



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes.

Autor:

Cristian Fernando Jadan Cordero

Director:

Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contenido

LOJA – ECUADOR

2020

CERTIFICACIÓN

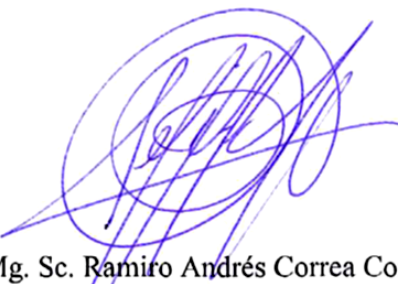
Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.** Previa a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja. 22 de agosto del 2019



Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Cristian Fernando Jadan Cordero**, declaro que los contenidos del presente trabajo de investigación son de mi exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que me han servido para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Autor: Cristian Fernando Jadan Cordero

Firma: 

Cedula: 1104289002

Fecha: Loja, 06 de enero del 2020

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

Yo **Cristian Fernando Jadan Cordero**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019**. Como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad con fines académicos, a través de la visibilidad del 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, las que tengan convenio con 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 06 días del mes de enero del dos mil veinte.

Firma: 

Autor: Cristian Fernando Jadan Cordero

Cedula: 1104289002

Dirección: Loja, barrio: Daniel Alvares Burneo. Calle: Benito Juárez

Correo Electrónico: cristian2861993@gmail.com

Celular: 0988629460

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento

Tribunal de grado:

Presidente: Lic. José Picoita Quezada, Mg.Sc

Primer Vocal: Ph.D. Giraldo Viera Avinaz

Segundo Vocal: Mag. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg.Sc

AGRADECIMIENTO

Mis más sinceros agradecimientos son para los docentes que me han guiado y me han impartido sus conocimientos durante todo mi periodo académico, en especial a mi director de tesis Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento, por su esfuerzo, tiempo, conocimientos y dedicación, para culminar con éxito mi carrera.

A la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso” y al grupo de estudiante de décimo año paralelo “A” del periodo 2018-2019 por su disponibilidad y así haberme permitido realizar la siguiente tesis, logrando experiencias y conocimientos de gran valor académico y sentimental.

A mis padres Piedad Cordero y Ángel Jadan; hermanos José Ángel Jadan y Carlos Jadan en ellos he encontrado la fortaleza de la familia han sido un pilar fundamental en mi vida ya que en ellos he encontrado un apoyo incondicional cuando más lo he necesitado. Gracias por su apoyo económico, espiritual y sentimental.

Agradezco a Michelle Villamagua por su apoyo incondicional durante todo el periodo académico de mi formación profesional, ayudándome a ser mejor persona.

Cristian Fernando Jadan Cordero

Autor

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre, padre y hermanos
ya que ellos merecen todo mi esfuerzo por todo lo
positivo que han aportado a mi vida.

Cristian Fernando Jadan Cordero

Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRA DESAGREGACIÓN	OTRAS OBSERVACIONES
	NOMBRE DE LA TESIS			NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
									CUMUNIDAD		
Tesis	Cristian Fernando Jadan Cordero. “EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.”	UNL	2020	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	SUCRE	BARRIO OBRAPIA	CD	Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”.



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACION
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
ABSTRACT
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.** Para la resolución del problema a investigar se planteó la siguiente pregunta ¿Tendrá aceptación la práctica del senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo con los estudiantes de décimo año del paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”? Cuyo objetivo primordial está enmarcado en; desarrollar el senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros” de la ciudad de Loja; enfocándose científicamente en dos variables, la primera el senderismo y la segunda el sedentarismo en los estudiantes. El enfoque de la presente investigación es cuanti cualitativa, con un tipo de investigación exploratoria-descriptiva, el diseño de la misma es cuasi experimental, durante el proceso se aplicaron los métodos inductivo, deductivo, analítico, interválico, continuo, expositivo, y el estadístico, técnicas como la encuesta, la entrevista, la observación y los test. Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario, la guía de entrevista, la guía de observación, test de Ruffier Dickson, test de Burpee y test de índice de masa corporal. Con ayuda de los elementos se pudo concluir que el 100% de los estudiantes tuvieron mejoras en la resistencia cardio respiratoria y en la resistencia muscular, demostrando que la aplicación de actividades físicas relacionadas al senderismo y a la práctica del mismo mejora la condición física del estudiante, por lo que es recomendable que el senderismo se incluya y se adapte en las planificaciones de cultura física, como un área de conocimiento multidisciplinar.

ABSTRACT

The present investigation titled **THE TREKKING AS AN ALTERNATIVE TO COMBAT SEDENTARISM IN THE STUDENTS OF PARALLEL YEAR "A" OF THE EDUCATIONAL UNIT "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", OF THE CITY OF LOJA, PERIOD 2018-2019**. For the resolution of the problem to be investigated, the following question was raised: Will the practice of hiking be accepted as a recreational alternative to combat sedentary lifestyle with the tenth year students of the "A" parallel of the "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" educational unit? Whose primary objective is framed in; develop trekking as a recreational alternative to combat sedentary life in tenth year parallel children "A" of the educational unit "Manuel Ignacio Monteros" of the city of Loja; scientifically focusing on two variables, the first hiking and the second sedentary in students. The approach of the present investigation is quantitative qualitative, with a type of exploratory-descriptive research, its design is quasi-experimental, during the process the inductive, deductive, analytical, intervalve, continuous, expository, and statistical methods were applied. Techniques such as the survey, the interview, the observation and the tests. The instruments that were used were the questionnaire, the interview guide, the Ruffier Dickson test guide, Burpee test and body mass index test. With the help of the research elements mentioned above, the most significant results could be reached, it was concluded that 100% of the students had improvements in respiratory cardio and muscular endurance, demonstrating that the application of physical activities related to hiking and the practice of it improves the physical condition of the student, finishing that this activity helps to combat sedentary lifestyle. Therefore, it is recommended that hiking be included and adapted in physical culture planning, as an important and multidisciplinary area of knowledge for the development of healthy habits in students and also as an alternative to combat sedentary lifestyle.

c. INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es la falta de actividad física o movilidad de una persona en su vida cotidiana, al no realiza un mínimo de actividad física de forma regular, no menos de tres veces por semana. En la actualidad es un problema social que va en aumento, el cual se está agravando en los adolescentes y jóvenes, a causa del uso irresponsable de la tecnología por el entretenimiento y la comodidad que esta les aporta. Esto desencadena enfermedades tanto físicas como psicológicas por ejemplo la obesidad, diabetes, cáncer, depresión, ansiedad entre otras. Por otra parte el senderismo es un deporte de carácter no competitivo apto para todo público, desde niños hasta adultos mayores, teniendo en cuenta el estado físico del practicante y el sendero a recorrer, en este caso serán adolescentes que están experimentando cambios físicos y psicológicos, con la ayuda del senderismo realizaran actividad física de una forma agradable en el medio natural conociendo nuevos lugares de la ciudad de Loja, obteniendo nuevas destrezas físicas, psicológicas y sociales, en torno a la flora y la fauna autóctona de la región. Por lo tanto, apporto con esta investigación que se refiere a realizar actividades físicas relacionadas al senderismo y a la práctica del mismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

La presente investigación titulada **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.**

De tal manera se puede decir que al existir sedentarismo en los estudiantes se necesita una alternativa para combatir este mal social, esto conlleva a plantear la siguiente pregunta ¿Tendrá aceptación la práctica del senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo

con los estudiantes de décimo año del paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”? tomando en cuenta los diversos factores que dan origen al planteamiento del problema, se propone un conjunto de objetivos para poder contribuir a la solución del problema antes mencionado por lo que se plantea un objetivo general el cual es: Desarrollar el senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja. Y para la complementación de las actividades concretas se planteó los siguientes objetivos específicos: Diagnosticar el interés de practicar senderismo en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja. Elaborar una propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja. Aplicar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja. Evaluar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

En la revisión de la literatura se recopila información concisa relacionada al tema propuesto, profundizando en temas como el senderismo, beneficios de la práctica del senderismo, historia del senderismo, tipos de senderos, actividades del senderismo, implementos, nivel de dificultad, senderos de la ciudad de Loja, el sedentarismo, problemas del sedentarismo, estudiantes de décimo año entre otros.

La metodología empleada en la investigación tiene un enfoque cuanti-cualitativo, ya que se utilizó técnicas cuanti-cualitativas para conocer la situación actual del problema y así elaborar una

propuesta alternativa para la resolución del mismo. Es de carácter exploratoria-descriptiva. Descriptiva porque se realizó una descripción mediante la revisión de la literatura y de sus variables. Y exploratoria, porque el tema a estudiar ha sido poco investigado y se desea obtener nueva información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa en relación al senderismo como alternativa para combatir el sedentarismo en los adolescentes. Además, es de diseño cuasi experimental por que se expuso a los estudiantes a la reacción de un estímulo, el cual consistió en la práctica del senderismo para evidenciar los cambios obtenidos con respecto al sedentarismo en su diario vivir.

Los métodos utilizados fueron métodos inductivo, deductivo, analítico, interválico, continuo, expositivo, y el estadístico, en función del cumplimiento de los cuatro objetivos planteados para la investigación.

Como técnicas e instrumentos de investigación se utilizó: La encuesta y como instrumento se aplicó el cuestionario a los estudiantes para obtener información de las actividades que realizan en su tiempo libre y determinar los conocimientos que tienen sobre senderismo y sedentarismo; También se utilizó la técnica de la entrevista aplicando como instrumento una guía de entrevista al docente de cultura física para determinar las conductas sedentarias de los estudiantes y los males que provoca, así mismo preguntas sobre el senderismo y su opinión sobre las actividades al aire libre; Otra técnica utilizada fue un pre test y post test para determinar la condición física de los estudiantes en un principio y tras finalizar con las actividades planificadas de la tesis. Los instrumentos fueron el test de índice de masa corporal para conocer el rango de peso normal o por el contrario sobrepeso o delgadez de los estudiantes, el test de Ruffier Dickson para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación. Y el test de Burpee para estimar la resistencia anaeróbica láctica; Igualmente se aplicó la técnica de la

observación, utilizando como instrumento la guía de observación en la que se evidencio la actitud de los estudiantes ante la práctica del senderismo.

La investigación se llevó acabo en la ciudad de Loja, en la Unidad Educativa “Manuel Ignacio moteros Valdivieso” localizada en el barrio de Obrapia, se tomó como muestra a 23 estudiantes de décimo año paralelo “A”.

Con los resultados obtenidos se ha llegado a la siguiente conclusión, el 100% de los estudiantes tuvieron mejoras en la resistencia cardio respiratoria y en la resistencia muscular, demostrando que la aplicación de actividades físicas relacionadas al senderismo y la práctica del mismo mejora la condición física del estudiante, determinando que esta actividad ayuda a combatir el sedentarismo. Por lo que se recomienda que el senderismo se incluya y se adapte en las planificaciones de cultura física, como un área de conocimiento importante y multidisciplinar para el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes y de igual forma como alternativa para combatir el sedentarismo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Senderismo

Conceptualización.

Senderismo es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural; busca acercar a la persona al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación. (Feliu Dord, 1997, pág. 6)

El sendero se define como un camino o huella en la naturaleza que permite recorrerlo con facilidad o cierta dificultad en un área determinada. Por lo tanto, el senderismo es una actividad física que se realiza en un entorno natural especialmente en montaña, siendo un deporte de carácter no competitivo, en muchos casos son caminos homologados y señalizados por el organismo competente de cada país (Granda, 2016). Con esta actividad deportiva el ser humano tiene contacto con la naturaleza con la biodiversidad de la zona, conociendo nuevas rutas que unen lugares o regiones, realizando actividad física de una forma satisfactoria y agradable a la vista utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, caminos vecinales y senderos.

Otra definición del mismo sería que el senderismo es una actividad física en el medio natural se lo practica principalmente a pie por senderos o caminos hechos por el hombre o que se han formado por el tránsito de animales con el paso del tiempo (Lopez, 2018).

Es una actividad apta para todo público, es idónea para conocer nuevos lugares de una región siendo una de las formas más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza disfrutando de la flora y fauna de una región, la pueden practicar niños, jóvenes, adultos y adultos mayores en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta la

condición física de los practicantes, aunque sea una actividad de bajo impacto ya que existen senderos con distinto grado de dificultad.

Historia del senderismo.

El senderismo tiene su origen desde que el ser humano fue nómada, se trasladaban de un lugar a otro en busca de los recursos necesarios para sobrevivir desplazándose por caminos transitados por animales, en la actualidad el senderismo se lo practica ya sea por actividad física o turismo por caninos naturales o hechos por el hombre.

La actividad surge en los países del centro de Europa para recuperar caminos tradicionales, dándoles un valor social a los paisajes y un mundo rural que cada vez es más abandonado. El senderismo nace en Francia tras la segunda guerra mundial, donde se señalan los primeros senderos. El senderismo se extendió por países como Alemania y Suiza, que desarrollaron estas actividades en los Alpes. Actualmente es posible cruzar Europa sin salir de su continente por los senderos de gran recorrido. El senderismo se ha expandido a los demás continentes. En Alemania se creó la ERA (Asociación Europea de Senderismo) en 1969 que fue imprescindible para la red europea de senderos, de la cual forman parte veintisiete países y cuarenta y nueve grupos de senderismo. La ERA estableció una tipología y normativa para la señalización, para que el senderista atravesase las rutas sin complicaciones ya sean montañas, bosques o zonas rurales (Venham, 2012).

Beneficios de la práctica del senderismo.

En un estudio publicado en 2010 en la revista “the Journal of Environmental Science and Technology”. Dar un paseo de cinco minutos en un entorno natural ya mejora la autoestima del

practicante esta mejora dependerá del tiempo dedicado. Y si el paseo se lo realiza por lugares cercanos a lugares que contengan agua como ríos y lagos incrementara el aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

De acuerdo a un estudio publicado en la revista “Proceedings of the National Academy of Sciences”, se demostró que un paseo de 90 minutos en un ambiente natural reduce la melancolía y los pensamientos obsesivos. También la práctica del senderismo disipa los sentimientos de tristeza, las preocupaciones y la depresión.

Los psicólogos Ruth Ann Atchley y David L Strayer en un estudio que realizaron a unos participantes en 2012, encontraron que tras estar 4 días realizando paseos por la naturaleza sin acceso a la tecnología tuvieron una mejora de un 50% en el test de RAT (Remote Associates Test). El test mide el potencial creativo de las personas.

Una persona con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) tiene grandes dificultades de concentración, atención y socializar con los demás, existen estudios que se ha comprobado que caminar en ambientes naturales reduce significativamente el TDAH.

Con la práctica del senderismo se puede quemar de 400 a 700 calorías la hora ya que es un ejercicio aeróbico a esto se le suma una mejora en la memoria, es una actividad que proporciona grandes beneficios a adultos mayores porque previne la pérdida de memoria ayudando a la capacidad de retención de la misma.

El estudio publicado por Biology Letters demostró que al realizar actividad física con otras personas aumenta el umbral del dolor, aumentando la producción de endorfinas. Así mismo otro estudio publicado por la revista Environmental Science & Technology, dice que realizar actividad física en espacios abiertos proporciona un sentimiento rehabilitador reduciendo el odio hacia los demás y la presión, aumentando la energía de nuestro cuerpo, por otro lado, reduce pensamientos

suicidas, el senderismo se convierte en un medio de rehabilitación para todo el mundo y en especial para personas que están pasando malos momentos en sus vidas.

En un estudio publicado en 2011, se midieron los niveles del estrés oxidativo presentes antes y después de hacer ejercicio en mujeres con cáncer de mama y a hombres con cáncer de próstata. Se demostró que la práctica del senderismo durante largo tiempo mejora la capacidad anti oxidativa, lo cual ayuda a combatir el cáncer. Otro estudio encontró que las supervivientes al cáncer de mama que hacían ejercicio regularmente creían que el ejercicio físico complementaba la recuperación del tratamiento contra el cáncer (Rubín, 2017).

El senderismo aporta grandes beneficios tanto físicos como psíquicos a las personas que lo practican ya que se sumergen en un mundo natural fuera de la contaminación de las ciudades y fuera del contacto de la tecnología, el senderismo da la oportunidad de realizar actividad física, como bien se conoce, es beneficiosa para mejorar el estado físico del practicante de forma segura, placentera y agradable en un entorno natural ayudando a combatir enfermedades psicológicas y físicas.

Otros beneficios que aporta la práctica del senderismo es la reducción de enfermedades relacionadas a los huesos y músculos mejorando el sistema cardiovascular, incrementando la fuerza y la tonificación, especialmente en el tren inferior, ayuda a mantener unos músculos y articulaciones en un estado óptimo, manteniendo un peso adecuado ya que se queman unas 400 calorías por hora, buen funcionamiento locomotor y respiratorio ente otros como menciona Granero y Baena recuperado de (Espino Salamanca, 2017).

El realizar senderismo, como afirma (Camiroaga, 2015) son: mejora de la salud cardiovascular: corazón, pulmones y reduce la tensión; y por tanto minimiza los riesgos asociados a enfermedades vasculares y a la diabetes, reduce el colesterol malo. Aumento de la densidad ósea, especialmente

recomendable para mujeres a partir de los 40 años de edad, mejora la calidad del sueño, reducen el riesgo de muerte temprana. Así que con la práctica del senderismo de forma regular se mantendrá un estado físico y psíquico en una condición saludable.

Tipos de senderos.

Hay tres tipos de senderos: los GR, los PR y el SL.

- ✓ GR: Gran recorrido
- ✓ PR: Senderos de pequeño recorrido
- ✓ SL: Senderos locales

Los senderos de gran recorrido son trayectos que se recorren por etapas se puede recorrer varias regiones de un extremo a otro del sendero o desarrollarse en una misma comarca. Los senderos de pequeño recorrido por lo general son trayectos de una jornada que permiten acceder a puntos concretos del territorio; pueden ser sencillos o requerir algo de esfuerzo físico. Por último, los senderos locales 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 (Granda, 2016).

Principalmente se identifican tres tipos de senderos los de gran recorrido, senderos de pequeño recorrido y senderos locales estos últimos se diferencian principalmente por la distancia del recorrido, se los puede recorrer en una etapa, dependiendo de su distancia incluso se los podría cursar en unas pocas horas con poca dificultad. Estas rutas ya pueden ser trayectorias que te lleven al mismo lugar de inicio o también pueden ser lineales, son recorridos directos en el cual tendrás que regresar por la misma ruta.

La federación de montañismo de Cantabria identifica tres tipos de senderismo homologados los cuales son: de gran recorrido, de pequeño recorrido y senderos locales.

Senderos de gran recorrido.

Características.

Los senderos de gran recorrido se identifican con los colores blanco y rojo y con las siglas GR. Será condición necesaria que su recorrido a pie precise de más de una jornada, con una longitud mínima de 50 km. Pueden tener asociados enlaces, variantes y derivaciones, que se señalarán con el código de color de los GR. Los puntos de destino de las derivaciones no pueden estar a más de 2 km. del punto del sendero GR de donde parte. La rotulación de un sendero de Gran Recorrido son las letras G y R (mayúsculas, sin espacio ni puntos entre ellas) (Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada, s.f.).

Senderos de pequeño recorrido.

Características.

Se distinguen con los colores blanco y amarillo y con las siglas PR. Son recorridos de 10 hasta 50 km de trayectoria. Este tipo de senderos pueden tener asociadas variantes y desvíos, que se señalarán con el código de color de los PR. Los puntos de destino de las derivaciones no pueden estar a más de 2 km del punto del sendero PR de donde parte la rotulación de un sendero de pequeño recorrido son letras P y R (mayúsculas y sin espacio ni puntos entre ellas) (Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada, s.f.).

Senderos locales.

Características.

