderismo como actividad física saludable

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Practicar actividades para mejorar la capacidad física a través de los juegos recreativos y Ejecutar actividades de recreativas.</p>	<p>Partica las diferentes actividades individual y grupal mente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. ✓ Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte principal:</p> <p>Actividades recreativas para desarrollar la capacidad física y corporal en los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ DEFINICION: El juego consiste en poner dos mensajes en diferentes direcciones. Todos los participantes se colocan sentados en círculo. ✘ OBJETIVOS: Este juego favorece la distensión y estimula la concentración en el grupo. ✘ PARTICIPANTES: Grupo, de 8 a 12 niños. El mensaje y el gesto que se comunica se puede modificar (apretón de manos, utilización de un clip, goma...) según las características del grupo. que comienza el juego (A) dice al de su derecha (B): "esto es un abrazo" y le da uno, B pregunta: "¿un qué?" y A le responde: "un abrazo" y se lo vuelve a dar. Luego B 	<p>Conos Silbato cronometro papel</p>	<p>Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios y juego.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - Lista de control. Participación en las actividades y ejercicios planteados. Demostrar ejercicios derecreacion.</p>

		<p>dice a C (el de su derecha): "Esto es un abrazo" y le da uno, C pregunta a B : "¿un qué?" y A contesta a B: "un abrazo" y se lo da. Así sucesivamente. La pregunta "¿un qué?" siempre vuelve a "A", quien envía de nuevo los abrazos. Simultáneamente manda por su izquierda otro mensaje y gesto: "esto es un beso" y se lo da, se sigue la misma dinámica que en el ejemplo anterior. Cuando los besos comienzan a cruzarse en una de las partes del círculo comienza el jaleo y la diversión.</p> <p>Transferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none">• Recuperación<ul style="list-style-type: none">*estiramiento*respiración suave y profunda• Aseo personal			
--	--	--	--	--	--

ACTIVIDAD N°9

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 22-06-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: Ejercicios para mejorar el movimiento y la agilidad y desarrollar con totalidad el nivel de fisico.

OBJETIVO: Mejorar las capacidades físicas para la practica del senderismo, desarrollar y mejorar la flexibilidad en los niños y ayudar a una mejor calidad de vida.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
<p>Practicar ejercicios según la idea sobre sus capacidades físicas.</p> <p>Ejecutar ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.</p>	<p>Participa las diferentes actividades individual y grupalmente.</p>	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. ✓ Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este ejercicio consistirá en apoyar la punta de los pies seguido del apoyo del talón. Se realizará varias veces (entre 8-10 repeticiones), para ir calentando los gemelos y las articulaciones del tobillo. 	<p>Silbato cronometro conos</p>	<p>Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios.</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - *Lista de control. *Participación en las actividades y ejercicios planteados. *Respetar las reglas y condiciones.</p>



**Ejercicios para desarrollar la flexibilidad general en los niños:
Flexibilidad, brazo estirado hacia el pecho**

Espalda recta y cadera neutra.

- * Brazo que estira estirado.
- * Empujar del codo hacia el pecho.
- * Notar la tensión en la zona externa del deltoides.

* Espalda recta y cadera neutra.

- * Brazo que se estira flexionado por detrás de la cabeza.
- * Empujar del codo hacia abajo y hacia dentro.
- * Notar tensión en la parte superior del tríceps.
- * Notar la tensión en la zona externa del deltoides.

Transferencia de conocimientos

- Recuperación - Aseo personal

ACTIVIDAD N°10

BARRIO SAN JOSE DE VILCABAMBA

DATOS INFORMATIVOS:

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. **FECHA:** 29-07-2015

DOCENTE: Henry Granda

TEMA: juegos recreativos para mejorar la condición física en los niños, para facilitar la práctica del senderismo.

OBJETIVO: desarrollar las habilidades y destrezas en el niño a través de juegos recreativos.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Realizar los diferentes juegos recreativos según la idea relacionados con la práctica del senderismo como actividad saludable.	Practicar los diferentes juegos individual y grupal mente.	<p>PRE-REQUISITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. ✓ Realizar ejercicios de predisposición <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Parte principal: Las formas y jugadasse fundamentan en la transformación de los ejercicios confiriéndoles cierto carácter lúdico a través de un componente de reto o de una estructuracompetitiva, por ejemplo, mediante un sistema de puntuaciones o un oponente real. Están orientadas, principalmente, al aprendizaje técnico y al desarrollo de cualidades físicas y motrices.</p> <p>Juegos de recreación Descripción "Anota y avanza"</p> <p>Objetivo: Tirar a puerta desde diferentes distancias haciendo énfasis en la precisión del golpeo a partir de la</p>	Silbato cronometro Pelotas y tizas	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios y juego.	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: - Lista de control. Participación en las actividades y juegos planteados. Respetar las reglas y condiciones del juego.</p>

		<p>cantidad de posiciones recorrida.</p> <p>Materiales: Pelotas y tizas.</p> <p>Participantes: 18 de sexo masculino, tienen una edad de 10 a 12 años</p> <p>Organización: Alrededor de la portería debe marcarse un semicírculo y dentro de estas posiciones de lanzamiento. En cada portería se ubicará un equipo de 9 jugadores cada uno.</p> <p>Desarrollo: Cada jugador tendrá que tirar desde una posición hasta que logre anotar. Si logra anotar gol pasará a la próxima posición. En caso que no lo haga deberá retroceder una posición de lanzamiento o a la posición inicial según se determine.</p> <p>Transferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación • Aseo personal 			
--	--	---	--	--	--

ACTIVIDAD N°11
TOMA DEL TEST FINAL

DATOS INFORMATIVOS

TEMA: test final	OBJETIVO: determinar el nivel de sus capacidades físicas y destrezas en las pruebas de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de cada uno.
EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.	AREA: Cultura Física.
MATERIALES: silbato, conos , cinta métrica cronometro	N° DE PERIODOS: 2 AÑO : 2015
TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min. FECHA: 06-07-2015	DOCENTE: Henry Granda
MÉTODOS: método directo	RECURSOS: niños docente
METODOLOGIA: observación y comparación	TECNICAS: observación directa

Título - Alternativa.	actividades	Validación
Propuesta y aplicación de test y programas de ejercicios metodológicos para mejorar y desarrollar la condición física de los niños del Barrio San José de Vilcabamba Cantón Loja.	Actividad 1: Encuesta	Muy Buena: se logró el nivel de conocimiento propuestos en las encuestas para mejorar la noción en los niños.
	Actividad 2: Test inicial	Muy buena se logró conocer el nivel de actividad física en los niños y a tener una mejor condición física.
	Actividad 3: Caminata n°1 sector el mirador, explicación sobre la importancia del senderismo.	Muy Buena se realizó la caminata con éxito y en gran parte la explicación sobre la importancia del senderismo.
	Actividad 4: Juegos recreativos	Muy Bueno se ayudó a que los niños mejoren la condición física para un mejor funcionamiento de su bienestar físico.
	Actividad 5: Caminata n°2 sector senderos de Mollepamba, explicación sobre el senderismo como una actividad saludable	Muy bueno: se desarrollo con mucho entusiasmo la caminata y se cumplió con totalidad sobre la explicación del senderismo como actividad saludable.
	Actividad 6: Juegos recreativos	Excelente: permitió a los niños poder desarrollar sus habilidades físicas y motrices a través de los juegos recreativos.