Se reconocen con los colores blanco y verde con las siglas SL. Su recorrido no sobrepasara los 10 km. Este tipo de senderos puede tener desvíos. Los puntos de destino no pueden estar a más de

0,5 km. del punto del sendero del que parten. Algunos de estos senderos no necesitan señalización, ya que su dificultad no lo requiere, muchos de estos senderos se los recorrerá en unas pocas horas.

Atraves de estas señalizaciones se podrá conocer la dificultad del sendero a recorrer, con la identificación de los colores y señales se podrá recorrer un sendero sin peligro a perderse, es necesario identificar la dificultad de los senderos antes de su trayectoria e identificar si se está en la capacidad de recorrerlo. Los colores blanco rojo y las siglas GR nos indicaran que es un sendero de gran dificultad y un trayecto largo de más de 50km el cual se lo completara en más de una jornada, en el caso que colores sean blanco y amarillo y las siglas PR, sabremos que es un recorrido entre 10 a 50km el cual se lo podrá realizar en una jornada o dos y por ultimo si las señales son de color blanco y verde, con las siglas SL se comprenderá que son senderos locales, de corta trayectoria el cual se lo recorrerá en menos de una jornada inferior a los 10km acto para todo público dependiendo de su dificultad.

Dentro de estos tres tipos de senderos podemos encontrar senderos en APP (áreas protegidas privadas) como senderos interpretativos, senderos para excursión y senderos de acceso restringido.

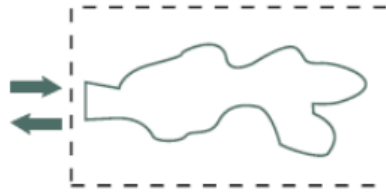
Senderos interpretativos.

Son senderos cortos y se localizan cerca de las APP (área protegida privada), como son los centros de visitantes o turistas y las áreas para acampar para observar la flora, fauna y otros entornos naturales del área, para recorrer algunos de estos senderos se requerirá de un guía que explique lo que se observa en el trayecto, otros pueden ser recorridos sin guía, pero con el apoyo de señales, carteles o folletos que ayudan a interpretar el sendero (Tacon & Firmani, 2004). Este tipo de senderos son realizados para la demostración de la flora y fauna del lugar y apreciar su belleza se puede realizar el recorrido con guía y sin guía.

Se distinguen tres tipos de recorrido en senderos interpretativos según (Pérez A. , 2015)

- ✓ Sendero circuito: este sendero empieza y termina en la misma zona

Sendero circuito



Fuente: Recuperado de los senderos turísticos y el desarrollo turístico en la comunidad Mondayacu cantón Archidona provincia del Napo (Pérez A. , 2015).

- ✓ Sendero multi circuito: De un sendero principal, se derivan más senderos, con diferentes niveles de dificultad, distancia, duración y atractivos, esto permite diversificar el área de uso público.

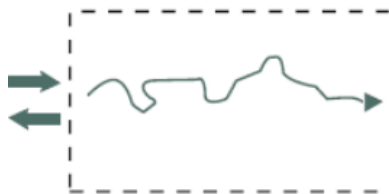
Sendero multi circuito



Fuente: Recuperado de los senderos turísticos y el desarrollo turístico en la comunidad Mondayacu cantón Archidona provincia del Napo (Pérez A. , 2015).

- ✓ Sendero lineal: este tipo de sendero empieza en una zona y termina en otra diferente.

Sendero lineal



Fuente: Recuperado de los senderos turísticos y el desarrollo turístico en la comunidad Mondayacu cantón Archidona provincia del Napo (Pérez A. , 2015).

Senderos para excursión.

Los senderos de excursión son de un recorrido más largo. Su principal función es facilitar el acceso de los practicantes a lugares del APP con gran valor ecológico que deben estar diseñados de forma apropiada tanto en su trazado como en sus características técnicas y señalizados de manera que sean seguros y su recorrido no sea negativo para el medio ambiente (Tacon & Firmani, 2004). Son senderos de mayor recorrido, introduciéndose en la naturaleza se debe tener mucho respeto hacia el medio ambiente evitando causar un impacto dañino sobre este ya que se transita por recorridos más naturales, donde sería fácil causar un gran daño a la naturaleza.

Senderos de acceso restringido.

Son mucho más rústicos y recorren amplias zonas del APP, permitiendo llegar a sitios alejados, fundamentales para las tareas de vigilancia y monitoreo del APP por lo general, solo son utilizados por los propietarios y guarda parques, por lo que no requieren de carteles ni señales en algunos casos pueden ser utilizados por visitantes con intereses especiales quienes deben ser acompañados por alguien que conozca la ruta (Tacon & Firmani, 2004).

Estos recorridos son principalmente de vigilancia. Son más complejos por lo cual si se decide recorrerlos es necesario estar acompañado por alguien que conozca la zona, para evitar incidentes o que el excursionista se pierda.

Actividades del senderismo.

- ✓ **Utilización de brújula y mapa:** Se coloca el mapa en un lugar plano, se debe de asegurar que el Norte del limbo giratorio (letra N) esté perfectamente alineado con la flecha de dirección de la brújula. Se coloca la brújula sobre el mapa, alinear la flecha de Norte del limbo y la flecha de dirección con el Norte del mapa (vertical del mapa, la parte de arriba indica el Norte), y rotar la brújula y mapa a la vez, hasta que la aguja magnética queda

perfectamente integrada dentro de la flecha fija que señala el norte en el limbo móvil. De esta manera el mapa quedará orientado al Norte, y podremos identificar los accidentes del terreno, y cuál es la dirección o caminos que se debe seguir (Barrabes, 2019).

- ✓ Organización de la ruta: Lo primero de todo, es escoger la dificultad de la ruta que queremos preparar. Se debe de determina en qué estado físico se encuentra la persona a realizar senderismo y asumir el grado de dificultad del sendero.

El cálculo del horario, marca lo que vendrá a ser la ruta. Aquí, hay que tener en cuenta el tiempo libre del que disponemos para poder efectuar la ruta sin que se haga de noche (teniendo en cuenta factores que influyen como la estación del año y la meteorología). Luego, calcular un margen de seguridad, por posibles paradas (tomar fotos, comer, descansar), percances que pudieran surgir y tiempos de viaje hasta el punto de inicio y de vuelta a casa. Luego, programar el itinerario. Según los objetivos a alcanzar, primero decidir el lugar. Después, si va a ser una ruta circular o de ida y vuelta. Finalmente, el trazado en sí. Para hacértelo mucho más fácil (Venham, 2012).

Niveles de dificultad al realizar senderismo.

Cada sendero a recorrer tiene su nivel de dificultad esto dependerá de varios factores a tener en cuenta, el Centro de Senderismo de Cartagena los identifica en tres parámetros. Que son los siguientes:

Nivel de esfuerzo.

- ✓ Nivel 1: Es un nivel de poco esfuerzo físico de 2 horas de caminata o hasta 5 kilómetros de distancia o 200 metros de desnivel.
- ✓ Nivel 2: Es un sendereo que requiere un poco más de esfuerzo que el anterior ya que el recorrido dura de 2 a 4 horas de marcha con un límite de 10 km de distancia o también

podría ser un sendero con un desnivel de hasta 400m. En este nivel se lo puede utilizar como iniciación a un ritmo de marcha relajado. 3,5 km/ hora. (3 horas andando y 1 hora de descanso)

- ✓ Nivel 3: Este nivel requiere un esfuerzo medio, no adecuado como iniciación, el trayecto durara de 4 a 6 horas de marcha con un límite de 15 kilómetros o hasta 600 metros de desnivel, es un sendero exigente con un Ritmo de marcha en movimiento:4 km/h. (4 horas andando y 2 horas de descanso.)
- ✓ Nivel 4: Es un nivel de dificultad muy exigente. De 6 a 8 horas de marcha con un límite de 24 km. o de unos 900 m de desnivel, hay que estar en una buena condición física, para realizar una caminata permanente. El ritmo de marcha en movimiento deberá de ser de 5 km /h (5 horas andando y 2 en descanso).
- ✓ Nivel 5: Es un sendero que podrá llevar al límite del esfuerzo físico. El cual sería más de 7 horas de marcha o sobrepasar los 24 km o más de 900 metros de desnivel. es un recorrido muy exigente recomendado para gente experimentada en el senderismo.

Dificultad del camino.

- ✓ Nivel 1: Son senderos en buenas condiciones el cual es adecuado para todo público.
- ✓ Nivel 2: Este tipo de sendero tiene buenas condiciones en general, pero con algunos tramos difíciles o empinados.
- ✓ Nivel 3. Este tipo de senderos ofrece marcha por sendas con escalones irregulares, piedras inestables y tramos difíciles.
- ✓ Nivel 4. Por lo general tiene tramos en los que se necesita la utilización de las manos de hasta un primer nivel de escalada.

- ✓ Nivel 5. Estos senderos ofrecen tamos de escala de un segundo incluso llegando a un tercer nivel de escalada.

Severidad del Medio.

- ✓ Nivel 1: Al menos hay 1 factor
- ✓ Nivel 2: Probables de 2 a 3 factores
- ✓ Nivel 3: Entre 4 y 6 factores
- ✓ Nivel 4: De 7 a 10 factores
- ✓ Nivel 5: Probables 11 factores o más

Lista de factores de riesgo. (Cada factor se cuenta una sola vez).

- ✓ Exposición a desprendimientos espontáneos de piedras en trayectos de desnivel.
- ✓ Exposición a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo.
- ✓ Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro.
- ✓ Probabilidad de que exista una caída de un excursionista y que le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.
- ✓ Existencia de tramos en los que sea necesario el uso de las manos.
- ✓ Paso de torrentes sin puente.
- ✓ Paso por glaciares o ciénagas.
- ✓ Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación.
- ✓ Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0° C.
- ✓ Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90%.
- ✓ Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de -10° C.

- ✓ Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha de un lugar habitado, un teléfono de socorro o un carretero abierto.
- ✓ Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.
- ✓ La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.
- ✓ Que pueda existir dificultad de orientación en algún tramo del recorrido como una disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos.
- ✓ Que haya que atravesar algún tramo fuera del trazado de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.
- ✓ Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos peligrosos (Centro Excursionista de Cartagena, 2012).

Senderos del cantón Loja.

El cantón de Loja es de un clima templado ecuatorial subhúmedo. Con una temperatura media de 9 a 21 C° a una altitud promedio de 2060 msnm. Durante el día es generalmente cálido y más frío y húmedo por la noche, los meses de junio y julio traen una llovizna oriental con vientos fríos, los meses de menor temperatura se encuentran entre junio y septiembre, siendo julio el mes más frío y de septiembre a diciembre los meses más cálidos (Correa, 2014).

La ciudad de Loja posee bellos y grandes parques, por ejemplo, Jipiro está en el centro-norte de la ciudad el cual cubre más de 10 hectáreas y es notable por sus reproducciones a escala de edificios históricos y culturales del mundo. El parque cuenta con una pagoda (edificio de varios niveles con fines religiosos), mezquita, la catedral de San Basilio, un castillo medieval, una pista

de rampas para bicicletas, piscina cubierta y muchos más, así como un lago en el cual se puede realizar paseos en bote, en el centro de la laguna existe un aviario; el parque La Banda Junto a Jipiro, es un gran espacio verde con una pista pública de karting, cuenta con senderos, un vivero de orquídeas, y el zoológico; el parque Pucará está ubicado en una colina llamada Pucará Podocarpus, se trata de un parque infantil con juegos, una pista de patinaje y una vista panorámica. Se encuentra en la antigua planta de tratamiento de agua potable; también existe el Jardín Botánico Reinaldo Espinosa en el sur de la ciudad, perteneciente a la Universidad Nacional de Loja, existen 4 hectáreas de plantas nativas de las provincias de Loja, Zamora Chinchipe, y El Oro. La mayoría de los árboles en este jardín tienen más de 40 años de edad (Correa, 2014).

Loja cuenta con un clima idóneo para la práctica de esta actividad física su clima es temperado-ecuatorial subhúmedo, sus mejores meses para realizar dicha actividad es entre septiembre y diciembre. Esta región es idónea por su ubicación geográfica ya que se encuentra en un valle. Tiene varias zonas verdes como parques, montañas, ríos, lagunas, etc. En los cuales se puede realizar senderismo con los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Los senderos de Loja se consideran los protectores de los ríos ya que ayudan a conservar las zonas verdes, las quebradas, la flora y la fauna. Poseen componentes de salud pública con un espacio de convivencia natural para que la ciudadanía realice caminatas, ciclo paseos, tenga zonas de descanso, juegos infantiles y gimnasios biosaludables. Algunos senderos ecológicos de la ciudad lo forman todos los parques lineales, desde el norte hasta el sur, con una longitud aproximada de 24 kilómetros. Estos senderos se convierten en un lugar donde se puede realizar actividad física escuchando el sonido de los pájaros y disfrutar del aire puro de estas zonas verdes lejos del tránsito de vehículos (Aveiga, 2017).

Los senderos de la ciudad de Loja se extienden desde el sur al norte de la ciudad con hermosas rutas por los cuales se podría dar paseos y cambiar de rutina, conocer la biodiversidad de la región escuchando el cantar de las aves y disfrutar del aire fresco estas rutas ofrecen la oportunidad de realizar actividad física a niños jóvenes y adultos de una forma agradable a los 5 sentidos.

La ciudad de Loja es un gran lugar donde se puede realizar la actividad del senderismo ya que Funcionarios de Policía Nacional recorren en bicicleta los senderos para brindar seguridad (La Hora, 2018). Esta práctica se la puede realizar de una forma agradable, saludable y segura, por su gran variedad de atractivos turísticos, como montañas, ríos, lagunas, bosques, parques, etc. Igualmente, por su clima templado ecuatorial ya sea húmedo o seco dependiendo de su temporada. Loja está situado en la región sierra por donde pasa la cordillera de los Andes lo que la hace un lugar apropiado y factible para la realización de la actividad antes mencionada.

Por ejemplo, algunas de las rutas que nos ofrece son: sendero de la laguna de Obrapia, sendero del cerro pucara, senderos del parque Jipiro, sendero de la laguna corazón, senderos de las orillas de Zamora Huaico, sendero de la laguna de la Daniel Álvarez, sendero de las lagunas de punzara, sendero del parque lineal, sendero de la laguna de la cruz, entre otros.

El sedentarismo físico

Concepto.

Según la (Real Academia Española, 2018) define al sedentarismo como la “actitud de la persona que lleva una vida sedentaria” y califica al sedentario o sedentaria como:

Del lat. *sedentarius* 'que trabaja sentado', der. de *sedēre* 'estar sentado'.

1. adj. Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento.
2. adj. Dicho de una tribu o de un pueblo: Dedicado a la agricultura, asentado en algún lugar, por oposición al nómada.

Basándonos en el primer adjetivo el sedentarismo vendría a ser un modo de vida con falta de actividad física. El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, esto podría causar en las personas enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con una mayor frecuencia en la ciudad, donde abunda la tecnología para que el ser humano cada vez realice menos esfuerzos y tener una vida más cómoda.

Así mismo el sedentarismo se lo define como la falta de actividad física o movilidad de una persona convirtiéndolo en un modo de vida, cuando no se realiza un mínimo de actividad física de forma regular, por ejemplo: una caminata intensa por 30 min, una carrera durante 15 min, o la práctica de algún deporte o baile durante 3 cuartos de hora, en todos los casos, no menos de tres veces por semana (Silvia M. Andia Rodríguez, 2014).

Problemas referentes al sedentarismo.

El sedentarismo es la falta actividad física diariamente, esta carencia de actividad física trae consigo problemas de salud y cada vez se da más en la sociedad actual por su desarrollo tecnológico y la comodidad especialmente se da en las ciudades, en grupos sociales mejor acomodadas.

Estudios realizados por la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria de Catalunya, demuestran que el sedentarismo en la actualidad es uno de los factores de mortalidad más graves que va en aumento, empeorando la salud y reduciendo la calidad de vida de las personas. A consecuencia de esto aparecen enfermedades a una edad temprana, como la obesidad (acumulación de grasa en el cuerpo), osteoporosis (disminución de la densidad de masa ósea), cansancio precoz, incremento excesivo del colesterol (por falta de actividad física), diabetes (niveles altos de glucosa en la sangre), inclusive el sedentarismo puede causar enfermedades como el estrés, la hipertensión arterial, enfermedades mentales o del aparato locomotor entre otras. En la mayoría de casos provocar una muerte silenciosa. Camfic, Montserrat Romaguera recuperado en (Organización Médica Colegial de España, 2018).

El sedentarismo causa enfermedades a nivel cardio-bascular, problemas a los músculos, huesos y a nivel psicológico. Provoca que la persona se sienta cansado y sin ánimos de realizar las actividades diarias, actualmente es uno de los problemas que mayor muerte provoca, por esta razón hay que empezar a combatir el sedentarismo con nuevas e innovadoras alternativas de actividad física en los adolescentes, de esta manera se evitara el sedentarismo y todos sus males asociados.

Comportamientos y conductas sedentarias.

Un estudio realizado indica que el 6% de las muertes registradas son causadas por falta de actividad física esto se debe a que el 60% de la población no realiza la actividad física necesaria, también destaca que el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel mundial. Con el avance de la tecnología los jóvenes son más propensos a tener una vida sedentaria, por las comodidades que esta aporta en su vida diaria, ya que el jugar en la actualidad se basa principalmente en actividades relacionadas con la tecnología, como videojuegos, televisión

computadora, redes sociales entre otras por la Organización Mundial de la Salud (OMS) recuperado en (Ingrassia, 2018).

Más de la mitad de la población del mundo entero no tiene una vida adecuada, con relación a la actividad física por las nuevas comodidades, las personas prefieren quedarse en casa haciendo uso de la tecnología, la cual no es mala si se le da un adecuado uso, pero los jóvenes prefieren las redes sociales o juegos virtuales a salir y poder realizar algún tipo de deporte o actividad recreativa y así poder dar un adecuado uso a su tiempo libre.

“La televisión aparece como uno de los primeros causantes del sedentarismo en niños y adolescentes”, pues así lo menciona (Abarca, 2010, pág. 412) en su estudio sobre los Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. Tras una evaluación del tiempo que los jóvenes dedican a la televisión o videojuegos más de la mitad aseguro dedicarse a este tipo de actividad más de 2 horas diarias. Actualmente a esto se suman en gran número la utilización y manejo de las redes sociales, como Facebook, Instagram, whatsapp, y la plataforma YouTube (Lavielle Sotomayor, 2014).

Se destaca que, de acuerdo a los resultados de su estudio sobre la falta de actividad física y sedentarismo, existe una gran frecuencia de conductas sedentarias y falta de actividad física entre los adolescentes; sobre todo entre el género femenino (Abarca, 2010).

El entretenimiento de la televisión, celulares, computadoras y las redes sociales son las principales causantes del sedentarismo, especialmente en los jóvenes y adolescentes. Y sobre todo en las mujeres. Según estudios de la Organización Mundial de la Salud “las causas para el sedentarismo tienen que ver mucho con el estilo de vida de los países desarrollados y en vías de desarrollo recuperado en” (Salgado Céspedes, 2014). Algunas de ellas son:

- ✓ Superpoblación.
- ✓ Aumento de la pobreza.
- ✓ Aumento de la criminalidad.
- ✓ Gran densidad del tráfico.
- ✓ Mala calidad del aire.
- ✓ Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.
- ✓ También, los hábitos adquiridos desde la infancia y el ejemplo de la familia contribuyen al sedentarismo en las personas.

Estos son las principales consecuencias sociales, las cuales ayudan al crecimiento del sedentarismo en las distintas ciudades del mundo, esto también tiene que ver con el estilo de vida de cada sociedad y de los hábitos que observan y aprenden en el hogar. Cabe recalcar que la enseñanza y educación de los padres es importante para que los niños y adolescentes no se inclinen o caigan en el sedentarismo, ellos serán menos propensos a evitarlo si sus progenitores son amantes del deporte o al menos realizan actividad física de una forma constante.

No obstante, la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el estudio realizado en Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes llega a la siguiente conclusión, que la falta de actividad física y conductas sedentarias son predictores del estado de salud. Encontramos que los adolescentes se auto perciben con un mejor estado de salud, cuando desarrollan un nivel de actividad física adecuado y llevan a cabo menos conductas sedentarias recuperado de (Abarca, 2010).

El diario el Ciudadano menciona que según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en el Ecuador el 58,2% de los niños de 12 años no practicar deporte. Esto significa que

más de la mitad de los niños de esa edad son sedentarios por lo cual son propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, entre otras afectaciones a la salud (Sosa, 2017).

Formas básicas para combatir el sedentarismo.

Algunas de las formas más básicas para combatir el sedentarismo son:

- ✓ Usar más las escaleras que el ascensor.
- ✓ Evitar las escaleras eléctricas.
- ✓ Evitar usar el auto para ir a lugares cercanos.
- ✓ Limpiar la casa o barrer el jardín, ya que las actividades domésticas son bastante positivas.
- ✓ Evitar el uso excesivo de televisión, computadora o celular.
- ✓ Dormir bien.
- ✓ Preparar alimentos saludables.
- ✓ Realizar algún tipo de deporte.
- ✓ Planificar actividades al aire libre con familiares o amigos, como caminatas o picnic.

A esta última opción se le suma el senderismo, ya que ante estos problemas que causa el sedentarismo, es una buena opción para modificar el estilo de vida, por ejemplo, el senderismo es una buena opción, pues no solo es una actividad física, sino que además demanda varios factores contra el sedentarismo como caminar y convivir con la naturaleza, esto aliviara no solo problemas físicos sino también las enfermedades psicológicas como las mencionadas anteriormente, además aporta confianza y seguridad generando un buen autoestima.

Estudiantes de décimo año de educación básica general

Características.

Son adolescentes de entre los 13 a 15 años de edad los cuales están pasando por grandes cambios psicológicos y físicos, la actividad del senderismo les ayudara a mejorar muchas de sus aptitudes, condiciones físicas y las relaciones interpersonales. “Es el periodo de transición de la niñez hacia la adultez (...) una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y los cambios psicológicos adquiridos” (Sanchez & González, 2004, pág. 137), es una etapa complicada por todos los cambios que se producen en el organismo y la mente.

En esta etapa se establece la independencia emocional y psicológica, se establecen en la sociedad y a entender su sexualidad. Es una etapa dura y con cambios bruscos de emociones debido a los cambios físicos y psicológicos.

Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo.

Aparecen cambios dimensionales del cuerpo como talla, peso y diámetro torácico. Es un desarrollo desproporcionado del sistema óseo, la columna vertebral, la pelvis y de las extremidades tienen un crecimiento rápido en comparación con la caja torácica. Esto puede producir malformaciones en caso que exista un trabajo con exceso de peso y una tensión muscular excesiva, ya que el desarrollo muscular es inferior al progreso óseo provocando descoordinación en el adolescente. (Sanchez & González, 2004).

La hipófisis aumenta su actividad provocando el desarrollo de algunas glándulas sexuales, las suprarrenales y la glándula tiroides. En las mujeres la maduración sexual tiene su mayor desarrollo de los 11 a los 13 años y en los varones de 13 a 15, esto provoca agotamiento intelectual y físico, tensión nerviosa, cambios emocionales y vivencias negativas. Por otro lado, el sistema nervioso

también sufre alteraciones, como la hipersensibilidad, la fatiga, la distracción, el desajuste del sueño, el descenso en la productividad de trabajo, entre otras.

La masa muscular del corazón crece el doble de su tamaño, aumentando la presión sanguínea consecuentemente aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, cansancio entre otros inconvenientes (Sanchez & González, 2004).

Estos cambios repentinos y acelerados en los adolescentes les causan confusión, vergüenza su apariencia y torpezas, porque no están acostumbrados a los cambios que le están ocurriendo, por lo que el adolescente necesita ejercicios, movilidad, una adecuada alimentación junto con horas de sueño adecuado.

Algunos de los cambios son:

Por lo general el desarrollo del hombre es desde los doce y trece años. En esta etapa se empieza a producir más andrógenos y testosterona que influyen en la maduración sexual. Aumentan el tamaño de los músculos y así mismo la fuerza, los hombros se ensanchan, el corazón y los pulmones crecen aumentando la presión sanguínea con ello la presencia de oxígeno en la sangre. En la maduración sexual los testículos, el escroto y el pene aumentan de tamaño, aparece el vello púbico y vello en la zona facial, se empieza a producir pequeñas cantidades de espermatozoides, los andrógenos provocan en la laringe su alargamiento, provocando que la voz sea más grave.

En la mujer por lo general su desarrollo empieza antes que en los varones. Se empieza a producir más estrógeno. El aumento de la progesterona produce el desarrollo y la maduración de los órganos sexuales. Se ensanchan las caderas, apareciendo acumulación de grasa y musculatura, aumentando casi un 50%.

Crece el busto tomando una forma cónica, la zona más oscura en torno al pezón aumenta de tamaño y se torna más sombría. Aparece el vello en el pubis y las axilas. El aparato reproductor,

la vagina, el clítoris y el útero se desarrollan rápidamente. Al llegar a su madurez aparece la menstruación (Olmedo Espinosa, 2014).

Características psicológicas del adolescente.

La adolescencia es el paso de la niñez a la adultez. El adolescente a medida que descubre el mundo se da cuenta de la realidad social, adoptando nuevas responsabilidades, pensamientos, ideas, experiencias y formas de hacer las cosas, queriendo ser reconocido como una persona independiente. Empiezan a cuestionar a los demás y a ellos mismos sobre los valores y buenos actos.

En cuanto a las condiciones externas el adolescente se encuentra tras las actividades dictadas por el docente, pero su interés de aprendizaje cambia, ya sea artística, deportiva, laboral o recreativa. Así mismo aparecen las amistades, que le aportan reflexiones, experiencias y vivencias, así como el compañerismo el respeto y la confianza entre ellos. (Sanchez & González, 2004)

“Los adolescentes no se oponen a la moral adulta sino a la moral de obediencia” (Sanchez & González, 2004, pág. 139) esto se debe a sus cambios psicológicos y de conducta ya no quieren ser tratados como un niños y creen que conocen bastante sobre las circunstancias de la vida y por ello tienen esa actitud hacia el adulto por que cuestionan su conocimiento. También se señala que Domínguez García comprobó en entrevistas realizadas a adolescentes cubanos, que la opinión de los padres es de gran importancia para el bien estar de los adolescentes. La comunicación de los padres hacia sus hijos es fundamental para poderlos guiar, se debe de tener en cuenta la forma en que se dialoga las circunstancias del adolescente es necesario tener tacto para tener una charla con sus hijos de una manera adecuada y comfortable (Sanchez & González, 2004).

Los adolescentes deben de empezar a asimilar cambios físicos cambios que pueden ser desagradables, que en algunos casos les causara confusión. Por las modificaciones corporales y de

estructura los adolescentes buscan una nueva identidad. Esto trae consigo cambios psicológicos de autoestima y de cómo los o las perciben las demás personas, Esto último jugará un papel muy importante en su personalidad y la sociabilidad (Otero Pérez, 1997).

Condiciones internas.

En estas edades la unidad educativa es el mayor causante del desarrollo cognitivo ya sea por los conocimientos en las clases o el desarrollo social con sus compañeros de clase.

- ✓ La atención: La concentración mejora así mismo la intensidad, la estabilidad, el volumen y la distribución por esta razón se realizan actividades más complejas.
- ✓ Percepción: Mejora la observación, el adolescente es capaz de realizar un análisis complejo de un objeto. La percepción tiene mucha reflexión y cambian de forma cualitativa.
- ✓ Memoria: Se desarrolla la memoria voluntaria, con los procedimientos nemotécnicos aumenta el dominio y productividad del recuerdo, desarrollándose la memoria racional y la lógica verbal.
- ✓ Imaginación: Es productiva, refleja la realidad, relaciona proyectos personales con los ideales sociales y morales. Planteamiento de metas y las aspiraciones.
- ✓ Pensamiento: El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual-reflexivo. Los docentes deben de exigirles mejores resultados en sus conceptos en sus juicios, críticas, ideas. Para que el adolescente mejore su forma de pensar y expresar sus pensamientos. (Sanchez & González, 2004)

La exigencia es fundamental en los adolescentes para un mayor y mejor desarrollo en sus capacidades intelectuales, la mayor parte de esta exigencia proviene de los docentes que imparte sus clases, para lograr un mayor estímulo en los estudiantes, la otra parte de exigencia deberá de

ser por parte de los padres para que logren un mejor desarrollo intelectual, social y espiritual el cual les permita desenvolverse con facilidad en sus estudios, su vida diaria, en su futuro y en su vida laboral.

Área motivacional- afectiva-volitiva.

Los intereses por el aprender se basa principalmente en sus materias favoritas o las materias que tienen una relación a su gusto laboral claro que a esas edades no tienen un gran interés o no les llama la atención la vida laboral, pero tienen una pequeña idea en lo que se quieren encaminar.

En lo emocional y sentimental aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual. Son inestables e impulsivos en su estado de ánimo. En cuanto a la voluntad dependerá de la exigencia, experiencia, actitud autocrítica y la responsabilidad. Los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratan de lograrlo a toda costa, llegan a desarrollar la valentía, independencia, decisión y la iniciativa. También pueden ocurrir defectos de voluntad, como la falta de valentía, osadía y perseverancia, la presencia de obstinación y negativismo. Los adolescentes pueden desarrollar actitudes dependiendo de sus intereses, pero también estas mismas actitudes le pueden causar inseguridad y no realizar sus metas u objetivos (Sanchez & González, 2004).

Formaciones psicológicas de la personalidad.

Los adolescentes quieren ser considerados adultos, tener los mismos derechos y oportunidades, por ello toman actitudes no acordes a su edad. Cuando un adulto trata de imponerse sobre el adolescente es cuando aparece el conflicto. Estos conflictos se apaciguan cuando llegan a un acuerdo en relaciones de colaboración, y comunicación sobre el respeto, la confianza y ayuda mutua. Estos sentimientos de adultez vienen en consecuencia por los cambios físicos y maduración sexual.

La personalidad del adolescente viene dada por el sentimiento de querer ser tratado un igual por los adultos, no quieren ser cuestionados por eso esa actitud de realizar lo que se les niega, las personas adultas deben de tener una relación de amistad con el adolescente con respeto, colaboración, comunicación, confianza y ayuda mutua, este sentimiento se debe principalmente a los cambios físicos del adolescente y a su atracción hacia el sexo opuesto y de una manera llamar su atención (Sanchez & González, 2004).

Las actividades de estudio y otras de carácter laboral, recreativo y deportivo:

El docente se enfoca más a los objetivos de la disciplina a los fundamentos de las ciencias, el proceso de enseñanza aprendizaje exige a los alumnos nuevos métodos de asimilación, lo que a su vez provoca un mayor desarrollo intelectual y surgimiento de una actitud cognoscitiva hacia los conocimientos, la realidad y la práctica.

Los conocimientos nuevos no sustituyen a los viejos, sino que los cambia, restaurando también las formas anteriores del pensamiento infantil. El interés por conocer y la curiosidad por materias de su interés conllevan a la auto instrucción y la especialización en distintas ramas del saber y se inclinan por distintas profesiones.

En estas edades intervienen como miembros activos en la institución como en el ámbito deportivo, encuentros culturales, entre otros. Los adolescentes empiezan a vivir un ámbito multifacético, donde tratan de hallar un lugar en el cual encajar. (Sanchez & González, 2004)

Las actividades deportivas juegan un papel muy importante en la personalidad y sociabilidad del adolescente, el ganar en los deportes se busca más, ya que es un símbolo de mejores habilidades que los demás ayudando a formar su personalidad y autoestima, permitiéndole crear nuevas amistades y reconocimiento, estas amistades que se forman con el deporte perduran también fuera de él y van más allá de la adolescencia.

Otro beneficio que buscan en el deporte es una buena apariencia física, cualidades y habilidades, creando mayor atracción hacia el sexo contrario (Amigó & et al., 2004).

Características del desarrollo motor en la adolescencia.

En esta etapa en relación a la experiencia ya obtenida, cuanto más experiencia motriz menos se notan los cambios y las torpezas físicas que ocurren en la dinámica de las acciones, los alumnos con poca coordinación motriz y la falta de habilidades, repercuten en las expresiones y experiencias a la hora de realizar actividad física, ya que al adolescente le puede provocar emociones desagradables.

En estas edades los adolescentes no deben de realizar actividades que se requieran demasiada fuerza o movimientos fuertes y bruscos. Es conveniente que realicen ejercicios de fuerza con intensidad moderada y de larga duración.

En estas edades se hace necesario la organización y dirección de las clases de educación física y deporte escolar para avanzar en el desarrollo de sus habilidades motrices deportivas en las actividades físico-deportivas, recreativas y capacidades físicas. (Sanchez & González, 2004)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación que se realizó es de carácter exploratoria-descriptiva. Descriptiva porque se realizó una descripción mediante la revisión de la literatura y de sus dos variables el sedentarismo en los adolescentes y el senderismo. Y exploratoria, porque el tema a estudiar ha sido poco investigado, se desea indagar y obtener nueva información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa, es decir, si se puede combatir el sedentarismo con el senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

El enfoque de la investigación es mixto, por ser una investigación en la que se requirió de la aplicación de técnicas cuantitativas y cualitativas, para medir los objetivos planteados. Además, se utilizó el método científico y se lo aplicó principalmente en la recopilación de información en la revisión de la literatura, también para conocer las actitudes de los jóvenes respecto a las actividades a realizar y así poder plantear una solución.

El diseño de la investigación es cuasi experimental ya que se trabajó con un grupo de control equivalente, la metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos.

Primer Objetivo: *Diagnosticar el interés de practicar senderismo en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.*

Para el cumplimiento del primer objetivo específico, se empleó el método inductivo y deductivo, ya que permitió analizar la información recopilada, partiendo de lo general a lo

particular y viceversa para comprender de una mejor manera las variables de la presente investigación.

Este objetivo tiene un enfoque mixto, pues, las técnicas que se aplicaron fueron la encuesta, la entrevista, test iniciales (pre-test) el de Ruffier Dickson y el de Burpee, además del test de índice de masa corporal. Las encuestas, estuvieron dirigidas a los estudiantes de Décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Las preguntas que se aplicaron estuvieron orientadas a la obtención de información sobre el sedentarismo en los estudiantes y el interés de practicar senderismo para combatir el problema.

La entrevista, estuvo dirigida al docente de cultura física del paralelo a estudiar, para reforzar la obtención de información sobre el estado actual físico de los alumnos en cuanto al sedentarismo, además de conocer si ya se habían ejecutado proyectos o propuestas relacionados al senderismo con los alumnos.

Los test consistieron en aplicarles ejercicios físicos. El test de Ruffier Dickson sirvió para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación, midiendo su frecuencia cardíaca, en reposo, tras la realización de actividad física y tras un minuto de recuperación. El test de Burpee, se lo uso para medir la resistencia anaeróbica láctica, calculando el número de Burpee realizados en un minuto, el test de índice de masa corporal se lo utilizo para determinar si los estudiantes están en un peso normal o por el contrario con sobrepeso o delgadez.

***Segundo Objetivo:** Elaborar una propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.*

Para el cumplimiento de este objetivo, también se empleó el método inductivo, deductivo, además el método analítico, que consiste en conocer y aplicar la separación de las partes de un

todo para estudiarlas en forma individual (analizar), y la reunión racional de los elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad (Síntesis). Se lo utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionada a las variables de la investigación y poder realizar la propuesta.

Este objetivo tiene un enfoque mixto, ya que, de los datos obtenidos anteriormente y la recopilación de información, se obtuvieron los datos para la elaboración de la propuesta.

***Tercer objetivo:** Aplicar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.*

Se utilizaron los métodos interválico, continuo y expositivo. El método continuo, basado en la continuidad del esfuerzo, en la repetición uniforme de un ejercicio físico específico durante un largo periodo de tiempo y el método interválico, se caracteriza por estar organizado en trabajo y pausas incompletas, es decir que no se alcanza una recuperación completa, entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento; ambos se los empleó en la preparación física de los estudiantes y durante la práctica del senderismo. El método expositivo, permitió hacer más interactiva la clase expositiva, intercalando la participación de los estudiantes mediante el trabajo de grupo de corta duración.

Este objetivo tiene un enfoque cualitativo, puesto que se manejó, la guía de observación y el plan de actividades para poder desarrollar y aplicar la propuesta.

***Cuarto objetivo:** Evaluar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.*

El método empleado para el cumplimiento de este objetivo fue el estadístico, el que se lo utilizo para realizar la tabulación de las encuestas y los test realizados a los estudiantes, para evaluar los resultados de la propuesta.

Población y muestra

Para determinar la muestra de la población a estudiar se tomó en cuenta a los alumnos de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros” de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019. La muestra fue de 23 alumnos con un promedio en edad de 14,5 años.

Población y muestra	
Población	N.º
Varones	13
Mujeres	10
Total	23

Fuente: Secretaría general de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”. (2019)

Materiales:

Los materiales que se utilizaron en la investigación, fueron suministros de oficina como: resmas de papel bond A4 y esferos, para la elaboración de entrevistas, encuestas y anotaciones en las guías de observación, de igual manera se ocupó impresiones, computadora portátil, memoria USB para guardar los avances obtenidos y no tener percances. Además del uso de mapas, cronometro, brújulas, silbato, tabla de registro; y para las evidencias, cámara de celular.

Instrumentos:

Los instrumentos aplicados en su relación coherente con las técnicas de la investigación son: Guía de observación, guía de entrevista, cuestionario, test de índice de masa corporal test de Burpee y test de Ruffier Dickson, mismos que fueron utilizados para la recolección de la información fiable y verídica que se someterá a análisis e interpretación previamente a la formulación de las conclusiones.

✓ Guía de observación:

Por lo general, la guía de observación, es una estructura a través de columnas que favorecen la organización de los datos recogidos. Es un instrumento que permite observar ciertos fenómenos, para luego ser analizados (Ortiz Cruz, 2015).

La guía de observación son las pautas para encaminar o dirigir de forma específica la observación a realizar, para tomar registro de lo observado y analizarlo.

Este instrumento fue de gran ayuda al determinar la población a investigar y durante la recolección de información cuando practico senderismo con los estudiantes.

✓ Guía de entrevista

La entrevista es una conversación donde entran en contacto dos personas, este contacto es consciente para el entrevistador y abarca tanto relaciones verbales como no verbales no es un encuentro entre iguales, ya que está basada en la distinción de roles entre dos participantes; uno sobre el que pesa la mayor responsabilidad al conducir la entrevista, (entrevistador) y el entrevistado.

La guía de entrevista es un documento que contiene los temas, preguntas sugeridas y aspectos a analizar en una entrevista. Es útil para reorganizar expectativas, responsabilidades, fomentar una

atmósfera cálida de aceptación, confianza y empatía. De esta manera obtener información directa del entrevistado para luego ser analizada (Ortiz Cruz, 2015).

Este instrumento se lo aplico al docente de cultura física del paralelo de décimo año paralelo “A”, fue de gran utilidad para recolectar información sobre los estudiantes de dicho paralelo en cuestión del sedentarismo, la actividad física y si es conveniente realizar senderismo con los estudiantes.

✓ **Cuestionario**

El cuestionario es un instrumento en el cual hay preguntas estandarizadas a medir, para obtener datos necesarios en la investigación respecto de una o más variables, después constatar los resultados de una forma estadística (Galán , 2009).

Se aplico dos cuestionarios a los estudiantes. El primero ayudo a obtener información directa de los estudiantes en relación al conocimiento de la práctica del senderismo, su interés por practicar dicha actividad y determinar conductas sedentarias de los estudiantes. El segundo cuestionario se lo empleo tras la aplicación de la propuesta, para recolectar información sobre la experiencia de realizar senderismo, si les fue agradable y si seguirán realizando dicha actividad para combatir el sedentarismo.