	<p>Actividad 7: Caminata n°3 sector Chiquinda, explicación sobre los beneficios del senderismo.</p>	<p>Muy Bueno: a través de la caminata se pudo evidenciar el mejoramiento de sus capacidades físicas, el niño pudo sentirse a gusto.</p>
	<p>Actividad 8: Juegos recreativos</p>	<p>Muy buena: se oriento a que los niños aprendan nuevos juegos recreativos relacionados con la práctica del senderismo como actividad saludable.</p>
	<p>Actividad 9: Caminata n°4 sector rio Yambala, explicación de la práctica del senderismo durante el tiempo libre.</p>	<p>Muy Buena: se cumplió con éxitos la caminata, se ayudó a que los niños aprendan a conocer más sobre la importancia del senderismo durante el tiempo libre.</p>
	<p>Actividad 10: Juegos recreativos</p>	<p>Muy bueno: se logró que todos los niños participen y tengan el conocimiento de juegos recreativos beneficiosos para fortalecer su capacidad física.</p>
	<p>Actividad 11: Test final</p>	<p>Excelente: se logro conocer el máximo nivel físico en cada una de las pruebas superando el primer test, en el cual los niños se sintieron satisfechos.</p>

j.BIBLIOGRAFÍA

- .sousa, s. (23 de febrero de 2008). actividad deportiva. sao paulo, brasil, brasil.
- AGUILERA. (2006). ACTIVIDAD RECREATIVA. ASUNCION: PARAGUAY.
- ALARCON. (2009). ADECUADA ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS. LIMA: INCA.
- alarcon, x. (2011). Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices. santiago de chile: Clínica UC San Carlos de Apoquindo.
- ALCIDES. (2001). ACTIVIDAD FISICA. CARTAGENA: ESPAÑOLA.
- antonio. (2007). practica deportiva. españa: lisboa.
- araon. (2008). prevencion y actividad fisica. lima: peru.
- BLACK. (2003). ACTIVIDAD FISICA. CANADA: TORONTO.
- Bouchard y cols., 1. (2001). American College of Sports Medicine. usa: American College of Sports Medicine.
- Bouchard, 1. (2001). American College of Sports Medicine. usa: American College of Sports Medicine.
- Carrion, j. (2009). actividadfisica. argentina: buenos aires.
- CASTILLO, G. (27 de MAYO de 2013). ECUADOR ENFRENTA AL SEDENTARISMO. ECUADOR ENFRENTA AL SEDENTARISMO, pág. 1.
- cervantes, M. (2007). senderismo. españa: cartagena.
- CIUDADANO, E. (2014). ACTIVIDAD FISICA Y EL DESARROLLO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. EL CIUDADANO, 1.
- couls. (2006). actividad fisica .mexico: mexico.
- couls, f. y. (2000). adecuadaactividadfisica en niños. inglaterra: ingles.
- Cristobal, A. (2007). senderismo . españa: cataluña.
- dr, f. (04 de marzo de 2008). actividad recreativa. actividadfisica . lisboa, españa, españa: española.
- DR.araon. (2008). prevencion y actividad fisica. lima: peru.

dr.caceres. (2009). actividadfisica en niños. lima: cuzco.

DR.COSME. (2008). ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS. MEXICO: ZETAS.

DR.HEBER. (2006). ACTIVIDAD FISICA . MEXICO: ZAPATA.

DR.MATIAS. (2001). ACTIVIDAD FISICA ADECUADA. PARAGUAY: ASUNCION.

DR.SALINAS. (2000). ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS. URUGUAY: CACAOS.

efdeportes. (2005). estilos y calidad de vida .españa: españa.

emanuel. (2007). prevencion de la obesidad. caracas: caracas.

Fernandes, J. (2000). educacionfisica. españa: madrid.

Guillen, D. E. (2007). el senderismo escolar. colombia: cali.

HAMILTON. (2004). ACTIVIDAD FISICA. EEUU: TEXAS.

HAMILTON, J. (2008). acitivadfifica adecuada. murcia: esapaña.

javier. (2008). deportes y recreacion. madrid: española.

javier. (2008). deportes y recreacion. madrid: española.

JEFFERSON. (2009). ACTIVIDAD FISICA. EEUU: LUISIANA.

Jesus, D. (2008). deporte y salud. brazil: oliveira.

laurer. (2001). actividad fisica. inglaterra: inglis.

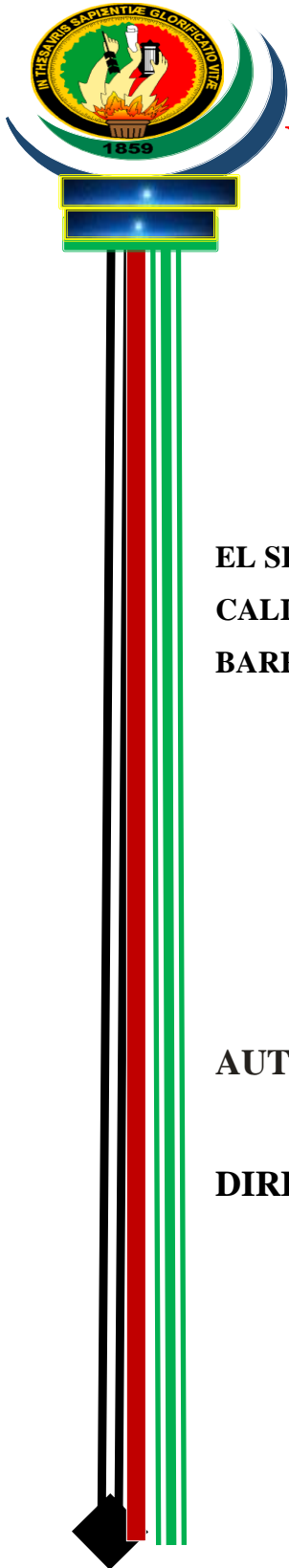
MARCOS. (2000). ACTIVIDAD FISICA. LISBOA: CORUÑA.

MARIA, J. (2000). ACTIVIDAD FISICA ADECUADA. LISBOA: ESPAÑA.

MINGUITO, L. b. (2012). senderismo como actividad educativa. En l. b. MINGUITO, el senderismo a traves de la educacion primaria (pág. 34). españa: españa. naos. (2003). actividad fisica. argentina: boca.nelson.gref. (2008). actividadfisica en niños. recreacion en niños, 22.

OLVERA, J. L. (2012). actividad física para la salud dirigido a la comunidad escolar y social. mexico: mexico.oms. (2010). recomendaciones mundiales sobre actividad fisica para la salud. suiza: oms.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

TEMA

EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA

Proyecto de Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR: Henry Victoriano Granda Granda

DIRECTOR: Lcdo. Efraín Macao Naula Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2015

a. TEMA

EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÉ DE VILCABAMBA CANTÓN LOJA

b. PROBLEMÁTICA

El senderismo, una especialidad del montañismo, es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente de cada país. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. El senderismo es una actividad que siempre existió si se lo considera como caminata o marcha en espacios al aire libre. Sin embargo, no es hasta tiempos recientes que la misma pasó también a considerarse un deporte con equipamiento específico, el senderismo no supone gran nivel de complejidad ni tampoco gran cantidad de esfuerzo físico. Esto no quiere decir que no represente ejercicio o gasto calórico, si no que no es necesario una preparación exigente y demandante para poder realizarlo.

Tal como lo dice su nombre, el senderismo es una actividad que se realiza por senderos y caminos existentes en ambientes naturales. El senderismo es un deporte que se ejecuta siempre en espacios abiertos y naturales y uno de sus rasgos más importantes es que permite hacer ejercicio al mismo tiempo que disfrutar la vista y conocer diferentes tipos de paisajes.(.sousa, 2008)

El senderismo es una de las pocas actividades que puede ser llevada a cabo por casi cualquier persona, incluso por personas de la tercera edad. Hay muchos espacios naturales especialmente arreglados y adecuados a las necesidades de esta actividad. Otra de las posibilidades del senderismo es que, al ser una actividad tan amplia, puede ser llevada a cabo en cualquier tipo de paisaje o espacio. El senderismo puede disfrutarse en miles de suelos y terrenos diferentes. El senderismo como una actividad saludable puede contribuir a que el deportista supere las barreras psicológicas que le impiden conseguir un mejor rendimiento. Se sabe que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente

en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Para los niños, el senderismo es una actividad saludable consiste en ejercicios programados, en la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades. Las normas ecuatorianas se enfocaron en incentivar la actividad física. De los niños y niñas en edad escolar, es decir, entre cinco y 12 años, padecen sobrepeso y/u obesidad. Por lo tanto se mostró que va el programa denominado Aprendiendo en Movimiento y regirá para los estudiantes desde el segundo año de Educación General Básica. La propuesta consiste en que los estudiantes combinen la actividad física y el aprendizaje de las distintas materias, a través de juegos y actividades de campo. Por lo tanto, para la ciudadanía lojana es de importancia el trabajo, como la actividad física al tiempo libre ya que contribuye a la formación integral del niño, dando énfasis a su desarrollo motriz básico, que incluye la estabilidad, el esquema corporal, el ajuste postural, la movilidad articular y el control segmentario, la lateralidad, la ubicación espacio - temporal, la educación respiratoria, la relación tensión relajación, el equilibrio y la coordinación, a través de las actividades físicas y ejercicios imitadores tales como rondas, expresión corporal, música, mimo, dramatización y otras.