✓ **Test de índice de masa corporal**

El índice de Masa Corporal (IMC) es considerado por la gran mayoría de organizaciones relacionadas a la salud, como una medida principal para conocer el rango de peso normal o por el contrario sobrepeso o delgadez de una persona.

A finales de 1990, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y expertos del Instituto Nacional de Salud (NIH) americano categorizaron el Índice de Masa Corporal (IMC) de la siguiente manera: (Suárez & Sánchez, 2018).

Valoración Índice de masa Corporal

Clasificación de la Obesidad según IMC (Kg/M ²) OMS (2000)	
Bajo Peso:	<18.5
Peso normal:	18.5-24.9
Sobrepeso:	25-29.9
Obesidad grado 1:	30-34.9
Obesidad grado 2:	35-39.9
Obesidad grado 3:	≥ 40

Fuente: (Suárez & Sánchez, 2018).

A través de este instrumento se determinó si existía obesidad o delgadez en los estudiantes y de esta forma poder organizar rutas de senderos apropiados para los estudiantes y de esta forma evitar percances.

✓ **Tes de Ruffier Dickson.**

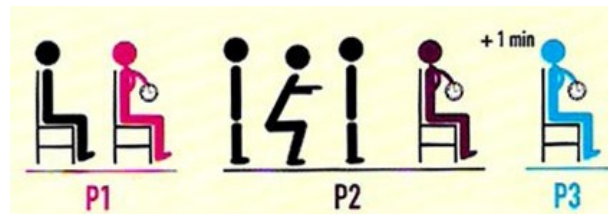
“EL test de Ruffier mide la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación. Con esta prueba se mide la adaptación del corazón al esfuerzo” (Tobal y Martínez; en Segovia y otros, 1996). Citado en (Treceño López, 2013, pág. 22)

Para la valoración del test de Ruffier Dickson y obtener un coeficiente de resistencia se necesita realizar 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 30 a 45 segundos.

Para iniciar se toman las pulsaciones en reposo durante 15 segundos que vendría a ser (p1). A continuación, desde la posición de pie, realizar 30 flexiones y extensiones de piernas en un tiempo de 30 – 45 segundos. Inmediatamente volver a tomar las pulsaciones durante 15 segundos y se obtendrá la (p2). Transcurrido 1 minuto exacto de acabar las flexiones volver a tomar las pulsaciones en 15 segundos para conseguir (p3) (Troyano Vállez, 2003).

Fórmula: $(P1+P2+P3) - 200 / 10 = \text{valoración}$

Test de Ruffier Dickson



Fuente: Recuperado de (Corredores populares, s/f)

Valoración test Ruffier Dickson

Excelente	0
Muy Bien	0,1 – 5
Bien	5,1 – 10
Mediano	10,1 – 15
Bajo (necesita una revisión médica)	+15

Fuente: (Troyano Vález, 2003).

✓ Test de Burpee

El test sirve para estimar la resistencia anaeróbica láctica. El test de Burpee consiste en calcular el número de repeticiones del ejercicio denominado “Burpee” que se realizan en un minuto o hasta llegar al fallo. Así se puede medir la resistencia anaeróbica láctica, es decir, cuánto se tarda en llegar a tu umbral de fatiga, por déficit de oxígeno y acumulación de lactato.

Las fases del test de Burpee son:

1. Posición inicial, de pie brazos al costado del cuerpo.
2. En posición de agachado, con las manos pegadas al piso.
3. Con apoyo de las manos en el suelo se realiza en un movimiento una extensión de ambas piernas.
4. Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
5. Desde la posición 2 se realiza un salto vertical y vuelta a la posición inicial 1.

Se realizan repeticiones de la secuencia durante 1 minuto, se cuenta el número de repeticiones logradas. Una repetición es un ciclo completo de la secuencia (Aranda, 2018).

Test de Burpee



Fuente: Recuperado de (Talero, 2016)

Valoración test de Burpee

Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	<= 30

Fuente: (Aranda, 2018)

El test de test de **Burpee** y el test de **Rufier Dickson** se los aplico antes y después de aplicar la propuesta de senderismo para tener una referencia y poder realizar una comparación tras su aplicación y determinar si esta fue efectiva.

De igual manera la aplicación de estos instrumentos en el pre test ayudo a conocer la condición física de los estudiantes, de esta manera poder elegir rutas de senderismo convenientes al grupo.

f. RESULTADOS

GUIA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

¿Qué días tienen clases de Educación Física y que actividades realizan esos días?

Los estudiantes de décimo año paralelo “A” tienen clases de cultura física los días lunes, martes y viernes. Los días lunes realizan actividades explicativas de la materia. Los días martes y viernes por lo general realizan prácticas físicas. Determinando que dos días a la semana realizan actividad física de forma moderada.

¿Qué tiempo le dedica al calentamiento, a la parte motivadora y a la aplicación de las actividades?

Cuando se realiza actividad física se dedica 15 min al calentamiento, 20 min de motivación y dos tiempos de 25 minutos de actividad física, teniendo en cuenta que estos días tienen 1:30 horas de la materia.

¿Todos los alumnos realizan las actividades planificadas por el docente?

Muchos de los alumnos ponen pretextos para no realizar actividad física, el docente debe de recurrir a mandarles tarea en clase para que salgan a realicen actividad física.

Actitud de los alumnos al realizar actividades físicas

La mayoría de los alumnos realizan las actividades físicas con desánimo, si esfuerzo y se cansan rápidamente. Dando a notar que la mayoría no les gusta realizar actividad física.

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL INGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

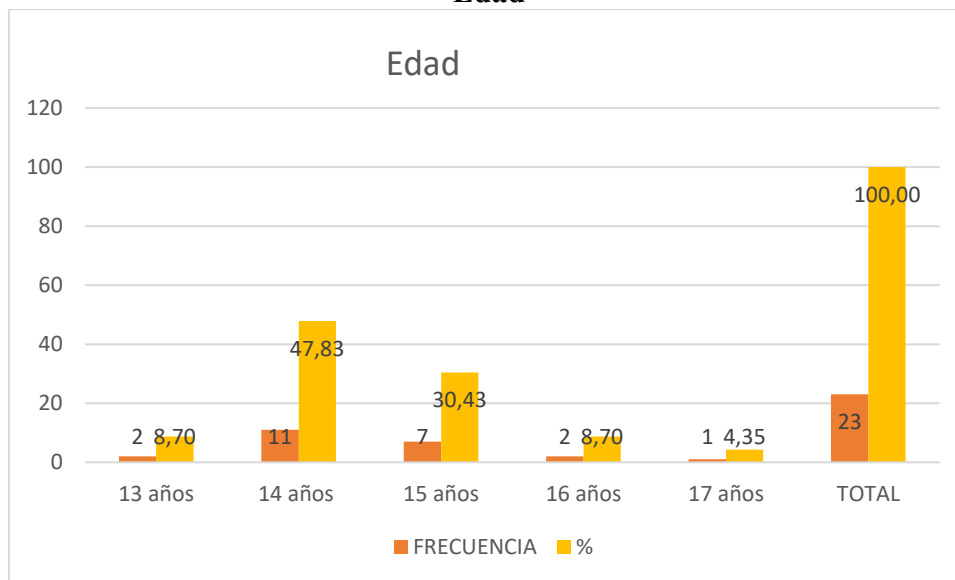
Tabla N° 1
Edad

CRITERIO	FRECUENCIA	%
13 años	2	8,70
14 años	11	47,83
15 años	7	30,43
16 años	2	8,70
17 años	1	4,35
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 1
Edad



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

La adolescencia es un periodo que va aproximadamente desde los 11-12 años hasta los 18-20 años, es una etapa en la cual transcurren grandes cambios físicos, psicológicos, sociales y de personalidad (Moreno, 2015). En Ecuador la Educación General Básica se divide en 4 niveles estos son preparatoria, básica elemental, básica media y básica superior. Este último corresponde a 8vo°, 9no° y 10mo° grado de EGB. El nivel de básica superior se ofrece principalmente a estudiantes de 12 a 14 años de edad (Ministerio de Educación, 2018). En base a la observación anterior el 8,70% de la población encuestada tienen 13 años, seguidamente un 47,83% con una edad de 14 años, con 15 años existe un porcentaje de 30,43% de los estudiantes también hay un 8,70% con 16 años y finalmente existe un estudiante con 17 años el cual corresponde a un porcentaje de 4,35% del total. Tomando en cuenta los datos obtenidos de los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” están en edades de 13 a 17 años en su mayoría existen alumnos de 14 y 15 años de edad teniendo una media de edad de 14,5 años, por otro lado se deduce y se entiende que existen alumnos que tuvieron problemas en la continuidad de su educación o que abandonaron sus estudios durante algún periodo ya que no se ajustan al rango de edad del paralelo.

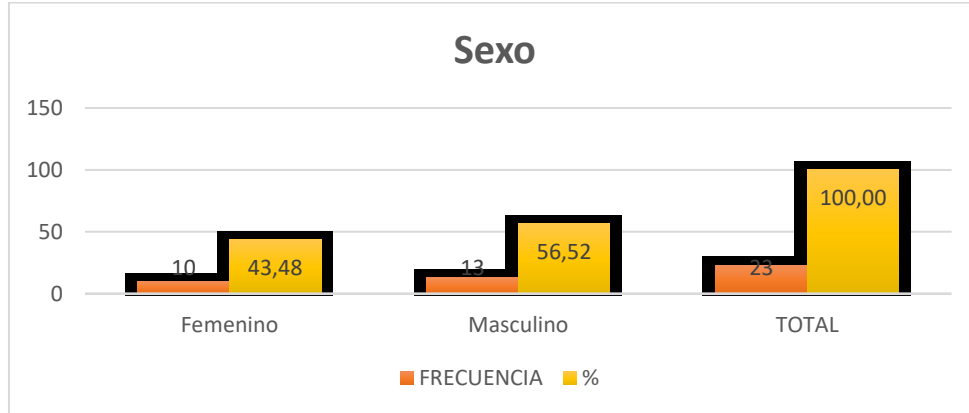
Tabla N° 2
Sexo

CRITERIO	FRECUENCIA	%
Femenino	10	43,48
Masculino	13	56,52
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 2
Sexo



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Se define al sexo como una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades en hombre o en mujer es una diferencia reconocible principalmente en sus genitales y el aparato reproductor y en otras apariencias físicas (Girondella Mora, 2012).

De los 23 estudiantes encuestados 10 que representan 43,48% pertenecen al sexo femenino y 13 al sexo masculino siendo este último el mayoritario con un porcentaje de 56,52 %, cabe destacar que es un grupo equilibrado ya que posee aproximadamente la misma cantidad de mujeres y varones, esto genera un mayor desarrollo social entre estudiantes del mismo sexo y el sexo contrario, reconociendo la igualdad y equidad de género.

Tabla N° 3

¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

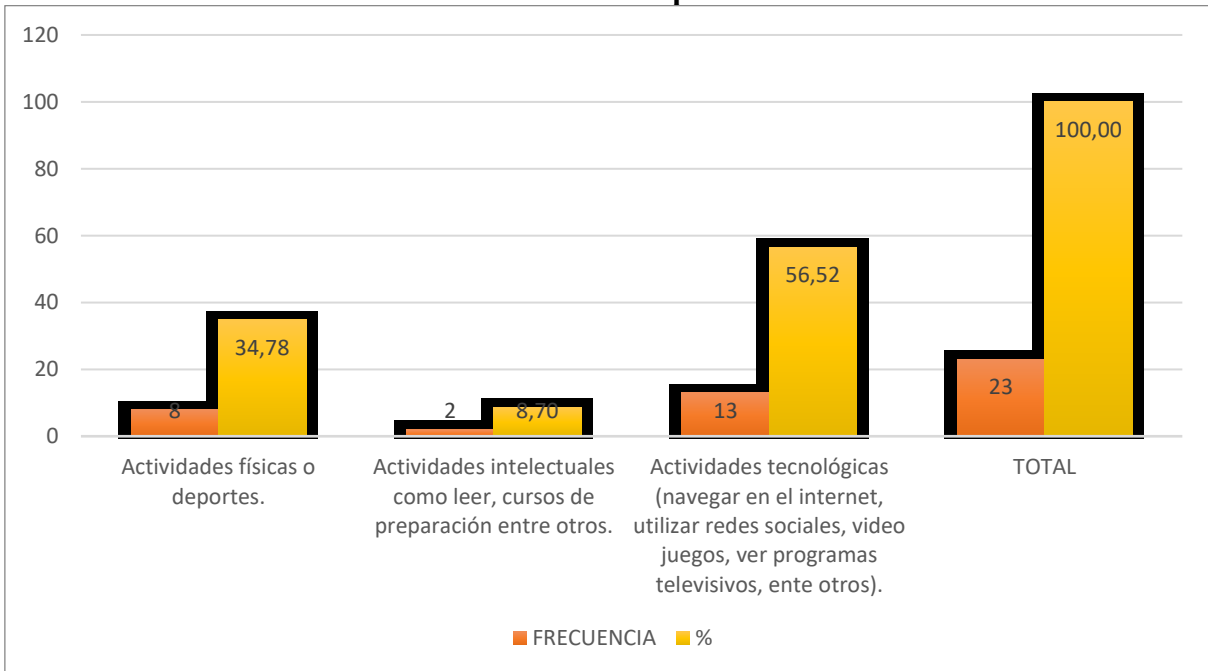
Actividades de tiempo libre.

CRITERIO	FRECUENCIA	%
Actividades físicas o deportes.	8	34,78
Actividades intelectuales como leer, cursos de preparación entre otros.	2	8,70
Actividades tecnológicas (navegar en el internet, utilizar redes sociales, video juegos, ver programas televisivos, ente otros).	13	56,52
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 3
Actividades de tiempo libre



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El tiempo libre es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya

sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, 2014, pág. 3).

De la pregunta realizada se obtuvo los siguientes resultados el 56,52% de los estudiantes ocupan su tiempo libre en actividades realizan actividades relacionadas con la tecnología, el 34,78% realiza actividades físicas y el 8,70% invierten su tiempo libre en actividades intelectuales. El objetivo de esta pregunta fue conocer qué actividades realiza el estudiante en su tiempo. El 56,52% de los estudiantes utilizan su tiempo libre en realizar actividades relacionadas con la tecnología dándole un uso inadecuado al tiempo libre por otro lado, las actividades relacionada con los estudios también provocan sedentarismo en los estudiantes, así que la mayoría de los estudiantes son sedentarios durante su tiempo libre.

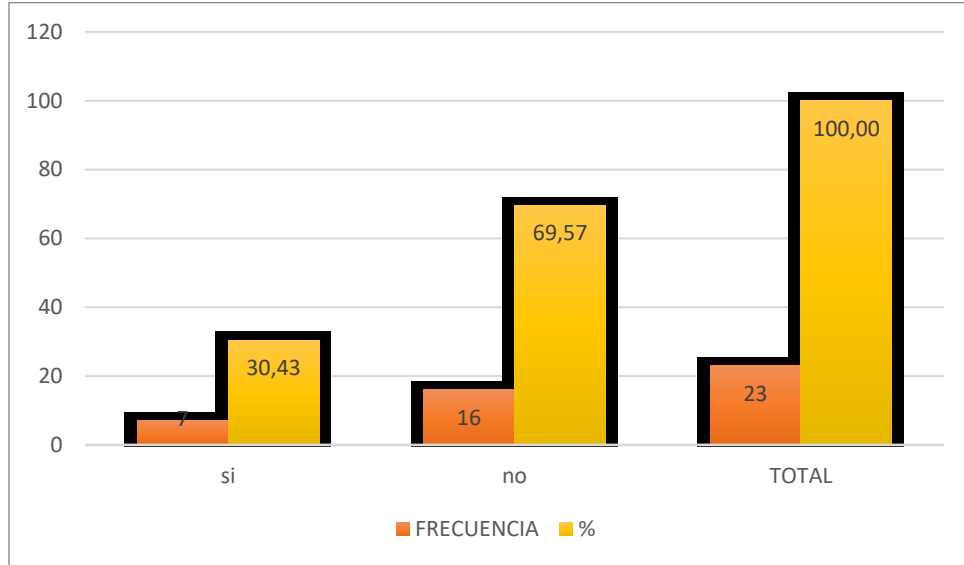
Tabla N° 4
¿Conoce lo que es la práctica del senderismo?

El senderismo		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
si	7	30,43
no	16	69,57
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 4
El senderismo



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

“La Federación Española de Deportes de Montaña, define al senderismo como la actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer a pie caminos en la naturaleza, preferentemente tradicionales”. (Conselleria de Turisme, 2012, pág. 3)

Los resultados en las encuestas demuestran que el 69,57% no posee conocimientos sobre senderismo y el 30,43% si tiene conocimientos sobre el tema. Se comprende que la práctica del senderismo es una actividad nueva para la mayoría de los estudiantes del curso, este dato se debe a la poca información relacionada a las actividades físicas en el entorno natural por parte del municipio de Loja y la desinformación técnica de los docentes de la institución, teniendo en cuenta la gran cantidad de senderos que posee la ciudad de Loja, lugares que están al alcance de los estudiantes donde se podrían realizar actividad física de una forma agradable.

Tabla N° 5
¿Te gustaría practicar senderismo?

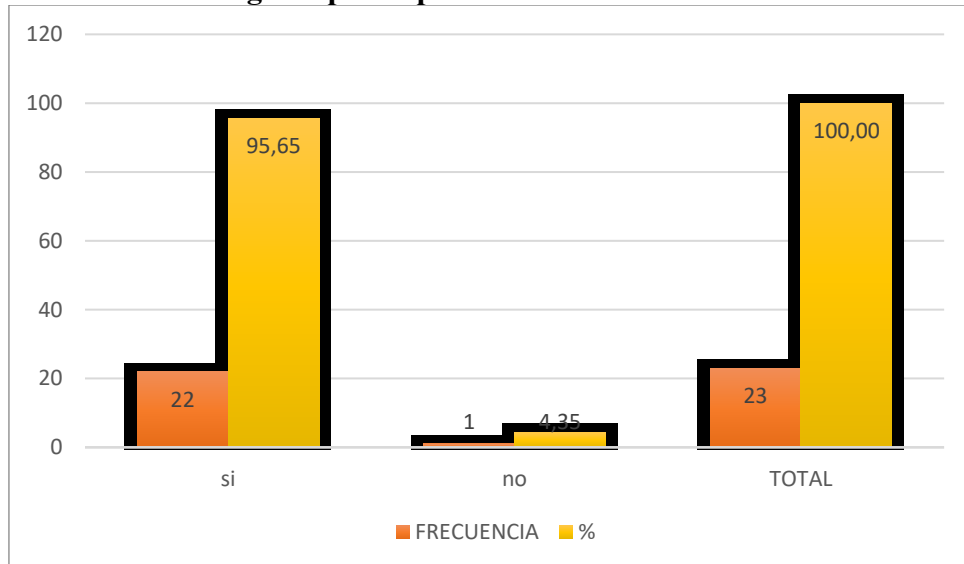
El gusto por la práctica del senderismo.

CRITERIO	FRECUENCIA	%
si	22	95,65
no	1	4,35
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 5
El gusto por la práctica del senderismo



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El senderismo es una de las mejores opciones para realizar actividad física mientras se camina en un entorno natural. Es una práctica deportiva que se desarrolla preferentemente por la red viaria tradicional y que está enfocada a todas aquellas personas que les guste caminar (Saiz, 2018).

Las encuestas indican que casi todos los estudiantes les gustaría practicar senderismo y aprender más sobre el tema, los resultados que dieron las encuestas fueron los siguientes el 95,65% de los estudiantes si les gustaría practicar senderismo, mientras que el 4,35% no le gustaría practicar esta actividad. A través de lo indicado en la encuesta la práctica del senderismo es bien acogida por los estudiantes ya que casi todo el curso quiere practicar senderismo el cual les proporcionara conocimientos, mejoras tanto físicas, psicológicas y sociales.

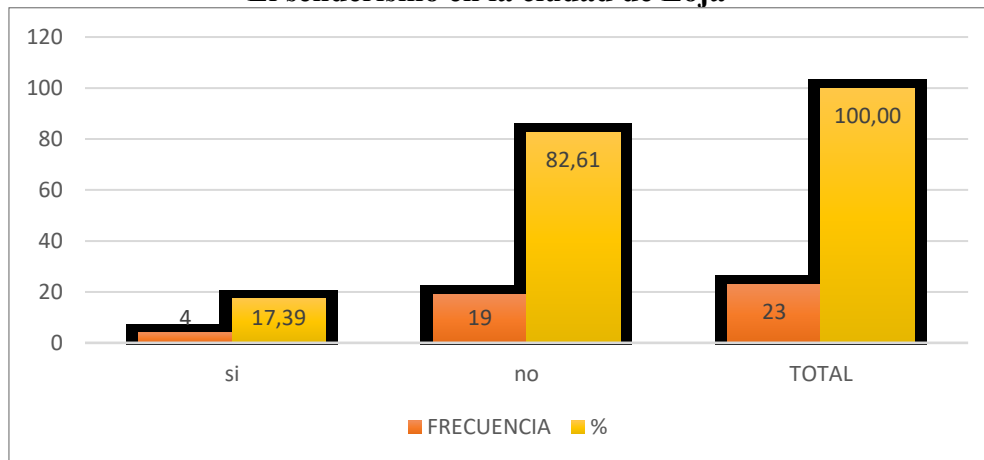
Tabla N° 6
¿Alguna vez has practicado senderismo en tu ciudad?

El senderismo en la ciudad de Loja		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Si	4	17,39
No	19	82,61
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 6
El senderismo en la ciudad de Loja



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El periódico del telégrafo afirma que “los senderos de Loja (...) Poseen componentes de salud pública con un espacio de convivencia natural para que la ciudadanía realice caminatas, ciclo paseos, tenga zonas de descanso, juegos infantiles y gimnasios biosaludables” (Aveiga, 2017).

La encuesta indica que 82.61% de los 23 estudiantes, no han practicado senderismo en la ciudad de Loja, mientras que el 17,39% de los estudiantes si han practicado senderismo en la ciudad, esto indica que algunos estudiantes ya conocen senderos de la ciudad y les agrada el senderismo, mientras que 82,61% habría que introducirlos en este deporte para que así conozcan y recorran algunos senderos de la ciudad.

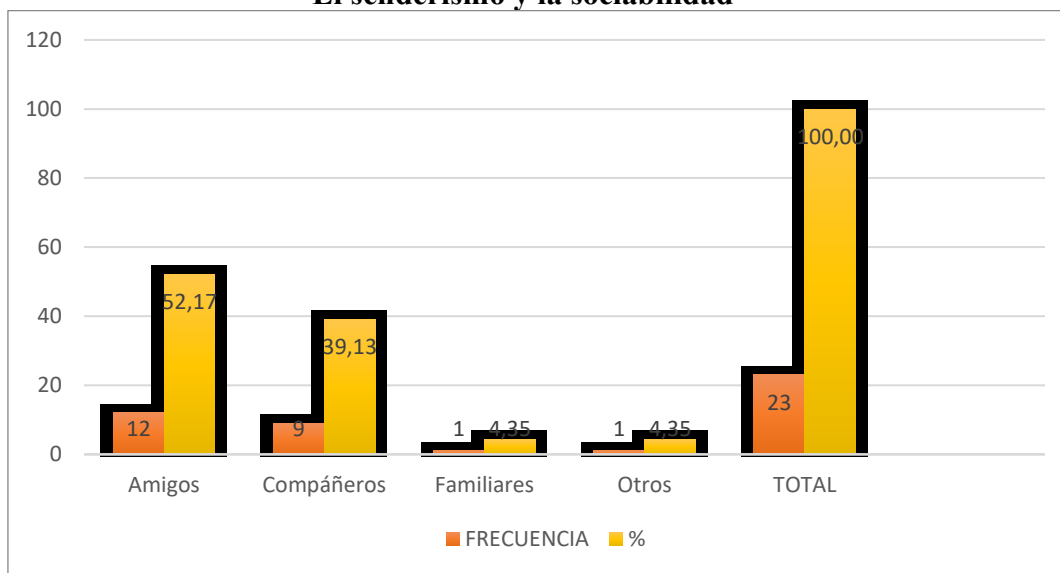
Tabla N° 7
Esta actividad te gustaría realizar con:

El senderismo y la sociabilidad		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Amigos	12	52,17
Compañeros	9	39,13
Familiares	1	4,35
Otros	1	4,35
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 7
El senderismo y la sociabilidad



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

La amistad se considera una relación que se construye a lo largo del tiempo y que puede llegar a ser perdurable, se basa en aspectos como la confianza, la comunicación, la intimidad, el afecto y el conocimiento mutuo, donde se comparten constantemente sueños y esperanzas, y se planifican y realizan distintas actividades de mutuo interés (Giró, 2011). Las encuestas detallan que la mayor parte de estudiantes que representa 52,17% prefieren realizar senderismo entre amigos, el 39,13% les gustaría realizar esta actividad con sus compañeros de clase, el 4,35% prefiere realizar senderismo con familia y el 4,35% restante le gustaría realizar senderismo con otros, en ese sentido los alumnos prefieren realizar senderismo con las personas que más cómodos se sienten ellos. Como la encuesta demuestra la mayoría de los estudiantes les gustaría practicar senderismo con sus amigos y compañeros del curso, siendo estos las personas con las que mejor se sienten para realizar este tipo de actividad y poder vivir nuevas experiencias. Esto se debe principalmente a la afinidad que se crea entre ellos por los mismos gustos como la música la forma de vestir entre

otros, entre pares tienen una actitud más suelta y crean su personalidad mientras que con los adultos tienen ciertas restricciones.

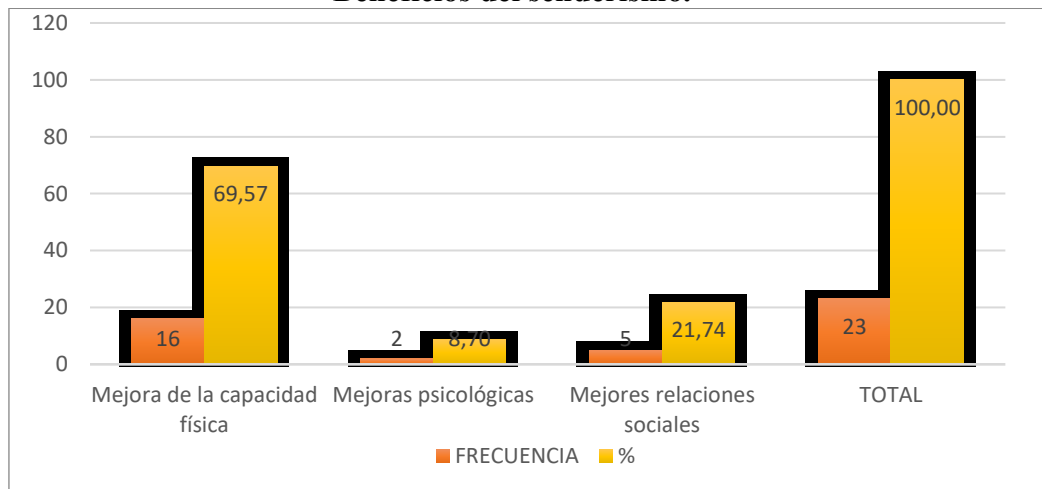
Tabla N° 8
¿Qué beneficios crees que obtendrías por practicar senderismo?

Beneficios del senderismo.		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Mejora de la capacidad física	16	69,57
Mejoras psicológicas	2	8,70
Mejores relaciones sociales	5	21,74
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 8
Beneficios del senderismo.



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El senderismo puede ser una actividad muy beneficiosa y saludable a nivel físico, social y psicológico para las personas mayores. Siendo este una modalidad adaptada a cualquier tipo de

edad, sea por niveles y características, ya que existen diferentes tipos de senderos y vías que estas personas pueden utilizar sin ningún perjuicio. (Conde Fernández, y otros, 2009, pág. 14)

Como indica la encuesta el 69,53% de los estudiantes indican que el senderismo les beneficiará con una mejor capacidad física, el 21,74% indica que tendrá mejoras sociales y el 8,70% señala que tendrá mejoras psicológicas. En síntesis, todos los estudiantes consideran que el senderismo dará beneficios a su vida ya sean mejoras físicas, sociales o psicológicas, en su mayoría los alumnos creen que tendrán un mayor beneficio en la condición física debido a que es un deporte que requiere de cierto esfuerzo físico, el cual se utiliza principalmente el tren inferior para transitar los senderos a desnivel y con algunos obstáculos a superar.

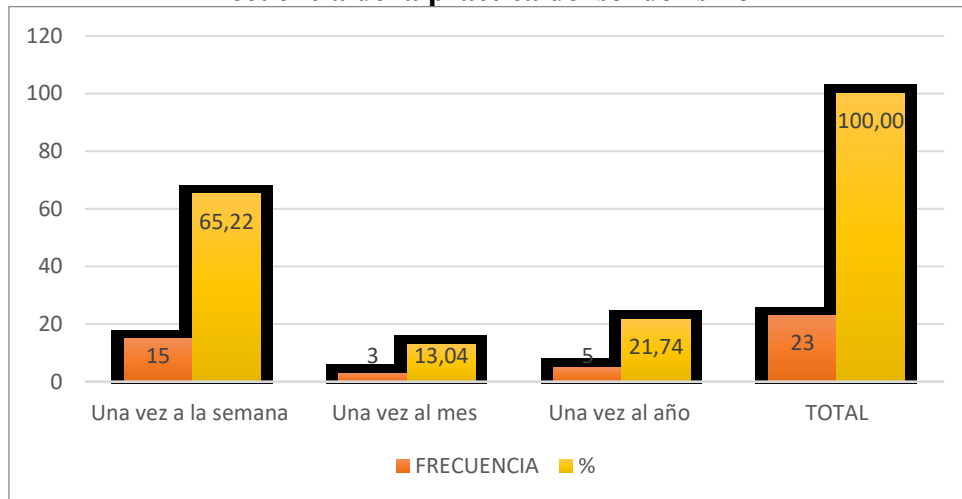
Tabla N° 9
¿Cuántas veces te gustaría realizar senderismo?

Frecuencia de la práctica del senderismo		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Una vez a la semana	15	65,22
Una vez al mes	3	13,04
Una vez al año	5	21,74
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 9
Frecuencia de la práctica del senderismo



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2019) “Los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable”.

El 65, 22% de los estudiantes señalan que les gustaría realizar senderismo una vez a la semana, el 13,04% señala que les gustaría realizar senderismo una vez al mes y el 21,74% le gustaría realizar esta actividad una vez al año. El senderismo es una actividad que se puede realizar todos los días del año, dependiendo y tomando en cuenta al practicante de esta actividad, expertos recomiendan realizar actividad física en los jóvenes 60 minutos diario por otro lado, para la práctica del senderismo se necesita cierta preparación física que se distribuiría durante la semana y así dejando de lado el sedentarismo.

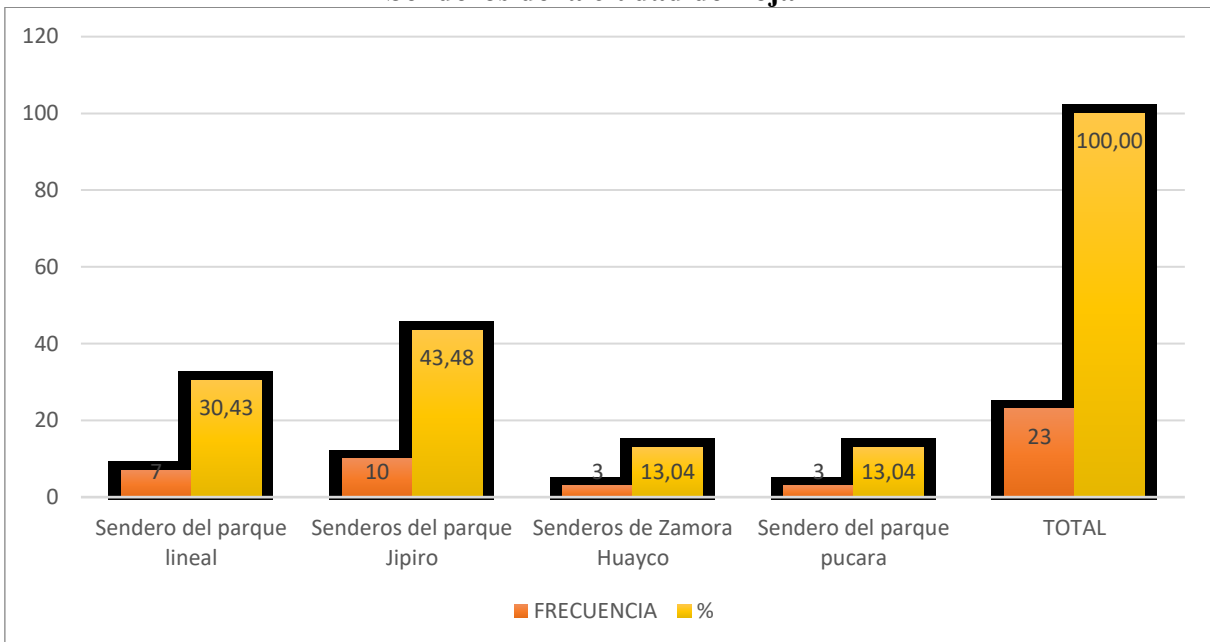
Tabla N° 10
¿De los siguientes senderos de la ciudad de Loja cuales ha visitado?

Senderos de la ciudad de Loja		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Sendero del parque lineal	7	30,43
Senderos del parque Jipiro	10	43,48
Senderos de Zamora Huayco	3	13,04
Sendero del parque Pucara	3	13,04
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 10
Senderos de la ciudad de Loja



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Los senderos ecológicos están dentro de una red que forman todos los parques lineales, desde el norte hasta el sur del cantón de Loja, con una extensión aproximada de 24 kilómetros de longitud. Estos espacios se convierten en un destino para escuchar el sonido de los pájaros y disfrutar del viento, lejos de la contaminación vehicular (Aveiga, 2017).

De los senderos indicados en la encuesta, el sendero del parque Jipiro es el más conocido con un porcentaje de 43,48% seguido del sendero del parque lineal que corresponde al 30,43% de los alumnos encuestados, el 13,04% conoce el sendero del parque Pucara y el 13,04% restante conoce el sendero de Zamora Huayco, los senderos de Jipiro y Zamora huayco son los más conocidos de la ciudad de Loja, esto puede ser por la ubicación de estos senderos ya que se encuentran en la parte céntrica de la ciudad, así mismo el municipio proporciona un mejor mantenimiento a estos senderos, existe mayor publicidad sobre estos senderos.

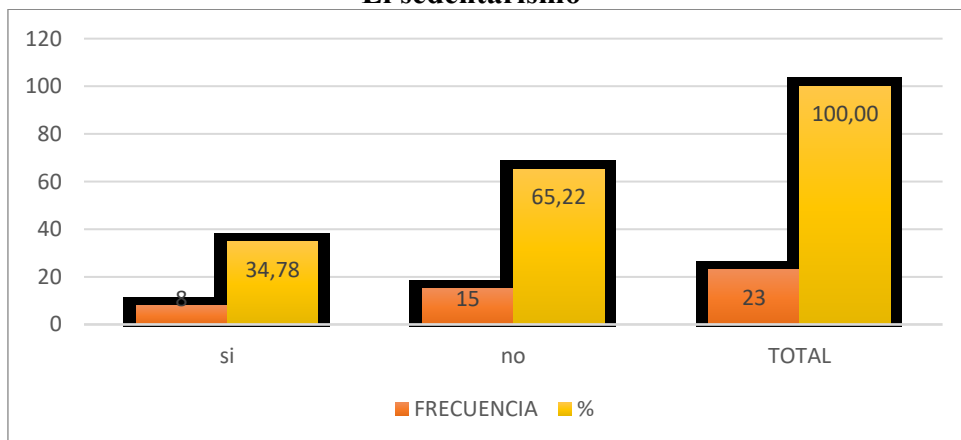
Tabla N° 11
¿Sabes que es el sedentarismo?

El sedentarismo		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
si	8	34,78
no	15	65,22
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 11
El sedentarismo



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, lo definió como "la poca agitación o movimiento" En términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). En los países desarrollados dos tercios de la población, llevan una vida claramente sedentaria o desarrollan un trabajo físico insuficiente (mínimo 30 minutos diarios) (Vidarte, Vélez Álvarez, & Parra Sánchez, 2012).

Los estudiantes han señalado que el 65,22% no conoce lo que es el sedentarismo en relación a la salud mientras que el 34,78% señala que sí conoce lo que es el sedentarismo, este dato demuestra que existe un desconocimiento sustancial sobre lo que es sedentarismo y por lo tanto los estudiantes no son conscientes de los daños que les puede causar a su salud este mal social. Este desconocimiento por parte del estudiante se debe principalmente a que los profesores de cultura física no les proporcionan información adecuada en sus clases, ya que es un aspecto que todo estudiante debe de conocer.

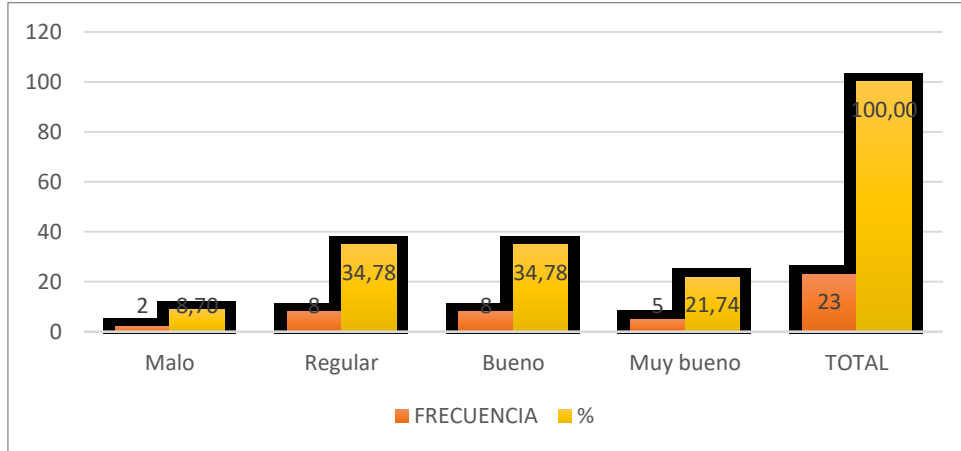
Tabla N° 12
¿Cómo considera su estado físico actual?

La condición física		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Malo	2	8,70
Regular	8	34,78
Bueno	8	34,78
Muy bueno	5	21,74
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo "A" de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 12
La condición física



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Una buena condición física es el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas (enfermedades provocadas por falta de movimiento), y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir. Recuperado de (Rodríguez, 1995) en (Hernández de Vera, 2008, pág. 20)

De los 23 estudiantes encuestados el 8,70% considera que tienen un estado físico malo, el 34,78% considera su estado físico regular, de igual manera un 34,78% considera que su estado físico tiene un estado físico bueno y el 21,74% considera que tiene un estado físico muy bueno, considerando que es un grupo joven y por lo señalado en las encuestas el grupo se encuentra en condiciones adecuadas para realizar senderismo considerando el estado físico de los estudiantes y el sendero a recorrer. La actividad beneficiara al estilo de vida que lleva, mejorando su capacidad física.