La actividad física al aire libre hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico. (oms, 2010)

El Barrio San José se encuentra ubicado en la parroquia de Vilcabamba a 40 km de la ciudad de Loja Latitud: 4° 15' 39" Sur Longitud: 79° 13' 21" Oeste Extensión: 157.26 km² Altura: 1.700 m.s.n.m Clima: Subtropical – Seco con una Temperatura: 20.3 ° C con una temperatura promedio. La falta de conocimiento, conlleva a la inactividad física en los niños, del Barrio San José de la Parroquia de Vilcabamba por tal razón existe la despreocupación de la comunidad que los niños no puedan realizar actividades físicas durante el libre. La falta de motivación se produce por parte de los padres, amigos y demás allegados que los orientan a otro tipo de actividades que no tienen relación con la actividad

física del niño. Así mismo como la desmotivación en el niño inculcándolo a ser capaz de realizar actividades de otro tipo. Tales como los videojuegos que es una actividad sedentaria en donde el niño no realiza actividad física el cual es propenso a ser sedentario.

La obesidad es otro factor importante en los niños producida por la mala alimentación, el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares. Que son los principales causantes de la obesidad en los niños. La salud es esencial en los niños ya que incluye el bienestar físico, mental y social. Como el cuidado de toda patología clínica y el diagnóstico de alguna enfermedad común o crónica. Dando lugar a plantear las siguientes preguntas.

1. ¿Qué significa para usted el senderismo?
2. ¿Cree usted que el senderismo es una Actividad Física?
3. ¿Cómo evalúa usted la Actividad Física que realiza su hijo/a actualmente?
4. ¿Estaría dispuesto a que su hijo realicen senderismo como actividad saludable para mejorar su estado físico, o su calidad de vida?
5. ¿Cree usted que el senderismo permite una mejor calidad de vida?
6. ¿Actualmente su hijo desarrolla alguna Actividad Física?
7. ¿usted considera que se debe practicar el senderismo durante el tiempo libre?

Por esta razón de desconocimiento en el senderismo como una actividad saludable y la falta de organización en la comunidad me lleva a plantear el siguiente problema.

La falta de desconocimiento y motivación impide desarrollar el senderismo como una actividad saludable en los niños del Barrio San José de Vilcabamba del Cantón Loja, esto influye en que los mismos de edades comprendidas entre los 10 a 13 años no mejoren la calidad de vida en el tiempo libre, durante el año 2015

c. JUSTIFICACIÓN

La promoción del senderismo y la infraestructura en la práctica de la actividad física, se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida

Así mismo y, desde una consideración holística de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma, que convierten a la actividad físico deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta. (alarcon, 2011)

Siendo la práctica de actividad físico tan importante en estos períodos de edad, resulta necesario desarrollar estudios sobre los motivos de práctica, con el objeto de desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en los niños. En consecuencia, las actividades se basan en torno a variables cuantitativas (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividades), que permiten determinar ¿cómo se mejora o mantiene la condición física en el tiempo libre con relación a la salud? Por esta razón he visto conveniente realizar esta investigación aplicando encuestas que permitan estimar la actividad física realizada por los niños de forma habitual. El presente estudio será de gran importancia para futuras generaciones que permitirá desarrollar estrategias de actuación tendentes a realizar investigaciones de corte experimental, que sean susceptibles en última instancia de elevar los niveles de actividad física habitual en los niños. Demostrando que el senderismo es una actividad física saludable por lo tanto, no solo es deporte y juegos sino también una oportunidad de superación en ejercicios que requieren de mucho esfuerzo y valentía para mejorar la salud y calidad de vida de las personas.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Comprobar y desarrollar programas de actividad física a través del senderismo, como incrementar la participación infantil, en actividades físicas durante el tiempo libre utilizando sus capacidades físicas, y habilidades motrices de los niños de 10 a 12 años durante el año 2015

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fundamentar de forma global, el senderismo y conocimiento como actividad saludable así como en la práctica deportiva voluntaria, durante el tiempo libre.
- Diagnosticar el estado actual de actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo físico, en el tiempo libre
- Planificar una alternativa de acuerdo a los recursos y capacidad estructural del niño. como medio que le proporcione el desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físico - motoras; favoreciendo el uso positivo del tiempo libre de forma estética creativa autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Ejecutar de acuerdo al plan de actividades su preparación integral de los niños a nivel físico, intelectual, moral y social, mediante el fomento de la participación en actividades físicas al aire libre, de manera sistemática que beneficien su salud y por ende la calidad de vida.
- Evaluar de manera equitativa el Desarrollo de los niños con afán de triunfo y de lucha, así como, fortalecer el compañerismo y la importancia del senderismo como actividad saludable para mejorar su calidad de vida de la comunidad.

e. MARCO TEORICO

1.1.- El senderismo

Concepto

El senderismo es una actividad deportiva no competitiva, consiste en recorrer distintas zonas rurales o de montaña en el deseo de unir pueblos y valles de una región o país, a través de caminos señalizados, preferentemente tradicionales, recuperando el sistema de vías de comunicación. El senderismo se desarrolla en el medio natural, de una forma encauzada contribuyendo así a la conservación y protección del entorno ambiental.

El senderismo, una especialidad del montañismo, es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente de cada país. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación,¹ tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. El senderismo es una actividad relajante que puede confundirse con el excursionismo. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes al aire libre, el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo, aunque a diferencia de éste, discurre por senderos no balizados y, por tanto, no cuenta con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. En la mayoría de ocasiones, suele desarrollarse durante un mismo día.

Se entiende por senderismo la expedición excursionista de cortos o largos recorridos a través de senderos, en la que se puede pernoctar o no. En virtud de esta normativa, los senderos y caminos rurales se consideran recursos turísticos como medio para facilitar el desarrollo de actividades deportivas, recreativas o culturales, así como de cualesquiera otras actividades de turismo activo.

he realizado una definición propia, siendo el senderismo para nosotras una actividad lúdica, sencilla, basada en una habilidad motriz básica, el desplazamiento y a su vez en la marcha a pie, guiándose a través de señalizaciones para no adentrarnos en terrenos

hostiles, permitiendo la experimentación y el aprendizaje del alumnado en un entorno natural o un entorno cercano. Debido a su sencillez (no requiere grandes inversiones físicas ni económicas, se puede ajustar al desarrollo de cada persona) puede ser realizada por la mayoría de la población. (ALCIDES, 2001)

El senderismo es una actividad relajante que puede confundirse con otras disciplinas o englobarse dentro de ellas debido a su similitud. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes de montaña y aire libre, el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo. La diferencia principal con este último sería que discurre por caminos y senderos no balizados y que por lo tanto no cuentan con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados.

1.1.2.-historia del senderismo

Nuestros antepasados requerían de la habilidad motriz de la marcha para poder satisfacer necesidades primarias tales como la alimentación, la pernoctación y la relación entre iguales. La necesidad de andar para satisfacer necesidades básicas pero conlleva la aparición de actividades vinculadas a la naturaleza, como por ejemplo el excursionismo. La primera excursión pedagógica documentada que se llevó a cabo en la Sierra de Guadarrama tuvo lugar en julio de 1883. De esta forma, los alumnos podían experimentar, conocer, disfrutar y aprender del entorno, su flora y fauna, sin necesidad de memorizar ni de asistir a clases magistrales. Los primeros senderos aparecieron en Francia hace más de 50 años. Surgieron como una forma de ocupar el tiempo de ocio conociendo el medio y permitiendo la relación entre las personas, dirigiéndose a casi toda la población.
















Esta actividad comienza en Francia tras la II Guerra Mundial asimismo. Otros países que lo desarrollaron fueron Alemania, Holanda, Suiza y Bélgica impulsaron el senderismo ante las nuevas formas de concebir el turismo en el espacio de montaña. En España se introduce en Cataluña a finales de los 60 y, desde aquí, se extiende a otras comunidades autónomas, aunque con un desarrollo desigual de unas a otras. La Federación Española de

Montaña, hoy Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), asumió esta nueva actividad y la denominó senderismo.

1.1.3.-Tipos de senderos

Hay tres tipos de senderos: los GR, los PR y el SL. Los primeros son grandes trayectos que se hacen por etapas, pueden cruzar de una punta a otra o desarrollarse en una misma comarca. Los segundos son trayectos de una jornada que permiten acceder a puntos concretos del territorio; pueden ser sencillos o requerir algo de esfuerzo físico. Los últimos son paseos, de mínima dificultad y corto desarrollo, apto para realizarlos en un breve espacio de tiempo con niños, ancianos y personas con dificultades. Las tres modalidades existentes pueden tener un desarrollo circular o lineal.

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
 Sendero de Gran Recorrido (GR)				
 Sendero de Pequeño Recorrido (PR)				
 Sendero Local (SL)				

Senderos de Gran Recorrido

- Los senderos de Gran recorrido se identifican con los colores blanco y rojo y con las siglas GR.

- Será condición necesaria que su recorrido andando precise de más de una jornada, con una longitud mínima de 50 km.

Senderos de pequeño recorrido

Se identifican con los colores blanco y amarillo. Será condición necesaria que se puedan recorrer una jornada, con una longitud máxima de 50km.

Senderos Locales

Se identifican con los colores blanco y verde y con las siglas SL. Su desarrollo no sobrepasará los 10 km.

1.2.1.-Equipamiento del senderista

El senderista se vale de una vestimenta particular además de un conjunto de accesorios y artefactos conocidos como equipo. Si bien el senderismo puede variar mucho por el tipo de recorrido, se describe la vestimenta y el equipo general necesario. Un aspecto muy importante en el senderismo es el peso del equipamiento. Se buscan objetos útiles y portátiles, del menor peso y volumen posible.

1.2.2.-Alimentación

Bebida: indispensable cantimplora para llevar agua y beber cuando se necesite. Importante llevar también alguna bebida isotónica.

Comida: Vale la pena llevar elementos energéticos como chocolate, frutos secos o barras de cereales, ya que proporcionan bastante energía ocupando muy poco espacio y peso.

1.2.3.-Vestimenta

Unas buenas botas de montaña son indispensables para prevenir resbalones y problemas lumbares. Esta debe de ser adecuada al medio o los medios por los que se va a transitar. Por regla general debe seguir la teoría de capas cuyos elementos son:

Calzado: Lo más común son unas botas bajas con el fin de que protejan de las torceduras de tobillos, con suela antideslizante y que sean cómodas.

Ropa: Adecuada al clima y al lugar que se visitará. Siempre es mejor pantalones largos y prendas de manga larga para protegernos de los rayos solares, plantas y picaduras leves

Sombrero y [gafas]: Cuando sea necesario un sombrero que es siempre mejor que la gorra, para protegernos del sol o lluvia.

Pañuelo:Equipo básico indispensable para un senderista: para recoger frutos silvestres si no llevamos bolsa, para taponar una herida, realizar una inmovilización en caso de lesión de articulación o fractura, realizar un torniquete, etc.

Bastón de caminata: Generalmente se utilizan unos muy parecidos a los de esquí pero con la diferencia de que se les coloca en el extremo una roseta de mayor tamaño, esto nos proporciona mayor estabilidad y agarre, además de proteger de posibles lesiones.

Mochila: Una mochila de senderismo debe ser de calidad para que resista el maltrato y el esfuerzo propio de la actividad, de preferencia impermeable. Debe poder sujetarse a la espalda dejando las manos libres totalmente. Además es muy conveniente que tenga ajuste de cintura y de pecho para acomodarse totalmente al cuerpo y evitar que con el movimiento propio de la actividad se golpee o estorbe.

Navaja: (se recomienda llevar una navaja que se cierre y se abra bien, tipo navaja suiza, que tenga buen filo y tenga un seguro resistente). La navaja debe tener al menos 100mm de largo en la parte afilada ya que con una navaja que tenga sea muy corta de filo no podrá

cortar nada largo como por ejemplo pan, tocino y otras cosas que se pueden llevar en la excursión.

Cuerda: unos metros de cuerda siempre pueden salvarte de alguna situación, pesa poco y ocupa poco espacio. Puede servir también para hacer una parihuela con dos palos y transportar así a un herido o lesionado

Linterna: es importante tener una ya que nunca es seguro terminar la excursión antes del ocaso, incluyendo baterías y bombillas de repuesto.

Silbato: un silbato nos permitirá que seamos escuchados a larga distancia y casi sin esfuerzo. Casi no ocupa ni pesa, y sólo debe ser usado en situación de emergencia.

Varios: cámara fotográfica, teléfono móvil, mapa y brújula, otros: crema protectora (solar y labial), repelente para insectos y pequeño botiquín, Recipiente estanco: para guardar los objetos que no deben mojarse. Bastón: imprescindible para no sobrecargar la espalda.

1.2.4-El senderismo como actividad física saludable

Consideramos que el senderismo es una actividad física saludable que puede trabajarse con distintos sectores de población, pues se basa en la marcha a pie a un ritmo constante, teniendo en cuenta las características personales de cada uno (enfermedades, resistencia física, etc.) Se establece que hay una serie de factores que repercuten de forma positiva en la salud de la persona: físicos, psicológicos y sociales.

Algunos de los factores de mejora a nivel social son expuestos por diversos autores. el senderismo posibilita el no aislamiento de la persona, debido a que es una actividad que se suele realizar en grupo en un entorno donde no se dan constantemente los medios tecnológicos y de comunicación. (Bouchard, 2001)

El senderismo permite que la persona se perciba dentro de un grupo y se identifique con el mismo. Los beneficios psicológicos son variados. el senderismo o andar habitualmente ayuda a que la persona no se encuentre depresiva y por otra

parte mejora las funciones cognitivas Además, mejora el estado de ánimo de la persona que realiza una actividad de este tipo proporciona satisfacción personal supone que la actividad física conlleva mejoras en la autoestima como reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con los músculos y con los huesos, derivando en una mejor calidad de vida.

1.3.1.-Factores condicionantes del senderismo

Hay que tener en cuenta una serie de factores a la hora de llevar a cabo una actividad de senderismo con niños.

- Factores humanos.
- factores ambientales.
- Dentro de los factores humanos nos encontramos la edad de la persona que vaya a realizar la actividad, la condición física de la misma, es decir, las características de los alumnos y su nivel de experiencia en actividades similares.
- Entre los factores ambientales, destacan la altitud, el tipo de terreno del entorno y la época del año unido a la climatología. Se debe tener en cuenta relacionados con los factores humanos como el botiquín o el medio de transporte, en el cual a su vez interviene un factor económico.

1.3.2.-Los beneficios del senderismo en los niños

Uno de los principales problemas de salud al que se enfrentan nuestros pequeños es la obesidad. La obesidad infantil tiene como causa la mala alimentación, pero también el estilo de vida sedentario imperante hoy en día. El sedentarismo hace estragos en mayores, pero en niños es uno de los peores equipajes que pueden llevar en la vida.

Para evitar el riesgo de obesidad hay que cuidar la alimentación de los más pequeños y enseñarles a ser más activos. Lo ideal es que practiquen algún deporte dos o tres tardes por semana, pero hay una actividad que podemos hacer en familia los fines de semana y que

resulta muy beneficiosa para los niños. Hablamos de los beneficios del senderismo. (Jesus, 2008)

Entre los beneficios se encuentran los siguientes: mejora el sistema cardiovascular, mantiene las articulaciones y los músculos elásticos y jóvenes, aumenta la energía del cuerpo, ayuda a controlar el peso, llevando consigo la reducción del colesterol, ayuda al buen funcionamiento de los sistemas locomotor y respiratorio. Los músculos que se trabajan durante el desarrollo de una actividad de senderismo son fundamentalmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, glúteos y femorales. Esta última parte del cuerpo es esencial estirla y tratar de no llevar un peso por encima al recomendado según la edad del niño. Referido a la mochila, pues se pueden provocar lesiones que desencadenen problemas de espalda en el futuro.