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL INGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

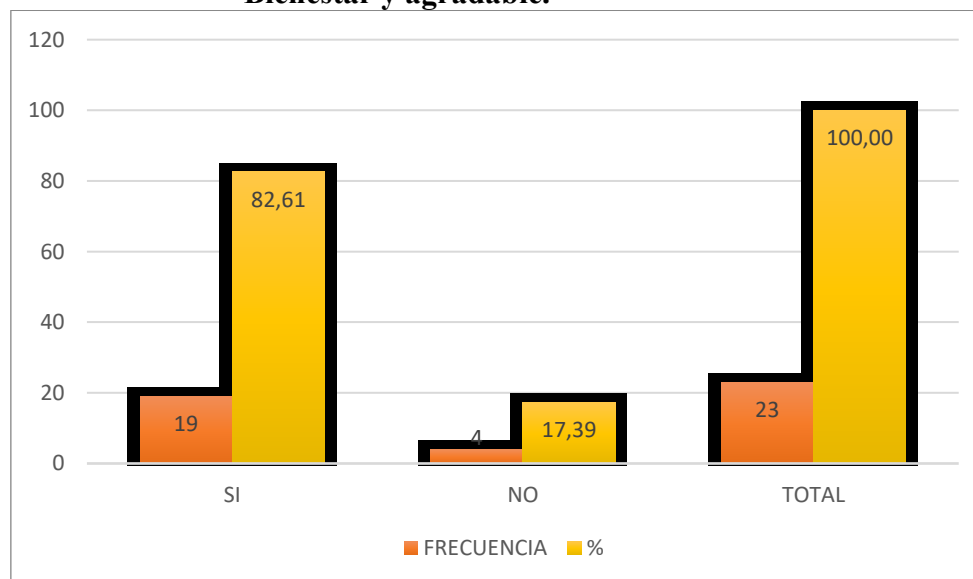
Tabla N° 13
¿Sintió bienestar y agrado al realizar senderismo?

Bienestar y agradable.		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
SI	19	82,61
NO	4	17,39
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 13
Bienestar y agradable.



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Se lo define al bienestar como un conjunto de cosas necesarias para vivir bien. También llevar una vida holgada o abastecida y el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. (Real academia española, 2014)

Se define la palabra Agradable como sensación que produce complacencia, agrado también gusto por realizar algo (Real academia española, 2014).

El 82,61% de los 23 encuestados señaló que si tuvo una sensación de bienestar y fue agradable realizar senderismo y el 17,39% señaló que no.

Los alumnos que realizaron senderismo si sintieron bienestar y les fue agradable realizar esta actividad deportiva con sus compañeros de clase, mientras q los alumnos que señalaron que no, se deduce que son los estudiantes que no realizaron esta actividad, ya sea por falta de autorización de los padres de familia o porque no quisieron practicarla, por que existió una cantidad pequeña de alumnos que no participaron en las rutas de senderismo.

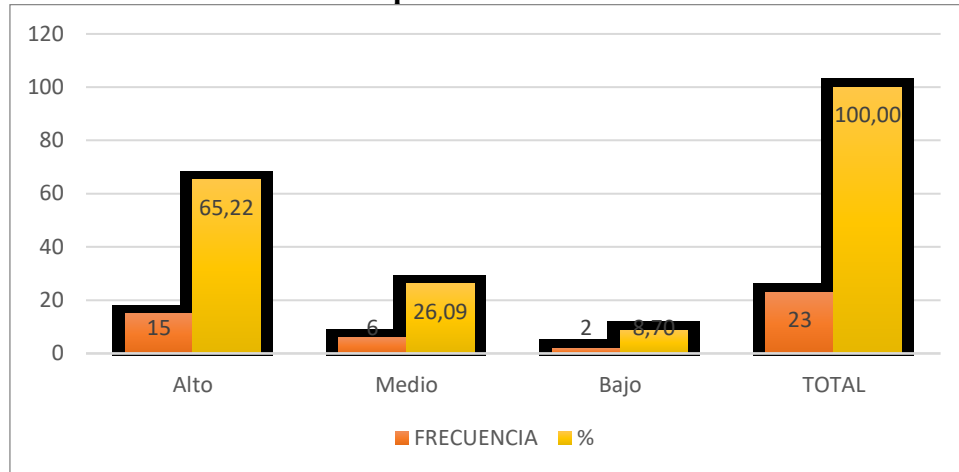
Tabla N° 14
¿En qué nivel cree que mejoro su capacidad física tras realizar senderismo y las actividades relacionadas al mismo?

Capacidad física.		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Alto	15	65,22
Medio	6	26,09
Bajo	2	8,70
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 14
Capacidad física.



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Se denomina capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acciones. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento (Pérez Porto & Gardey, 2016).

El 65,22% de los encuestados señalaron que su capacidad física tuvo un mejoramiento alto, el 26,09% señalaron que obtuvieron un mejoramiento mediano y el 8,70% indicaron que mejoraron en un nivel bajo.

Los datos señalan que la mayoría de los estudiantes obtuvieron un nivel alto en el desarrollo de sus capacidades físicas, esto se debe principalmente a la frecuencia que asistieron a las actividades planificadas. Mientras que los estudiantes que obtuvieron poco o bajo desarrollo de sus capacidades físicas asistieron escasas veces a realizar dichas actividades.

Tabla N° 15

¿En qué nivel cree que mejoraron sus relaciones sociales tras la práctica del senderismo y las actividades relacionadas al mismo?

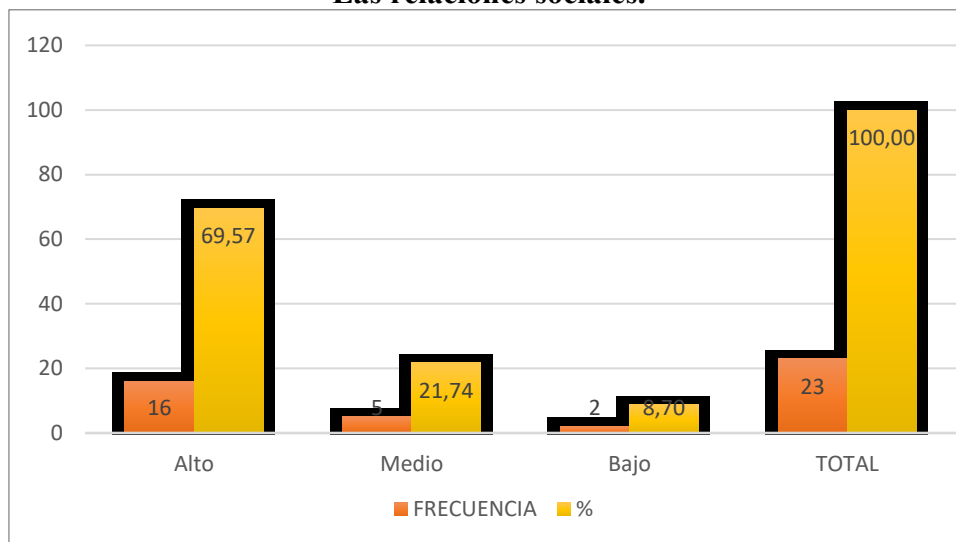
Las relaciones sociales.

CRITERIO	FRECUENCIA	%
Alto	16	69,57
Medio	5	21,74
Bajo	2	8,70
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 15
Las relaciones sociales.



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Las relaciones sociales son las interacciones de las personas reguladas por normas de conductas, fomentando la percepción, la motivación, el aprendizaje y las creencias entre dos o más individuos (Ucha, 2010).

El 69,57% de los estudiantes indicaron que sus relaciones sociales mejoraron en un nivel alto, el 21,74% mejoraron en un nivel medio las relaciones sociales y el 8,70% mejoraron en un nivel bajo.

Esto se debe principalmente a la interacción que tuvieron entre compañeros mientras que los estudiantes que más acudían a realizar las actividades más se relacionaban con sus compañeros formando nuevos lazos de amistad y mejoraban su confianza ente ellos.

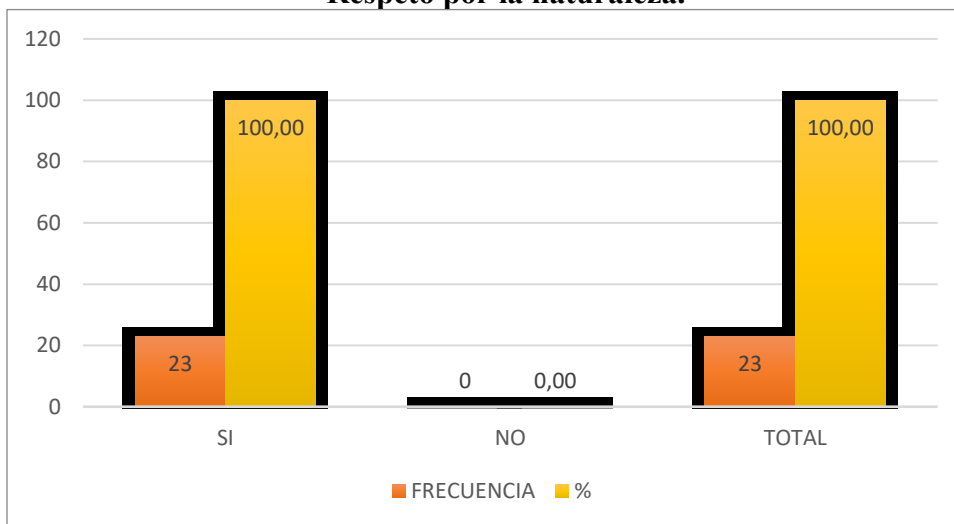
Tabla N° 16
¿Con las actividades planificadas y la práctica del senderismo mejoro su respeto hacia la naturaleza?

Respeto por la naturaleza.		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
SI	21	91,30
NO	2	8,70
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 16
Respeto por la naturaleza.



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El medio ambiente y su conservación es fundamental en la vida del ser humano y en las futuras generaciones. El medio ambiente es el conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos, así mismo se comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y en un momento determinado, también comprende a los seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos (Marimar, 2019).

La encuesta demuestra que el 100,00% de los estudiantes mejoro o desarrollo el respeto hacia la naturaleza.

Esto demuestra que las actividades planificadas en relación al senderismo y la práctica del mismo mejora el respeto y la concienciación hacia el medio ambiente. Con esta actividad se forman estudiantes con valores hacia la naturaleza y el entorno que les rodea.

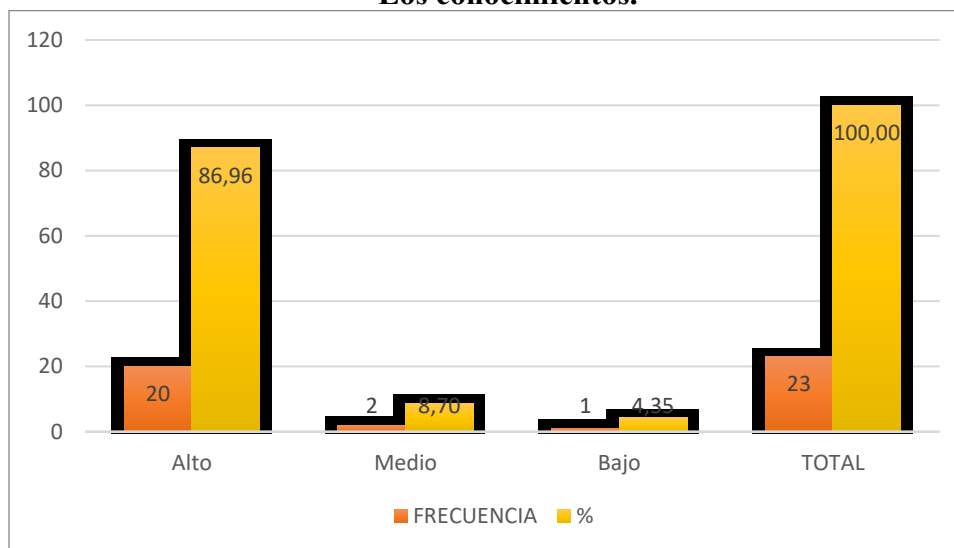
Tabla N° 17
¿En qué nivel cree que mejoraron sus conocimientos en relación al senderismo y el sedentarismo?

Los conocimientos		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
Alto	20	86,96
Medio	2	8,70
Bajo	1	4,35
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 17
Los conocimientos.



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El conocimiento es la información almacenada mediante la experiencia, el aprendizaje, o la introspección que tienen relación entre sí, que al ser tomados por sí solos, no tienen mucho valor pero en conjunto se forma el conocimiento. (Jiménez, 2008).

El 86,96% de los estudiantes indicaron que adquirieron un nivel alto en conocimientos relacionados al senderismo y sedentarismo. Mientras que el 8,70% señala que han obtenido un nivel medio en conocimientos y el 4,35% a adquirido un nivel bajo de conocimientos en relación al tema.

En su gran mayoría los estudiantes han obtenido gran cantidad de conocimientos en relación al senderismo y al sedentarismo esto significa que la aplicación de las actividades relacionadas al senderismo para combatir el sedentarismo ha sido adecuada. Mientras que los estudiantes que

adquirieron menos conocimientos se deben principalmente a su poca participación e interés en las actividades.

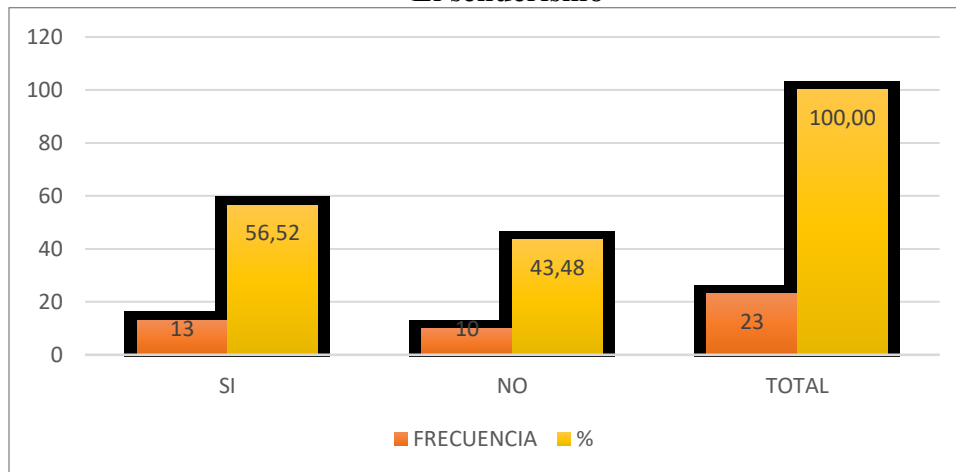
Tabla N° 18
¿Tras la finalización de las actividades relacionadas al senderismo has vuelto a practicar esta actividad?

El senderismo.		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
SI	13	56,52
NO	10	43,48
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 18
El senderismo



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El senderismo se lo define como una actividad deportiva, su principal función es caminar por el campo con un cronograma determinado (Real academia española, 2014).

El 56,52% de los estudiantes ha seguido practicando esta actividad tras la finalización del de la aplicación del plan de actividades. Mientras el 43,48% indico que no ha vuelto a practicar esta actividad.

Esto indica que más de la mitad de los estudiantes ha realizado senderismo en su tiempo libre para combatir el sedentarismo, se deduce que los estudiantes seguirán practicando esta actividad y desarrollando el gusto por actividades al aire libre en un entorno natural.

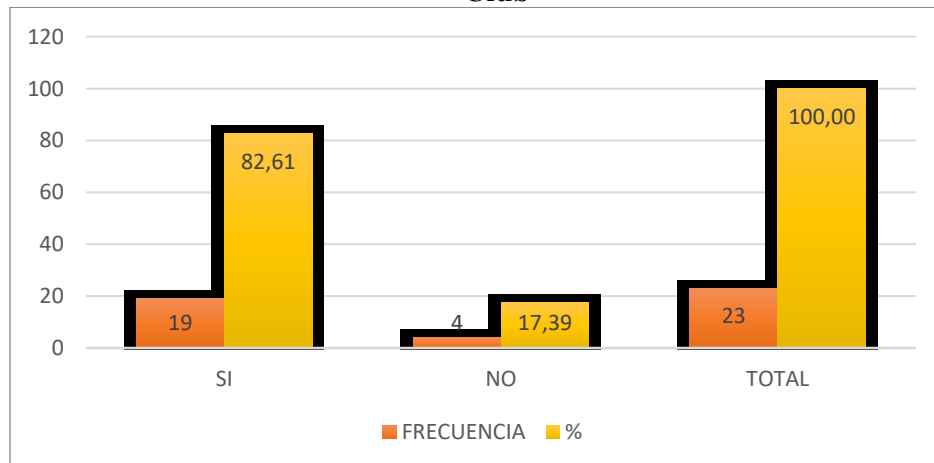
Tabla N° 19
¿Le gustaría ser parte de la conformación de un club de senderismo tomando en cuenta las experiencias que ha tenido durante la aplicación de este proyecto?

Club		
CRITERIO	FRECUENCIA	%
SI	19	82,61
NO	4	17,39
TOTAL	23	100,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N° 19
Club



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Al termino club se lo define como una sociedad fundada por un grupo de individuos con los mismos intereses y que se dedican a distintas actividades, principalmente recreativas, deportivas o culturales (Real academia española, 2014).

El 82,61% de los 23 estudiantes encuestados señalo que si le gustaría conformar un club de senderismo y el 17,39% señalo que no.

Esto revelo que la mayoría de estudiantes están dispuestos a seguir practicando senderismo, de una forma continua ya que la actividad les gusta y les es agradable realizarla con sus compañeros u otras personas, y de esta manera combatir el sedentarismo en la sociedad.

**ENTREVISTA APLICADA AL DOCENTE DE AULA DE DECIMO AÑO PARALELO
“A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL INGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”
DE LA CIUDAD DE LOJA.**

Nombre: Lic. Roberto Cango

Experiencia en la institución: 8 años

El senderismo

¿Conoce que es el senderismo?

Respuesta del entrevistado:

El entrevistado indico que el senderismo es una actividad deportiva, la cual practican jóvenes y adultos esta actividad consiste en realizar caminatas en un entorno ya sean en el campo o en montaña.

Análisis e interpretación:

El senderismo en la educación escolar es un gran instrumento educativo para el desarrollo integral de los estudiantes. Se debe principalmente a que las actividades se realizan en un medio natural (Gómes López, 2008).

Además, es una actividad física que se realiza en un entorno natural siendo de carácter deportiva que consiste en recorrer trayectorias por caminos señalizados o no, el cual puede ser practicado por niños, jóvenes, adultos y adultos mayores dependiendo del nivel de dificultad y la capacidad física de los practicantes. Este tipo de actividad es beneficiosa para quienes la practican y la que mejores resultados da en relación a las actividades físicas desarrolladas en un entorno natural.

Senderos de la ciudad de Loja

¿Qué senderos de la ciudad de Loja conoce y cuales ha visitado?

Respuesta del entrevistado:

El docente entrevistado comento que conoce y ha visitado el sendero de las orillas del Zamora huayco y el sendero del parque pucara, siendo estos los únicos senderos que conoce y a recorrido con su familia, su esposa e hijo en beneficio de la salud.

Análisis e interpretación:

Algunos senderos de Loja son el sendero en Jipiro, el departamento de Gestión Ambiental trabaja en la habilitación del de 1.03 kilómetros (Diaz, 2017). También hay el sendero ecológico Orillas del Zamora está lleno de verdes plantas y aves que son apreciadas por la gente que practican paseos en bicicleta y caminatas en familia. También los ciudadanos los recorren en carrera con el fin de hacer deporte (Alvarado, 2017). En el sendero ecológico del parque Pucara señala el señor Jorge Briceño administrador del parque, que se cumplen tareas de mejoramiento de este sendero, así como la construcción de áreas de descanso, bancas rústicas y la colocación de señalética informativa. (La hora, 2016). El sendero de la laguna de la cruz en punzara, la caminata es un deleite para las personas que buscan un poco de tranquilidad y así salir de la rutina diaria. Su cercanía, los impresionantes paisajes y diversidad de aves es sin duda una gran alternativa para realizar actividades al aire libre, como caminatas, ciclo paseos, senderismo, camping, entre otros (wikiloc.com, 2013).