1.3.3.-La alimentación en niños

A partir de los tres años y hasta finalizar el desarrollo, el niño o la niña entra en un periodo de la vida que puede dividirse en tres etapas diferentes: preescolar (3-6años), escolar (6-12 años) y adolescente. Es importante conocer las características diferenciales de cada una de ellas en edad, maduración y crecimiento para comprender mejor las conductas alimenticias y requerimientos nutricionales de cada momento. A partir de los tres años el ritmo de crecimiento se hace más lento y estable hasta que se inicia el estirón puberal, aproximadamente a los 10 años en las niñas y a los 12 años en el niño. La talla aumenta de 5 a 7 cm por año y la ganancia de peso, sigue una curva ascendente, en torno 2,5 y 3 Kg por año. Este periodo se caracteriza por una disminución de las necesidades energéticas y plásticas para el crecimiento como consecuencia de la menor velocidad del incremento de la masa corporal. Han adquirido las habilidades neuromotoras y alcanzado la madurez en la mayoría de los órganos y sistemas, que permiten al niño utilizar cada vez instrumentos culinarios más complejos, tolerar una alimentación variada e incorporarse a la mesa y a la comida del adulto.

1.3.4.-Factores condicionantes de la nutrición del niño de preescolar y escolar

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy precozmente, desde que se inicia la alimentación complementaria, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta.

La importancia de la educación nutricional en los años preescolares viene determinada, porque es la etapa en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos. (araon, 2008)

En la elección de los alimentos influyen factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño o la niña tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros.

1.4.1.-Necesidades nutricionales en la infancia

Los nutrientes son aquellas sustancias esenciales para la vida, contenidas en los alimentos que, después de los procesos de digestión y absorción, se liberan a la sangre y son distribuidas y utilizadas en todo el organismo. Cada alimento está compuesto por diferentes nutrientes los cuales, a su vez, tienen una función biológica distinta. Así, unos proporcionan energía (calorías) y contribuyen al desarrollo y mantenimiento de diferentes estructuras del organismo (hidratos de carbono, proteínas y grasas), mientras que otros participan en distintos procesos metabólicos y, aun sin reunir las características anteriores, también son vitales para el organismo (vitaminas y minerales).

- 15% proteínas, 30% grasas, 55% glúcidos.

Estas necesidades de nutrientes pueden ser cubiertas en esta etapa de la vida, mediante el consumo de alimentos de los siguientes grupos esenciales: Leche y productos lácteos. Carnes, huevos y pescados Cereales, legumbres y tubérculos Verduras y frutas.

1.4.2.- Tabla de alimentos para alimentación equilibrada

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	60-80 gr de pasta, arroz 40-60 gr de pan 1 patata grande ó 2 pequeñas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	150-200 gr	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	3 raciones al día	120-200 gr	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 gr de yogur 40-60 gr de queso curado 80-125 gr de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 gr	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana, alternar su consumo	100-125 gr	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo 1-2 huevos
Legumbres	3-4 raciones a la semana	60-80 gr	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 gr	1 puñado o ración individual (20/30 gr)
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	

Práctica actividad física	Diario > 30 minutos		
---------------------------	---------------------	--	--

Ingestas recomendadas para energía

Categoría	Edad (años)	Energía Kcal/día
Niños/Niñas	4-8	1200-1800
Niños/Niñas	9-13	1600– 2000

1.4.3.-Recomendaciones para una alimentación saludable en la edad preescolar y escolar

- 1 Asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad y la actividad física.
- 2 Asegurar el consumo equitativo de proteínas de origen animal y vegetal aunque potenciando estas últimas (cereales y legumbres) frente a la carne.
- 3 Recomendar que se aumente el consumo de pescados ricos en grasas poliinsaturadas sustituyendo a los productos cárnicos 3 a 4 veces por semana.
- 4 Desaconsejar el consumo de carnes grasas y reducir el consumo de derivados cárnicos ricos en grasa (embutidos).
- 5 Potenciar el consumo de aceite de oliva frente a mantequilla o margarinas. Restringir la bollería industrial elaborada con grasas saturadas.
- 6 Fomentar el consumo de cereales, preferentemente integrales (pan, pasta, arroz) y frutas frescas.
- 7 Evitar el consumo excesivo de sal y azúcares. Utilizar sal yodada.
- 8 Evitar alimentos densos energéticamente y pobres en micronutrientes

9 Procurar una alimentación variada y en horarios fijos en la medida de lo posible. Es fundamental tener en cuenta los gustos, costumbres y condicionamientos sociales y económicos para no recomendar dietas difíciles de aceptar y de seguir por el niño o la niña o por la familia.

10 Tomar las comidas en familia siempre que sea posible.

1.4.4.-Consejos para practicar senderismo con niños

- Hay algunas recomendaciones básicas que no debemos olvidar. Llevar comida y agua suficientes para evitar la deshidratación es tan importante como saber reconocer la capacidad física de nuestros hijos.
- Si el recorrido es demasiado largo en lugar de una experiencia placentera podemos convertir la excursión en un día para olvidar.
- Conviene llevar en la mochila un pequeño botiquín básico para el caso de rozaduras o pequeños rasponazos. Y aunque la intención sea disfrutar de la forma más natural posible, no tenemos por qué renunciar a las nuevas tecnologías para usarlas en caso de urgencia.
- El teléfono móvil puede estar apagado, pero siempre es una seguridad incluirlo en la mochila. Para tener una jornada de senderismo inolvidable para toda la familia, lo mejor es preparar el itinerario con antelación, consultar la información meteorológica, llevar ropa acorde a la climatología y un calzado cómodo.
- No te olvides en casa lo más importante, que es la ilusión de tus niños por una ruta en plena naturaleza. La familia unida o unos cuantos amigos en comunión con la naturaleza. Sin duda, el senderismo es una de las mejores actividades para descubrir el valor de la amistad, del cariño y del esfuerzo compartido.

2.1.- Calidad de vida

Concepto

El concepto calidad de vida está presente desde la época de los antiguos griegos, una de las primeras referencias aparece en Aristóteles, cuando apuntaba que la mayoría de las personas conciben la “buena vida” como lo mismo que “ser feliz” destacaba que la felicidad era materia de debate, y significaba diferentes cosas para personas diferentes y en momentos diferentes. El término calidad proviene del latín **qualitas, átis** que significa la propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor. la calidad de vida de una persona está dada en primer término por la posibilidad de vivir de manera agradable , el significado de calidad de vida es complejo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, bienestar material haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, bienestar social relaciones, familia comunidad, desarrollo productividad, contribución, educación y bienestar emocional autoestima, mentalidad, inteligencia, religión y espiritualidad.

La calidad de vida se evalúa analizando comodidades que una persona, un grupo familiar o una comunidad poseen en un momento y espacio específicos. Así, el concepto tiene que ver en un sentido con cuestiones estadísticas (es decir, establecer el nivel de calidad de vida de las poblaciones a través de la observación de datos específicos y cuantificables) así como también con una cuestión espiritual o emotiva que se establece a partir de la actitud que cada persona o cada comunidad tiene para enfrentar el fenómeno de la vida. (efdeportes, 2005)

Cuando hablamos de calidad de vida, ya sea de una persona, de un grupo de niños incluso de animales, estamos haciendo referencia a todos aquellos elementos que hacen que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria. Puede dividirse en tres subcategorías:

La socialización y la calidad de vida puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas con el mismo. Este proceso implica el aprendizaje de roles relacionados con los estilos de vida y las conductas de salud específicos de una sociedad

La promoción y calidad de vida en los niños de vida saludables debe realizarse a partir del diseño de programas de actividad física adaptados a las características de la población. Deben ir orientados a modificar los determinantes más adecuados a las distintas conductas de salud. Si bien, algunos de estos son imposibles de modificar, como el género, las características biológicas o el estatus socioeconómico de cada niño. (javier, 2008)

Los cambios en estos determinantes son vitales para modificar los estilos de vida de una población como por ejemplo alterar la influencia de los medios de comunicación, restringir el acceso al consumo de productos perjudiciales para la salud y facilitar el acceso a programas de ejercicios no desarrollados o específicos.

2.1.2.- El ejercicio en la niñez

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse, por ello requiere realizar ejercicio de forma regular. Esto se traduce en que llevar una vida activa sea muy saludable, produciendo numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos. Algo que, lógicamente, también vale para los niños, que necesitan de la práctica deportiva no sólo para divertirse, sino también para una mejor formación física y psíquica.

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) estar sano es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. El niño que se aficiona al deporte desde pequeño tendrá, por tanto, una vida más sana y un mejor desarrollo físico. En la Cumbre Mundial sobre la Educación las investigaciones realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos. (oms, 2010)

2.2.- Factores que influyen en qué un niño haga deporte

Los principales factores que pueden influir en que un niño haga más o menos deporte son: el entorno físico y social donde se vive, las características personales y la influencia familiar.

El entorno físico y social: Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima. Pueden afectar a la Características personal y realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.

Características personales: cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. También va a depender de las condiciones especiales de salud.

En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño. Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede aumentar su autoestima y la relación con los demás y el entorno.(javier, 2008)

Los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

2.2.1.-Fomentación del deporte en los niños

Es importante que tanto desde su entorno familiar como escolar, como por parte de la sociedad en general y los modelos televisivos, deportivos, etcétera se fomente la práctica deportiva entre los niños. Estas son algunas medidas que pueden ayudar a conseguirlo:

- ✓ Hay que contribuir para que la práctica de la actividad física forme parte de su interés.
- ✓ Deben ayudarles a encontrar un deporte que les divierta y con el que disfruten.

- ✓ Hay que mostrar interés por lo que realizan, por ejemplo asistiendo a los partidos, o comentarlos con ellos, etcétera.
- ✓ Reduciendo el tiempo de actividades sedentarias como la televisión, los videojuegos.

En definitiva, hay que educar al niño en un estilo de vida activo, practicando actividad física, incluso con ellos, tan frecuentemente como sea posible. Todo esto junto con una buena alimentación

- Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.
- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.
- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.
- Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.
- Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

Las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.

- Incrementa la autoestima y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
- Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y la salida de la misma.
- Mejora la salud, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.
- Mejora el rendimiento escolar.
- Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
- Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio.
- Fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa para una vida saludable.

2.2.2.- Motivos que conducen a realizar la actividad física

Existen diferentes aspectos que motivan o desmotivan la práctica de actividad física. Conviene que padres, profesores y entrenadores los conozcan para potenciar los primeros sobre los segundos:

Motivaciones

- ✓ Compartir experiencias con la familia.
- ✓ Contar con la ayuda de una persona que le entusiasme realizarlo.
- ✓ Sentir que es una elección personal y no algo que le han impuesto.
- ✓ Sentirse en forma y competente.

Desmotivaciones

- ✓ Dar más importancia a ganar que a jugar.
- ✓ Lesionarse a menudo.
- ✓ Que haya alguien que se lo esté imponiendo.
- ✓ Realizar lo mismo (actividad repetitiva), llegando al aburrimiento.
- ✓ Nadie que ayude a mejorar y potenciar sus habilidades.
- ✓ Sentir cierta presión por jugar.

A qué edad comenzar a hacer ejercicio

El niño deberá comenzar a realizar ejercicio físico acorde al desarrollo de sus capacidades motoras tales como flexibilidad, coordinación, fuerza y resistencia muscular y resistencia cardiorrespiratoria, vistas anteriormente.

Según la etapa evolutiva del niño:

- **Primeros 2 años de vida:** favorece el juego libre y el movimiento. Hay que vigilar su entorno para evitar caídas o accidentes.
- **Etapa preescolar:** Los niños pueden saltar, tirar y recoger una pelota, ir en triciclo. El juego prevalece en esta etapa.
- **De 4 a 7 años:** Ya desarrollan actividades como andar sobre un solo pie, montar en bicicleta, jugar al balón, etcétera.
- **De 8 a 9 años:** ya pueden realizar mini-deportes como salto, carreras...
- **De 10 a 12 años:** desarrolla habilidades motoras específicas como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia; también se potencia el dominio del cuerpo y cierta técnica sobre él. En esta etapa ya se introduce el juego deportivo, con ciertas reglas y normas.

2.3.- Importancia de la actividad física en niños y calidad de vida

Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia del ejercicio y el deporte en la vida de niños, niñas y adolescentes. No cabe duda de que el ejercicio sea bueno para los niños en edad de crecimiento

- La realización de programas de actividad física debidamente supervisados, es una de las condiciones más importantes para estimular el desarrollo óptimo de los procesos de desarrollo y maduración en todo sentido (físico, psíquico, cognitivo y emotivo).

3.1.-Tiempo libre

Concepto

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

3.2.- El tiempo libre en la historia

Los orígenes del concepto se remontan a la Grecia antigua en la cual los filósofos destinaban al tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política. Por su parte, la civilización romana fue una gran cultivadora del tiempo libre y de la práctica de diversas actividades durante este tiempo. Las elites intelectuales usaban este tiempo para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo. Luego, con la difusión del cristianismo y de una moral cristiana muy cerrada, en la Edad Media, prácticamente las actividades recreativas no eran promovidas. Entre los siglos XX y XXI ha habido una increíble expansión del llamado Tiempo Libre.

Hoy en día existe un claro conflicto entre la vida laboral y el tiempo libre. En efecto, las obligaciones parecen cada vez ser más en número, tanto en la juventud como en la vida adulta. Es menester por lo tanto hacer un tiempo para recobrar energías y meditar acerca de las posibilidades que se nos ofrecen en la vida. Este tipo de enfoque sin lugar dudas mejorará nuestra calidad de vida general y nos hará rendir mejor cuando tengamos responsabilidades que cumplir. (ruales, 2008)

3.3.-Tipos de tiempo libre

Tiempo libre es toda actividad que el individuo desarrolla de manera libre, improductiva, que causa placer en el individuo y que no produce un desgaste neuromotriz (según un punto de vista desde el turismo). Utilizando como criterio la participación de las personas en el ocio, podemos distinguir dos tipos de ocio:

- **Ocio activo:** Ocio en el que el participante es receptor y emisor de estímulos.
- **Ocio pasivo:** Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos.1.5

3.3.1.- Dimensiones y direccionalidad del tiempo libre

Las dimensiones y direccionalidad del tiempo libre humanista. Partiendo de la premisa que el ocio es una experiencia que beneficia el desarrollo, entonces se vuelve relevante comprender qué tipo de ocio se practica y si realmente permite una mejora en la persona. Las direccionalidades se dividen en positivas y negativas.

- Negativo cuando la experiencia perjudica al sujeto o su entorno. En ella se identifican dos tipos:

Ocio nocivo: Hace referencia a una acción dañina. El consumo de drogas es un ejemplo de este tipo de ocio, es posible que el sujeto no sea consciente del daño que se está causando, pero la sociedad no ve esta práctica como algo positivo.

Ocio ausente: Este se refiere cuando la acción no es en sí misma dañina, pero el sujeto no se siente a gusto. Su percepción individual es de inconformidad o desagrado.

- Positivo se tiene una vivencia gratificante de las experiencias. Igualmente se divide en dos:

Ocio útil: Son aquellos que se practican y se vuelven medios, no fines. Se practica con alguna finalidad específica, aunque esto a su vez cause satisfacción; se obtiene un beneficio económico o social.

Ocio autotelico: Es el ocio puro, es un ocio desinteresado. La actividad realizada causa satisfacción. "Al dejarse llevar por su interior, se pueden ejercitar opciones, elecciones y decisiones más libres y mantenerse según la naturaleza y necesidades de cada uno.

Y de este último ocio se derivan 5 dimensiones

- **Lúdica:** Se refiere al modo en que se divierten y juegan en una comunidad.
- **Festiva:** La fiesta, entendida como manifestación extraordinaria de ocio, permite llevar a cabo experiencias que se apartan de lo racional, pero que tienen un enorme poder de cohesión comunitaria.
- **Eco-ambiental:** Se manifiesta en usos y hábitos de fines de semana, en el cuidado del entorno natural y en la conciencia ecológica expresada en los objetivos colectivos que se plantean.
- **Creativa:** Hace alusión a un disfrute más razonado, ligado a procesos de reflexión.
- **Solidaria:** Entendido como vivencia social y altruista.

"La vivencia de ocio o tiempo libre es, o debiera serlo, una vivencia integral, relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno, coherente con todos ellos".

3.4.- El tiempo libre y cultura

Desde una perspectiva más actual, el tiempo libre no es un fenómeno aislado y se manifiesta en diferentes contextos según los sentidos y significados producidos/reproducidos culturalmente por las personas en sus relaciones con el mundo. El ocio participa de la compleja trama histórico-social que caracteriza la vida en sociedad, y es uno de los hilos tejidos en la red humana de significados, símbolos y significaciones.