Analizando lo expuesto anteriormente, el docente conoce pocos lugares de Loja en los que se podría realizar senderismo, al parecer la desinformación de senderos de la ciudad de Loja hace que esta actividad no termine de desarrollarse. Es un aspecto negativo considerando la gran cantidad de rutas y lugares que contiene la ciudad de Loja para realizar senderismo.

La tecnología y el sedentarismo

¿Cree que la tecnología está provocando conductas sedentarias en los jóvenes ¿Por qué?

Respuesta del entrevistado:

El entrevistado indica que sí, ya que en la actualidad los jóvenes se aferran a una vida digital esto provoca que se encierren en sus hogares al frente de una pantalla como puede ser computadora, celular, Tablet entre otros. Esto afecta a sus capacidades físicas y no aprovechan el tiempo que ofrece la vida. También destaca que muchas veces no realizan sus deberes por estar pendientes de la tecnología, por lo general las redes sociales.

Análisis e interpretación:

“El uso desmedido de las tecnologías está provocando en la población juvenil cambios drásticos en sus conductas, favoreciendo el sedentarismo y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares a mediano y largo plazo”. (Rivera Tapia, Cedillo Ramírez, Pérez Nava, Flores Chico, & Aguilar Enriquez, 2018, pág. 1).

En la actualidad el sedentarismo se agrava con el avance de la tecnología especialmente en los jóvenes, se debe mayoritariamente al uso inadecuado de los artefactos electrónicos como redes sociales, videojuegos entre otros, por ser aplicaciones informáticas con el fin de pasar más tiempo en uso, provocando adicción, enfermedades físicas, psicológicas y problemas sociales.

Beneficios del senderismo

¿Qué tipo de beneficios cree que obtendrían los estudiantes al realizar senderismo?

Respuesta del entrevistado:

Un sendero ofrece grandes beneficios como indico el docente, entre los más importante esta la salud y la condición física por ejemplo se evitarían problemas cardiovasculares en jóvenes ya que

en estos días se dan estos tipos de problemas que se viene dando por causa del sedentarismo, de igual manera repercute en la obesidad de los jóvenes. El estar frente a la tecnología sin realizar movimientos en una vida cotidiana provoca enfermedades físicas como lesiones musculares, sobre todo malas posturas, por ejemplo, al estar sentados no toman una postura adecuada y es un problema grave en los adolescentes que están en pleno desarrollo.

Análisis e interpretación:

El practicante de senderismo mejora en su calidad de vida y salud, entendiéndose este último término como el logro más alto de bienestar físico, mental, social y de capacidad funcional que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad. Por todo ello, es “necesario aclarar y definir qué mejoras se producen en las personas mayores en los ámbitos de salud físico, social y psicológico” recuperado de Salleras (1985) en (Conde Fernández, y otros, 2009, pág. 12).

El senderismo aporta gran cantidad de beneficios tanto físico, psicológico y social ya que es una actividad física que se realiza en un entorno natural el cual provoca satisfacción y se realiza con la compañía de otras personas compartiendo nuevas experiencias satisfactorias para tener una mejor calidad de vida.

Salidas de campo con los estudiantes

¿Alguna vez han realizado salidas fuera de la institución con los alumnos, relacionada a la naturaleza?

Respuesta del entrevistado:

Realizar salidas fuera de la institución con los estudiantes es complicado como señala el docente de aula, porque está prohibido que los alumnos salgan fuera de la institución, para que puedan salir

hay que sacar permisos al distrito y padres de familia, hay que tomar todas las medidas de precaución, muchos de los padres de familia sobreprotegen a sus hijos y no les gusta enviarlos a salidas de campo, otro factor que ha afectado en los últimos tiempos es la sobrecarga horaria de los estudiantes. Entonces los docentes nos encontramos con las manos atadas para realizar este tipo de actividades. Por otro lado, el licenciado indico que son beneficiosos estos proyectos de senderismo para incentivar a los alumnos a realizar actividad física, de esta manera se da una apertura para que los docentes puedan tomar cartas en el asunto, hacer las gestiones adecuadas y sentir esa complicidad de ayudar a los jóvenes ya que se ven afectados en su vida cotidiana.

Análisis e interpretación:

Las excursiones o salidas de campo deberían de utilizarse como estrategia para que el estudiante tenga un acercamiento con la realidad, deberían de ser indispensables para lograr una mejora en la enseñanza y aprendizaje, ya que se utiliza la observación, recolección de información en el proceso de observación, interpretación, se plantearían preguntas, explicaciones y curiosidades que les posibilitan leer, pensar y reconstruir su entorno social (Pérez & Rodríguez, 2006).

En consideración a lo mencionado, realizar actividades fuera de la institución educativa en beneficio del estudiante es una forma positiva de crear el conocimiento en el alumno a través de la experimentación y socialización en un entorno donde puedan aplicar los conocimientos adquiridos y puedan reflexionar sobre el tema de estudio.

**TEST INICIAL Y FINAL APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE DECIMO AÑO
PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS
VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA.**

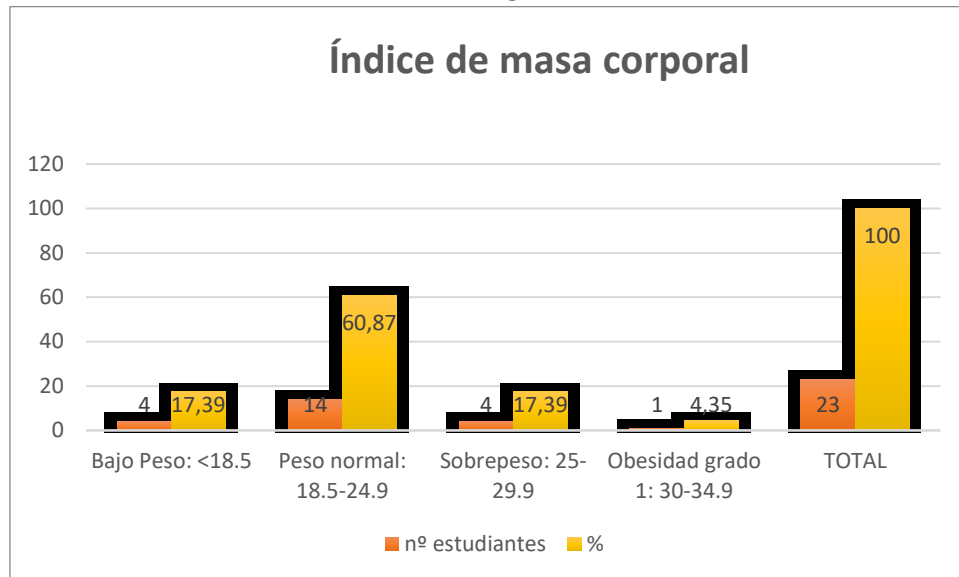
**Tabla N.º 20
Índice de Masa Corporal**

Nº	ESTUDIANTE	PESO en kg	ALTURA en metros	IMC
1	Acaro rodríguez Mishel del Rocío	42	1,52	18,18
2	Agila yaguana José Vicente	51	1,69	17,86
3	Aguirre Lojan Bryan David	96	1,73	32,08
4	Benítez Paredes Ángel Roberto	50	1,69	17,51
5	Carrillo Yaguana Daniela Fernanda	76	1,61	29,32
6	Castillo Cabrera Jhonathan Alexander	49	1,54	20,66
7	Chamba Paqui Jhuliana Verónica	60	1,56	24,65
8	Chamba Guarnizo Sandra Jackeline	62	1,54	26,14
9	Guerrero vega Alex Manuel	56	1,69	19,61
10	hurtado Domínguez luisa Anahí	41	1,52	17,75
11	Maldonado mora José Luis	66	1,75	21,55
12	Marín Viteri adrián mateo	51	1,66	18,51
13	maza medina Erika milena	49	1,57	19,88
14	Medina Esparza Willan Andrés	50	1,61	19,29
15	Naranjo Pardo Odalys	57	1,52	24,67
16	Ordoñez Mora Dayanara	47	1,53	20,08
17	Pauta Aguinzaca Diana Paulina	54	1,45	25,68
18	pucha Sánchez Fredy Damián	59	1,66	21,41
19	Quezada Palta Alejandro Josué	48	1,54	20,24
20	Rojas Guamán Nathaly Camila	57	1,46	26,74
21	Sarango Soto Darwin Andrés	60	1,63	22,58
22	Silva Ramón Jhandry Ismael	56	1,67	20,08
23	Silva Quezada Nathaly Silvana	50	1,54	21,08
	PROMEDIO	55,96	1,59	22,00

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N.º 20
IMC



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

Una forma de determinar si el peso de una persona es saludable para su estatura, es calcular el índice de masa corporal (IMC) (Medlineplus, 2019).

Los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante tiene obesidad de grado uno, con sobre peso existen 4 estudiantes que representan el 17,39%. 14 estudiantes tienen un peso normal que simbolizan el 60,87%. Y finalmente existen 4 estudiantes con bajo peso que corresponde al 17,39%.

Los estudiantes son aptos para realizar actividades físicas teniendo en cuenta el tipo de actividades a realizar y la dificultad de los senderos a recorrer. La mayor parte de los estudiantes están en un peso normal. El senderismo ayudara a los estudiantes con sobrepeso a mejorar su condición física y el fortalecimiento de los músculos ayudara a los estudiantes con delgadez.

Tabla N° 21
Test de Ruffier Dickson

N.º	ESTUDIANTE	Test inicial	Test final
1	Acaro rod�ríguez Mishel del Rocío	8	7,6
2	Agila yaguana José Vicente	11,6	11,2
3	Aguirre Lojan Bryan David	12,4	11,6
4	Benítez Paredes �ngel Roberto	7,6	7
5	Carrillo Yaguana Daniela Fernanda	10,8	10
6	Castillo Cabrera Jhonathan Alexander	9,6	8,8
7	Chamba Paqui Jhuliana Verónica	11,6	10,8
8	Chamba Guarnizo Sandra Jackeline	10,8	10,4
9	Guerrero vega Alex Manuel	10	9,6
10	hurtado Domínguez Luisa Anahí	8,8	8
11	Maldonado mora José Luis	5,6	5,2
12	Marín Viteri Adrián Mateo	7,2	6,8
13	maza medina Erika milena	8	7,2
14	Medina Esparza Willan Andrés	5,6	5,2
15	Naranjo Pardo Odalys	8,8	8,4
16	Ordoñez Mora Dayanara	11,6	11,2
17	Pauta Aguinzaca Diana Paulina	9,6	9,2
18	pucha Sánchez Fredy Damián	6,4	6,2
19	Quezada Palta Alejandro Josué	7,6	6,8
20	Rojas Guamán Nathaly Camila	11,2	10,8
21	Sarango Soto Darwin Andrés	10,8	10
22	Silva Ramón Jhandry Ismael	8,8	8,4
23	Silva Quezada Nathaly Silvana	12	11,2
	PROMEDIO	9,32	8,77
Mejora porcentual en el sistema cardio respiratorio= 9,32-8,77= 0,55			6,27%
	8,77----- 100		
	0,55----- X		

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo "A" de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

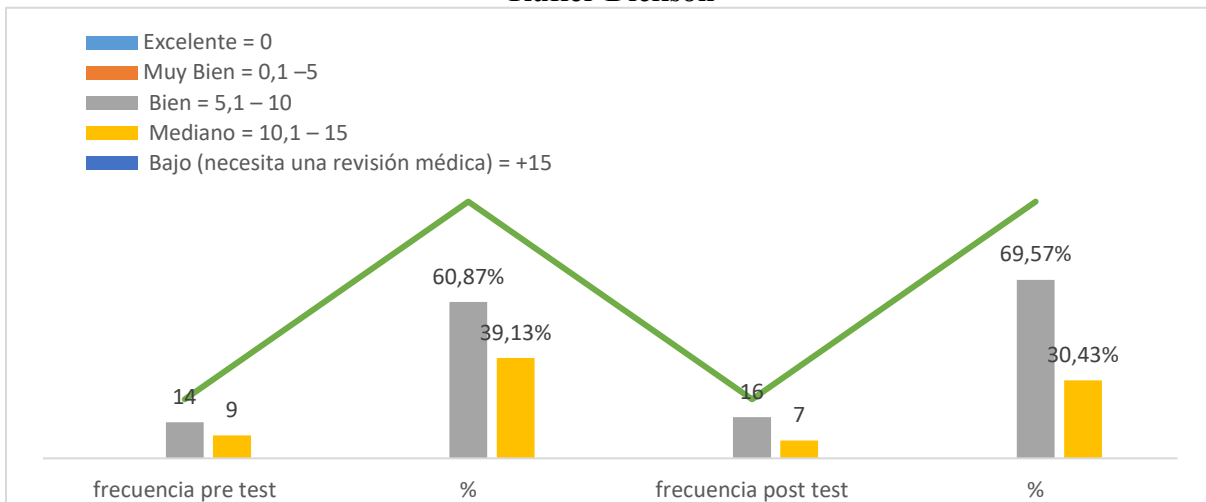
Tabla N° 22
Comparación del pre test y post test de
Rufier Dickson

Valoración	Frecuencia pre test	%	Frecuencia post test	%
Excelente = 0	0	0	0	0
Muy Bien = 0,1 –5	0	0	0	0
Bien = 5,1 – 10	14	60,87%	16	69,57%
Mediano = 10,1 – 15	9	39,13%	7	30,43%
Bajo (necesita una revisión médica) = +15	0	0	0	0
TOTAL	23	100%	23	100%

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Gráfico N.º 21
Comparación del pre test y post test de
Rufier Dickson



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

EL test de Ruffier mide la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación. Con esta prueba se mide la adaptación del corazón al esfuerzo recuperado de (Tobal y Martínez; en Segovia y otros, 1996) en (Treceño López, 2013, pág. 22).

La interpretación y el análisis, entre el test inicial y el test final nos indica que hay una excelente correlación entre las variables, demostrando que, si hubo un cambio positivo en los estudiantes, incrementado la resistencia cardio-pulmonar en 6,27% a lo largo de todo el proceso, obteniendo mejoras en su resistencia cardiaca ante la aplicación de las actividades planificadas y la práctica del senderismo.

Tabla N° 23
Comparación del pre test y post test de Burpee

N°	ESTUDIANTES	Numero de Burpee pre test	Numero de burpee post test
1	Acaro rodríguez Mishel del Rocío	15	18
2	Agila yaguana José Vicente	18	21
3	Aguirre Lojan Bryan David	13	15
4	Benítez Paredes Ángel Roberto	18	21
5	Carrillo Yaguana Daniela Fernanda	13	15
6	Castillo Cabrera Jhonathan Alexander	15	18
7	Chamba Paqui Jhuliana Verónica	16	18
8	Chamba Guarnizo Sandra Jackeline	15	17
9	Guerrero vega Alex Manuel	18	21
10	hurtado Domínguez luisa Anahí	15	18
11	Maldonado mora José Luis	20	23
12	Marín Viteri adrián mateo	21	24
13	maza medina Erika milena	18	20
14	Medina Esparza Willan Andrés	20	22
15	Naranjo Pardo Odalys	14	17
16	Ordoñez Mora Dayanara	15	16
17	Pauta Aguinzaca Diana Paulina	18	20
18	pucha Sánchez Fredy Damián	19	22
19	Quezada Palta Alejandro Josué	17	20
20	Rojas Guamán Nathaly Camila	13	15
21	Sarango Soto Darwin Andrés	15	19
22	Silva Ramón Jhandry Ismael	20	23
23	Silva Quezada Nathaly Silvana	15	17
PROMEDIO		16,57	19,13
mejora porcentual de la resistencia muscular anaeróbica – láctica			
19,13-16,57=2.56		15,44%	
16,57----- 100			
2,56----- X			

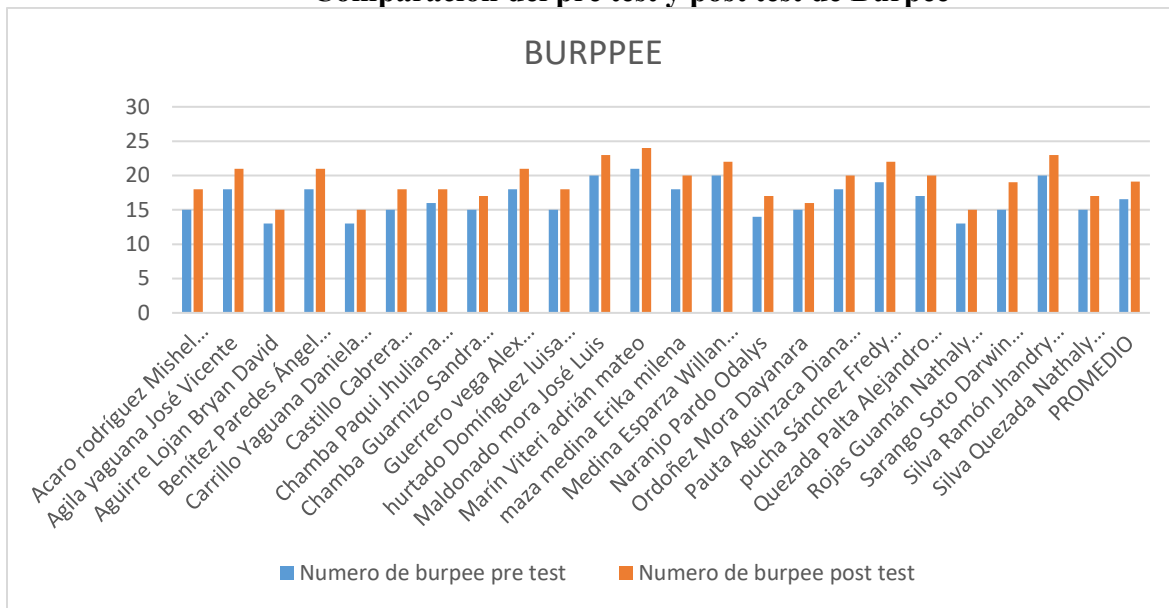
Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Tabla N.º 24
Valoración test de Burpee

Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	<= 30

Fuente: (Aranda, 2018)

Gráfico N.º 22
Comparación del pre test y post test de Burpee



Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Análisis e interpretación:

El test de Burpee consiste en calcular el número de repeticiones de Burpees que se realizan durante un minuto. Es una excelente fórmula para medir la resistencia anaeróbica láctica. Una repetición es un ciclo completo de la secuencia (Martínez, 2002).

A través de los datos obtenidos y el análisis del test inicial y final de Burpee indico que existe una excelente correlación entre las variables, consecuentemente el trabajo aplicado en los estudiantes ha sido efectivo, el test de Burpee señalo que los estudiantes tuvieron una mejora del

15,44% en la resistencia anaeróbica láctica en el estado físico de los estudiantes, demostrando así la eficiencia de la práctica del senderismo y las actividades relacionadas al mismo.

GUIA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA.

¿Interacción con el entorno?

Primera ruta: En el sendero de Zamora Huaico los estudiantes demostraron respeto hacia ellos mismo hacia los demás y hacia la naturaleza. Todos los alumnos recogieron su propia basura en una bolsa plástica.

Los estudiantes tenían curiosidad por la flora y fauna que observaban durante el recorrido como patos, hongos, peces y plantas autóctonas del lugar.

Segunda ruta: En el sendero de la laguna de Punzara, los alumnos se mostraron impacientes por llegar a su destino, durante el trayecto se encontraron algunos obstáculos como suelo irregular, algunos desniveles, pozas de agua que se tuvo que rodear y algunos tramos de la ruta se los recorrió a través de maleza ya que hubo que salirse del camino por que las lluvias habían dejado el camino resbaladizo.