En la vida cotidiana, el ocio constituye relaciones dialógicas con otros campos además del trabajo: la educación, la política, la economía, el lenguaje, la salud, el arte, la ciencia y la naturaleza, entre otras dimensiones de la vida, siendo parte integrante y constitutiva de cada sociedad. (ruales, 2008)

De este modo el tiempo libre es entendido como una necesidad humana y dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social. Así, el período libre se constituye en la articulación de tres elementos fundamentales: la ludicidad, las manifestaciones culturales y el tiempo/espacio social. Juntos, estos elementos configuran las condiciones materiales y simbólicas, subjetivas y objetivas que pueden – o no – hacer del ocio un potente aliado en el proceso de transformación de nuestras sociedades, convirtiéndolas en más humanas e inclusivas. Es el desarrollo de los campos afectivo, educativo e integrativo. Desarrollan la individualidad y la dependencia grupal. Se trata de sensibilizar con el entorno directo; estas están basadas en actividades educativas y recreativas.

- Es el desarrollo de aptitudes físicas y motrices tanto en el deporte educativo como de competición son actividades dentro del marco del deporte educativo, frente al concepto de deporte de competición

f. METODOLOGÍA

La presente investigación a realizarla será de tipo mixto cuali-cuantitativo. Titulada, EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS, BARRIO SAN JOSÈ DE VILCABAMBA CANTÒN LOJA

Cuantitativo descriptivo porque se va describir sobre la importancia de la práctica sobre la actividad física en los niños de 10 a 12 años que están expuestos a que se acojan a otro tipo de actividades inadecuadas que no les permite desarrollar una actividad física.

- Cualitativo porque existe una interrelación entre el investigador y el entorno de los sujetos en estudio, para determinar el desconocimiento y liderazgo de la actividad física a lo que están expuestos, y de esta forma interferir en su modificación, para detectar en los niños sus cualidades y participación. Ya que se están predisponiendo a otro tipo de actividades inadecuadas que no les permite desarrollara una mejor estructura física

DISEÑO

El presente diseño de investigación será de tipo explorativo y descriptivo

- Explorativo: Porque el investigador acudirá al lugar mismo donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, conversar sobre el problema con los involucrados es decir con autoridades, padres de familia y niños de la comunidad donde se ejecutara el trabajo investigativo.

- **Descriptivo:** Consiste en llegar a conocer las situaciones a fin de llegar a descubrir sus ,costumbres, actitudes y habilidades el cual nos determinara las causas por qué no realizan actividad física durante el tiempo libre a través de la descripción exacta.

TIPO

El tipo de investigación se refiere a la clase de estudio que se va a realizar. Que se Orienta sobre la finalidad general del estudio y sobre la manera de recoger las informaciones o datos necesarios para realizar la investigación.

Pre experimental. Se utilizara este tipo de investigación pre experimental ya que en este tipo de investigación, se determinara el grado de control de las variables es mínimo y poco adecuado para el establecimiento de relaciones entre las variables independientes y las dependientes para el proceso de investigación a realizarse en dicha comunidad que requiere mayor control.

Transversal. Este tipo de investigación es transversal porque se centrada en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. Que abarca un grupo determinado de niños.

MÉTODOS

Los métodos que se utilizaran en este presente trabajo serán inductivos, deductivos, científicos, los mismos que servirán para calcular, descifrar y analizar la información alcanzada a través de los instrumentos de campo.

Científico; ayudara a que los niños mediante actividades académicas comprueben la realidad de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

Análisis Síntesis: Es un método que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad. (Síntesis)

Método estadístico. Ayudará a los niños a proporcionar conocimientos básicos para comprender aspectos del plan de Actividades a realizarse También me proporcionara las herramientas metodológicas e informáticas que permiten aprender más en el campo de estudio y/o trabajo e iniciarse en la realización de la investigación.

Inductivo; servirá para que los niños asimilen los contenidos de estudio sobre la práctica de la actividad física, de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil.

Deductivo; facilitara que los niños se adapten el aprovechamiento del contenido de estudio, contraponiendo al método inductivo pasa de lo ordinario a lo específico, y de lo difícil a lo fácil.

MATERIALES: Computadora, Uso de Internet., Papel inen A4. Esferos, Impresión, Encuadernación y Carpetas.

Las técnicas que se utilizaran son las fichas antropométricas, encuestas, y test.

- Las fichas antropométricas que se usarán para obtener y recabar información bibliográfica de dicho tema a realizar en trabajo investigativo.
- Encuestas; básicamente esta técnica permitirá medir el grado de efectividad de lo que se va a investigar dentro de la comunidad. Se aplicara principalmente con enfoques cuantitativos con el fin de obtener información que sirva para resolver un problema de investigación. Esta técnica se introduce al uso de un instrumento de medición denominado cuestionario.
- El test físico está destinado a evaluar las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad, permitiendo, de esta forma, establecer los porcentajes de cada una de las capacidades mencionadas. Para evaluar la aptitud física, se aplicara pruebas físicas de campo de fácil y de rápida aplicación, tendiente a evaluar las capacidades físicas más íntimamente relacionadas con la salud y la condición física de cada niño.

POBLACIÓN Y MUESTRA

En La presente investigación a realizarse en el Barrio San José de la parroquia de vilcabamba del Cantón Lojase tomara el 100% de todos proporcionando un total de 20 de los niños idóneos para realizar el trabajo de investigación comprendida entre las edades de 10 a 13 años.

Inclusión Únicamente se incluirán a aquellos niños de 10 a 12 años idóneos para la realizar actividad física cuyos padres dieron su aprobación y autorizaron la participación de su/s hijo/s e hija/s en el estudio investigativo.

Exclusión: se excluirán a niños no actos para realizar actividad física y sin la correspondida autorización de sus padres o recomendación alguna.

g. CRONOGRAMA

PERIODO DE TRABAJO

Septiembre del 2014 a febrero del 2015 —————> Elaboración del proyecto

Febrero del 2015 a julio del 2015 —————> Elaboración del proyecto de tesis

Agosto del 2015 a mayo del 2016 —————> Proceso de graduación.

ACTIVIDADES		Septiembre 2014 a febrero 2015						Febrero 2015 a Julio 2015						Agosto 2015 a mayo 2016										
MESES		S	O	N	D	E	F	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	
ELABORACION DEL PROYECTO Y APROBACION	Tema																							
	Marco Teórico																							
	Metodología																							
	Sustentación Teórica																							
	Presentación del Proyecto																							
	Aprobación del Proyecto																							
ELABORACION DE LA TESIS DE GRADO	Recolección del Material Bibliográfico																							
	Diagnostico																							
	Propuesta Alternativa																							
	Informe Final																							
PROCESO DE GRADUACION	Declaraciones de la actitud legal																							
	Defensa Privada																							
	Defensa Publica																							

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

El presupuesto y financiamiento para el desarrollo del presente trabajo investigativo serán solventados por mi persona que están especificados de la siguiente manera.

IMPLEMENTACIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
10 binoculares	20	400
2 cronómetros	50	100
20 Chalecos	7	140
2 Pitos fox 40	15	30
TOTAL		710
IMPLEMENTOS	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Computador portátil.	700	700
Cámara digital	250	250
Hojas inen A4.	7	7
Digitación.	5	5
Textos varios	10	10
Movilización.	10	10
Alimentación	20	20
Aplicación de instrumentos.	15	15
Imprevistos	20	20
Internet	25	25
Carpetas	0.50	1.00
TOTAL		1093

i. BIBLIOGRAFÍA

Trabajos citados

- .sousa, s. (23 de febrero de 2008). actividad deportiva. sao paulo, brasil, brasil.
- AGUILERA. (2006). *ACTIVIDAD RECREATIVA*. ASUNCION: PARAGUAY.
- ALARCON. (2009). *ADECUADA ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS*. LIMA: INCA.
- alarcon, x. (2011). *Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices*. santiago de chile: Clínica UC San Carlos de Apoquindo.
- ALCIDES. (2001). *ACTIVIDAD FISICA*. CARTAGENA: ESPAÑOLA.
- antonio. (2007). *practica deportiva*. españa: lisboa.
- araon. (2008). *prevencion y actividad fisica*. lima: peru.
- BLACK. (2003). *ACTIVIDAD FISICA*. CANADA: TORONTO.
- Bouchard y cols., 1. (2001). *American College of Sports Medicine*. usa: American College of Sports Medicine.
- Bouchard, 1. (2001). *American College of Sports Medicine*. usa: American College of Sports Medicine.
- Carrion, j. (2009). *actividad fisica*. argentina: buenos aires.
- CASTILLO, G. (27 de MAYO de 2013). ECUADOR ENFRENTA AL SEDENTARISMO. *ECUADOR ENFRENTA AL SEDENTARISMO*, pág. 1.
- cervantes, M. (2007). *senderismo*. españa: cartagena.
- CIUDADANO, E. (2014). ACTIVIDAD FISICA Y EL DESARROLLO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. *EL CIUDADANO*, 1.
- couls. (2006). *actividad fisica* . mexico: mexico.
- couls, f. y. (2000). *adecuada actividad fisica en niños*. inglaterra: ingles.
- Cristobal, A. (2007). *senderismo* . españa: cataluña.
- dr, f. (04 de marzo de 2008). actividad recreativa. *actividad fisica* . lisboa, españa, españa: española.
- DR.araon. (2008). *prevencion y actividad fisica*. lima: peru.

dr.caceres. (2009). *actividad fisica en niños*. lima: cuzco.

DR.COSME. (2008). *ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS*. MEXICO: ZETAS.

DR.HEBER. (2006). *ACTIVIDAD FISICA* . MEXICO: ZAPATA.

DR.MATIAS. (2001). *ACTIVIDAD FISICA ADECUADA*. PARAGUAY: ASUNCION.

DR.SALINAS. (2000). *ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS*. URUGUAY: CACAOS.

efdeportes. (2005). *estilos y calidad de vida* . españa: españa.

emanuel. (2007). *prevencion de la obesidad*. caracas: caracas.

Fernandes, J. (2000). *educacion fisica*. españa: madrid.

Guillen, D. E. (2007). *el senderismo escolar*. colombia: cali.

HAMILTON. (2004). *ACTIVIDAD FISICA*. EEUU: TEXAS.

HAMILTON, J. (2008). *acitivad fifica adecuada*. murcia: esapaña.

javier. (2008). *deportes y recreacion*. madrid: española.

javier. (2008). *deportes y recreacion*. madrid: española.

JEFFERSON. (2009). *ACTIVIDAD FISICA*. EEUU: LOUISIANA.

Jesus, D. (2008). *deporte y salud*. brazil: oliveira.

laurer. (2001). *actividad fisica*. inglaterra: inglis.

MARCOS. (2000). *ACTIVIDAD FISICA*. LISBOA: CORUÑA.

MARIA, J. (2000). *ACTIVIDAD FISICA ADECUADA*. LISBOA: ESPAÑA.

minguito, L. b. (2012). senderismo como actividad educativa. En l. b. minguito, *el senderismo a traves de la educacion primaria* (pág. 34). españa: españa.

naos. (2003). *actividad fisica*. argentina: boca.

nelson.gref. (2008). actividad fisica en niños. *recreacion en niños*, 22.

Olvera, J. L. (2012). *actividad física para la salud dirigido a la comunidad escolar y social*. mexico: mexico.

oms. (2010). *recomendaciones mundiales sobre actividad fisica para la salud*. suiza: oms.

patricio. (2008). *adecauada actividad fisica en niños*. venezuela: caracas.

Peres, M. (2000). *SENDERISMO*. caracas: caracas.

- Ramos, R. J. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. España: barcelona INDE.
- ruales, d. (2008). adecuacion del ejercicio fisisco en niños. *deportes y recreacion*, 40.
- Ruiz., L. J. (2010-2011). taller de cultura fisica. En L. J. Ruiz., *taller de cultura fisica* (pág. 9). loja: Lic. Juan Humberto Aguirre Ruiz. .
- Saltos, B. (2000). *HISTORIA DEL SENDERISMO*. CHILE: SANTIAGO .
- santander. (2007). *vida y deportes*. venezuela: carabobo.
- sebastian, d. (2004). *prevencion*. España: murcia.
- smith. (2004). *actividad fisica* . londres: chetk.
- tapia, g. (2007). *actividad fisica en niños*. sao paulo: argelia.
- vasquez. (2001). *actividad fisica*. argentina: lucinda.
- victor. (2006). *actividad fisica adecuada*. cuba: habana.
- walter, d. (2005). *medicina deportiva*. mexico: michoacan.
- zapatero, f. (2009). *actividad fisica recreativa*. cartagena: España.
- ruales, d. (2008). adecuacion del ejercicio fisisco en niños. *deportes y recreacion*, 40.



Anexo dos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

FICHA ANTROPOMETRICA

Ficha para la valoración de datos generales de los niños de 10 a 12 años del barrio San José de la Parroquia de Vilcabamba del Cantón Loja.

1. IDENTIFICACIÓN GENERAL

- a. Nombre y Apellidos _____
- b. Género: Femenino: _____ Masculino: _____
- c. Fecha de nacimiento (dd/mm/aa) _____
- d. Dirección _____
- f. grado de estudio _____
- g. Teléfono: _____
- h. Estrato socioeconómico al que pertenece? _____

2. DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Peso: _____ Kg
Talla: _____ cm
Edad: _____
Imc: _____
Pulsaciones: _____

Fecha/_____

Gracias por su colaboración



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ENCUESTA

1. ¿conoces que es el senderismo?

SI

NO

2. ¿consideras que el senderismo es una Actividad Física?

SI

NO

3. ¿crees que al realizar la práctica del senderismo te desestrea?

SI

NO

4. ¿Crees que el senderismo te ayudar a mejorar tu condición física?

SI

NO

5. ¿Estarías dispuesto a realizar senderismo como una actividad saludable para mejorar tu estado físico, o tu calidad de vida?

SI

NO

6. ¿Crees que el senderismo permite una mejor calidad de vida?

SI

NO

7. ¿Actualmente desarrollas alguna Actividad Física?

SI

NO

8. ¿consideras que se debe practicar el senderismo durante el tiempo libre?

SI

NO

9. ¿Crees tú que al no realizar alguna actividad física durante el tiempo libre nos causa enfermedades?

SI

NO

10. ¿Estás de acuerdo en utilizar tu tiempo libre en la práctica del senderismo

SI

NO

Fecha/_____

Gracias por su colaboración



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEST

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FUERZA			PRUEBAS		RESISTENCIA 2.800 m. maximo 1.200 m. minimo Prueba Aplicda en niños de 10 a 12 años tiempo 8 minutos
		TREN SUPERIOR		TREN INFERIOR	VELOCIDAD 40 m.	FLEXIBILIDAD(+ 0 25) (- 0 25)	
		ABDOMINALES 30 seg.	PLANCHAS	POTENCIA PIERNAS			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Anexo tres Evidencias graficas







ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
El senderismo.....	7
Historia del senderismo	8
Señalización de senderos.....	9
Equipamiento del senderista.....	10
El senderismo como actividad física saludable.....	12
Los beneficios del senderismo en los niños.....	13
La alimentación en niños.....	14
Factores condicionantes de la nutrición del niño pre-escolar y escolar.....	15

Tabla de alimentos para alimentación equilibrada	16
Ingestas recomendadas de energía.....	17
Calidad de vida.....	19
El ejercicio en la niñez.....	20
Características personales.....	21
Fomentación del deporte en los niños.....	22
Motivos que conducen a realizar la actividad física.....	23
Motivaciones.....	24
Tiempo libre.....	25
El tiempo libre en la historia.....	25
Tipos de tiempo libre.....	26
El tiempo y cultura.....	28
e. MATERIALES Y METODOS.....	29
f. RESULTADOS.....	34
g. DISCUSIÓN.....	55
h. CONCLUSIONES.....	66
i. RECOMENDACIONES.....	67
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	68
j. BIBLIOGRAFÍA.....	103

k. ANEXOS.....	105
a. TEMA.....	106
b. PROBLEMÁTICA.....	107
c. JUSTIFICACIÓN.....	110
d. OBJETIVOS.....	111
e. MARCO TEÓRICO.....	112
f. METODOLOGÍA.....	135
g. CRONOGRAMA.....	139
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	140
i. BIBLIOGRAFÍA.....	141
OTROS ANEXOS.....	150
ÍNDICE.....	151