De igual manera los estudiantes tuvieron un gran respeto por la naturaleza al recoger su propia basura y limpiar un poco el área de descanso, se mostraron entusiasmados al observar caballos, vacas, burros, pequeños anfibios y peces. La laguna les encanto ya que disfrutaron recorriendo su orilla y observando el paisaje.

Tercera ruta: En el recorrido del sendero ecológico del parque Pucara los estudiantes se mostraron entusiasmados ya que era el último sendero a recorrer y el más difícil de los tres en este recorrido se encontró una pequeña laguna, varios desniveles complicados con peligro de

resbalones, caídas, desprendimientos de pequeñas piedras y secciones del trayecto sin un camino marcado.

Los estudiantes tuvieron respeto hacia sus compañeros, hacia la naturaleza y hacia ellos mismo. Cada uno recogió su basura para evitar la contaminación del lugar, se mostraron fascinados con la belleza del bosque de pinos, de igual manera se sorprendieron al observar en la laguna una gran cantidad de pequeñas ranas y sapos. El último tramo del camino se lo recorrió con calma al tener que bajar por las cruces de Yahuarcoma, siendo una colina con un gran desnivel en el que disfrutaron mucho por la vista panorámica de la ciudad de Loja.

✓ **¿Qué actitud tienen durante la realización del senderismo?**

Primera ruta: Tuvieron una actitud positiva de amistad y colaboración entre ellos, se mostraron entusiasmados por realizar una actividad en un entorno natural y entre compañeros. Así mismo todos los estudiantes participaron en las actividades planificadas demostrando valores como el respeto, la amistad, honestidad y la confianza entre otros.

Segunda ruta: En la segunda ruta los estudiantes tuvieron una actitud de liderazgo al ayudarse unos a otros y adquiriendo un rol de guías al cruzar tramos irregulares. De igual manera al organizarse para realizar las distintas tareas impartidas por el docente. Mostraron gran responsabilidad y ayuda mutua al recorrer la laguna de igual manera a la hora de crear una pequeña fogata.

Tercera ruta: los estudiantes mostraron una actitud positiva con gran interés por ser una ruta con varios elementos. Se comportaron impacientes y asombrados por los lugares que ofrecía el sendero así mismo demostraron disciplina al obedecer con respeto las instrucciones dictadas relacionadas a las actividades planificadas.

✓ **¿Colaboran y realizan las actividades planificadas?**

Primera ruta: Todos los estudiantes realizaron todas las actividades programadas sin discusión y con respeto ya que se les había mencionado antes las instrucciones que deberían seguir en el itinerario. Algunos estudiantes mostraron un poco de vergüenza al realizar la actividad recreativa, pero al final la realizaron sin más complicaciones.

Segunda ruta: Los estudiantes tuvieron una gran organización para realizar las actividades planificadas, de igual manera se realizó la explicación del itinerario y todos realizaron las actividades planificadas de forma individual y grupal.

Tercera ruta: De igual manera los estudiantes demostraron una gran colaboración por las actividades planificadas, manifestando que les gustan las actividades en la naturaleza de forma grupal, aunque se percibió que aún tenían algo de vergüenza al realizar la actividad recreativa de forma individual.

✓ **¿Qué valores practicaron los estudiantes?**

Primera ruta: Los valores que se observaron fueron puntualidad, amistad, respeto hacia los demás, hacia ellos mismo y hacia la naturaleza, la equidad, responsabilidad.

Segunda ruta: En esta salida de campo se destacó la confianza que existe entre amigos con bromas y la organización que adquirieron al realizar las actividades, de igual manera se practicó el respeto hacia ellos mismos y hacia la naturaleza.

Tercera ruta: En el trayecto de esta ruta se destacó la puntualidad con los horarios planificados y el esfuerzo de cada uno al superar con energía los obstáculos del trayecto y así mismo se trabajó el respeto la amistad, la empatía y la colaboración entre otros.

✓ **Estado físico de los estudiantes durante el recorrido de las rutas.**

Primera ruta: Al inicio se midió la frecuencia cardiaca de los estudiantes con un promedio de 76 pulsaciones por minuto en reposo. En el descanso se volvió a medir la frecuencia cardiaca de los estudiantes dando un promedio de 116 pulsaciones por minuto y al finalizar el circuito tuvieron un promedio de 120 pulsaciones por minuto

Segunda ruta: Al inicio se tomó la frecuencia cardiaca de los estudiantes con un promedio de 76 pulsaciones por minuto en reposo. En el descanso se volvió a medir la frecuencia cardiaca de los estudiantes dando un promedio de 128 pulsaciones por minuto y al finalizar el circuito tuvieron un promedio de 132 pulsaciones por minuto.

En este recorrido la frecuencia cardiaca de los estudiantes aumento debido a que el recorrido era de mayor distancia y dificultad.

Tercera ruta: Al inicio se tomó la frecuencia cardiaca de los estudiantes con un promedio de 72 pulsaciones por minuto en reposo. En el descanso se volvió a medir la frecuencia cardiaca de los estudiantes dando un promedio de 144 pulsaciones por minuto, en el segundo descanso tuvieron un promedio de 132 pulsaciones por minuto y al finalizar el recorrido obtuvieron un promedio de 132 pulsaciones por minuto.

En este recorrido la frecuencia cardiaca de los estudiantes aumento debido a que el recorrido era de mayor distancia y dificultad. Tiene un mayor rango de pulsaciones en el primer descanso debido a que es un tramo de gran dificultad con una subida al cerro.

Otras observaciones durante los trayectos: los alumnos tenían motivación por conocer nuevos lugares, se observó que todos interactuaban entres si en armonía, antes del retorno los alumnos tenían ganas de seguir realizando actividades en grupo y compartir más momentos entre ellos.

Tabla N.º 25
Discusión

g. DISCUSIÓN

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Estudiantes	Utilización del tiempo libre.	El 56,52% de los estudiantes ocupan su tiempo libre en actividades tecnológicas.			El 34,78% de los estudiantes realiza actividades físicas y el 8,70% invierten su tiempo libre en actividades intelectuales		El 82,61% de los estudiantes si tuvieron una sensación de bienestar y les fue agradable realizar senderismo.
	Conocimientos sobre senderismo .	El 69,57% no tenía conocimiento o no sabía que era el senderismo.			El senderismo es un deporte en un entorno natural el cual se relaciona con las ciencias sociales, ciencias naturales, lengua y literatura, entre otros.		El 86,96% de los estudiantes indicaron que adquirieron un nivel alto en conocimientos relacionados al senderismo y sedentarismo.

					De esta forma se puede realizar actividad física y aprender temas relacionados con la Educación General Básica.		
Práctica del senderismo				El 95,65% de los estudiantes si les gustaría practicar senderismo			La práctica del senderismo es bien acogida por los estudiantes ya que casi todo el curso quiere practicar senderismo, tener conocimientos sobre esta práctica y obtener beneficios físicos, psíquicos y sociales.
El senderismo en la ciudad de Loja	el 82.61% de los estudiantes, no han practicado senderismo en la ciudad						

		de Loja, teniendo en cuenta que si conocen la ubicación de algunos senderos de la ciudad.					
	La socialización y el senderismo .	En la encuesta el 21,74% indico que tendrá mejoras sociales.		El 52,17% les gustaría realizar senderismo en compañía de sus amigos.		El 69,57% de mejoraron sus relaciones sociales en un nivel alto, el 21,74% mejoraron en un nivel medio y el 8,70% mejoraron en un nivel bajo las relaciones sociales.	
	Beneficios de la práctica del senderismo y actividades relacionadas al mismo.				El 69,53% de los estudiantes indican que el senderismo les beneficiará con una mejor capacidad física, y el 8,70% señala que tendrá		El 100% de los estudiantes, ha incrementado la resistencia cardio pulmonar con un promedio 6,33% a lo largo de todo el proceso. Y obtuvieron una mejora promedio de 15,49% en la

					mejoras psicológicas.		resistencia anaeróbica láctica
	Frecuencia para la práctica del senderismo .			El 65, 22% de los estudiantes señalo en la encuesta que les gustaría realizar senderismo una vez a la semana			La práctica del senderismo proporciona mejoras físicas psicológicas y sociales siendo un medio efectivo para combatir los males del sedentarismo.
	Conoce senderos de la ciudad de Loja.	Todos los estudiantes conocen algún sendero de la ciudad de Loja y solamente el 17,39% han practicado esta actividad.			El 100% de los estudiantes conocen algún sendero de la ciudad de Loja, por lo tanto, conocen donde poder realizar esta actividad e invitar a más gente que lo practique con ellos.		
	El sedentaris mo	Los estudiantes han señalado que el 65,22% no conoce lo que				El 86,96% de los estudiantes indicaron que adquirieron un nivel alto en	El 56,52% de los estudiantes a practicado esta actividad tras la finalización de la aplicación del

		es el sedentarismo.				conocimientos relacionados al senderismo y sedentarismo. Un 8,70% mejoro en un nivel medio y el 4,35% a adquirido un nivel bajo en conocimientos.	proyecto, para combatir el sedentarismo.
	Conformación de un club de senderismo			El 82,61% de los 23 estudiantes encuestados señalo que si le gustaría conformar un club de senderismo.		La Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” debe promover la práctica del senderismo, como actividad física para combatir el sedentarismo de los estudiantes en el tiempo libre y sea un medio para crear conocimientos en sus estudiantes.	

Docente	La tecnología y el sedentarismo	La tecnología provoca que los jóvenes se encierren en sus hogares al frente de una pantalla como puede ser computadora, celular, Tablet entre otros. Esto afecta a sus capacidades físicas, provocando una vida sedentaria.		El licenciado indico que son beneficiosos estos proyectos de senderismo para incentivar a los alumnos a realizar actividad física, de esta manera se da una apertura, para que los docentes puedan tomar cartas en el asunto, hacer las gestiones adecuadas y sentir esa complicidad de ayudar a los jóvenes realizando este tipo de actividades ya que se ven afectados en su vida cotidiana de sedentarismo.			
Beneficios del senderismo.		Realizar salidas fuera		Un sendero ofrece grandes		El docente tiene	

		<p>de la institución con los estudiantes es complicado. Porque está prohibido que los alumnos salgan fuera de la institución, para que puedan salir hay que sacar permisos al distrito y padres de familia, hay que tomar todas las medidas de precaución, muchos de los padres de familia sobreprotegen a sus hijos y no les gusta enviarlos a salidas de campo, otro factor que ha afectado en</p>		<p>beneficios como indico el docente, entre los más importante esta la salud y la condición física</p>		<p>conocimientos superficiales del senderismo y también lo ha practicado en beneficio de la salud.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

		los últimos tiempos es la sobrecarga horaria de los estudiantes.					
--	--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Estudiantes y docente de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Interpretación

Los adolescentes le dan un uso inadecuado a la tecnología, a esto se suma la carga horaria de las instituciones educativas, estos factores han generado una forma de vida sedentaria provocando daños en el desarrollo físico, psicológico y social de los estudiantes, por otra parte, este estilo de vida con poca actividad física provoca enfermedades en edades tempranas como la obesidad, diabetes, cansancio precoz, insomnio sobre todo enfermedades cardiovasculares.

La mayor parte del tiempo libre que tienen los estudiantes lo utilizan para estar frente a una pantalla ya sea observando la televisión, videojuegos, el celular o computadoras entre otros. De igual forma, un factor responsable de esto es a la falta de información sobre los beneficios de la actividad física, así como explicar a los estudiantes lo perjudicial que es una vida sedentaria con todos los males que acarrearán. Para esto se debe promocionar nuevas formas de realizar actividad física como en este caso el senderismo. En este aspecto se encontró que falta difundir y tecnificar los conocimientos sobre el senderismo para que los estudiantes lo practiquen, ya que es de suma importancia saber cómo realizar senderismo para que no ocurran inconvenientes durante la práctica del mismo y poder realizar esta actividad de forma segura. La práctica del senderismo permite a los estudiantes obtener más conocimientos sobre el tema, conocer los beneficios de su práctica y además como poder utilizar el tiempo libre, realizando actividades en el medio natural con la finalidad de mejorar la salud y dejar de lado conductas sedentarias, además el senderismo es una actividad física que se relaciona con las ciencias naturales, estudios sociales, lengua y literatura entre otros. Permite obtener un aprendizaje más dinámico compartiendo costumbres, formular teorías, mejorar sus relaciones interpersonales para que sean personas sociables y contribuyan al progreso de la sociedad, además de las relaciones interpersonales. El senderismo ayuda a formar la personalidad, el compañerismo, la solidaridad. Construye valores morales como

el respeto hacia sí mismo, a los demás y a la naturaleza entre otros. Les aporta identidad ya que les ayuda a conocerse y aceptarse a sí mismos. Las actividades físicas en el medio natural permiten adquirir hábitos y rutinas relacionadas con la actividad física, reduciendo el sedentarismo en los estudiantes. Al mismo tiempo que se crean nuevas alternativas de actividades físicas en el entorno natural, para dar un uso adecuado al tiempo libre y al tiempo de ocio, fuera del ámbito educativo. Los estudiantes dieron a conocer que quieren saber más de este tema y tienen el interés por seguir practicando senderismo, lo cual es positivo porque ayuda a mejorar sus capacidades tanto físicas sociales y psicológicas.

Los estudiantes sintieron bienestar y les fue agradable realizar senderismo, afirmando que su relación entre compañeros ha mejorado creando nuevos lazos de amistad, además mejoraron sus capacidades físicas, cognitivas y sociales fortaleciendo los valores hacia ellos mismos, hacia los demás y hacia el medio ambiente.

A los estudiantes les gustaría conformar un club de senderismo, pues es una práctica recomendable dentro de la institución tomando en cuenta todos los beneficios que a portarían a los estudiantes como se ha demostrado ya que el 100% de los estudiantes han obtenido mejoras físicas. La mayoría de los estudiantes conocen nuevos lugares de la ciudad de Loja donde realizar esta actividad de forma segura y saludable con amigos, compañeros, familiares o con quienes ellos deseen. Como alternativa para combatir el mal social del sedentarismo, disfrutando de la belleza natural del cantón de Loja.

El docente conoce algunos aspectos superficiales del senderismo y también lo ha practicado en beneficio de la salud. E indico que actualmente realizar salidas fuera de la institución con los estudiantes es complicado, porque está prohibido que los alumnos salgan fuera de la institución, para que puedan salir hay que sacar permisos al distrito y padres de familia, hay que tomar todas

las medidas de precaución algunos padres de familia sobreprotegen a sus hijos y no les gusta enviarlos a salidas de campo, otro factor que ha afectado en los últimos tiempos es la sobrecarga horaria de los estudiantes.

El docente expuso que este proyecto es beneficioso para incentivar a los alumnos a realizar actividad física, de esta manera se da una apertura para que los docentes puedan tomar como guía la investigación de esta manera hacer las gestiones adecuadas y sentir satisfacción de ayudar a los jóvenes realizando este tipo de actividades ya que se ven afectados en su vida cotidiana de sedentarismo. Este proyecto podría ayudar en la institución como guía para la formación de un club de senderismo, de esta forma los estudiantes podrán dejar de lado el sedentarismo junto con los males que acarea este estilo de vida y así opten por un estilo de vida más saludable.

Objetivo específico cuatro.

Evaluar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

Tabla N.º 26
Evaluación de la propuesta

PROPUESTA	ESTRATEGIAS DE APLICACIÓN	VALORACIÓN
PROGRAMA DE RUTAS Y ACTIVIDADES DE SENDERISMO PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” E LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.	TEST DE RUFFIER DICKSON Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Utilizamos para ello las alteraciones que se producen en la frecuencia cardiaca en reposo, ante un esfuerzo y tras la recuperación del mismo en un minuto.	Mejora del 6,33%
	TEST DE BURPEE Mide el grado de resistencia muscular (anaeróbica) ante un esfuerzo.	Mejora del 15,49%

Fuente: Estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
Responsable: Cristian Fernando Jadan Cordero (2019)

Interpretación

Al aplicar un test inicial y un test final de valoración en la propuesta alternativa demuestra la variación entre las dos pruebas calculadas, la correlación de los resultados fue positiva, al realizar ejercicios de intensidad media o baja pero prolongados en el tiempo, se trabajó la resistencia aeróbica mejorando la resistencia cardio- pulmonar. Al trabar ejercicios de alta intensidad y poca duración de 1 a 2 min se mejoró la resistencia aeróbica láctica.

La mejora que tuvieron los estudiantes físicamente fue notable, el 100% de los estudiantes tuvieron una mejora promedio de 6,33% en su capacidad de adaptación al esfuerzo y un 15,49% en su resistencia muscular anaeróbica ante el esfuerzo, además de mejoras sociales entre sus

compañeros, así mismo, adquirieron nuevos conocimientos sobre el senderismo y el sedentarismo, también sobre la conservación del medio ambiente. Por lo que se requiere la aplicación permanente del senderismo en el tiempo libre para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja para que sigan desarrollando nuevas habilidades y capacidades físicas, psíquicas.

h. CONCLUSIONES

Al realizar el trabajo de investigación, y llegar a la discusión del mismo se ha planteado las siguientes conclusiones:

- ✓ Los estudiantes de décimo año le dan un uso inadecuado a su tiempo libre, la mayor parte de este tiempo lo utilizan en actividades relacionadas con la tecnología con el fin de entretenerse, principalmente ocupan su tiempo libre en las redes sociales, esto conlleva a que los estudiantes tengan un estilo de vida sedentario.
- ✓ Los estudiantes no sabían que era el senderismo y otros tenían un leve conocimiento sobre la práctica del mismo, pero no los suficientes para practicarlo de una forma agradable y segura. Debido principalmente a la poca o nula información que aportan los docentes a los estudiantes a cerca de esta práctica.
- ✓ Los estudiantes tenían interés por practicar y conocer más acerca del senderismo al practicarlo se mostró manifestaciones de bienestar y agrado, de igual forma se desarrolló valores como el respeto hacia ellos mismo hacia sus compañeros y hacia la naturaleza. Les gusto realizar senderismo ya que se sentían satisfechos al practicar la actividad con sus compañeros, teniendo nuevas experiencias y conociendo nuevos lugares de la ciudad de Loja.
- ✓ Los test físicos finales aplicados a los estudiantes dieron resultados satisfactorios el 100% de los estudiantes tuvieron mejoras en la resistencia cardio respiratoria y en la resistencia muscular, demostrando que la aplicación de actividades físicas relacionadas al senderismo y a la práctica del mismo mejora la condición física del estudiante, determinando que esta actividad ayuda a combatir el sedentarismo en los estudiantes

- ✓ Tras terminar el proyecto algunos estudiantes han vuelto a realizar senderismo como método para combatir el sedentarismo y la mayor parte de los estudiantes quieren conformar un grupo club de senderismo, para conocer más acerca de esta práctica y así poder realizar actividad física de una forma satisfactoria y agradable en un entorno natural.

i. RECOMENDACIONES

Una vez concluido el trabajo de investigación, el cual es el senderismo como una alternativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019. Espero que contribuya como una alternativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa. Y de esta forma hacer que los estudiantes tengan una mejor calidad de vida.

- ✓ Que los docentes enseñen a los estudiantes a dar un uso adecuado al tiempo libre, en actividades positivas, que ayuden a su desarrollo integral como individuos en pro de la sociedad, evitando conductas sedentarias.
- ✓ Que los docentes de cultura física concienticen a los estudiantes sobre las consecuencias de llevar un estilo de vida sedentario y hacer hincapié en los problemas físicos, psíquicos y sociales que conlleva el mismo.
- ✓ Que los docentes enseñen nuevas formas de realizar actividad física y practicarlas, para que el estudiante tenga más opciones de elegir y conocer qué actividades realizar en su tiempo libre.
- ✓ Que el senderismo se incluya y se adapte en las planificaciones de cultura física, como un área de conocimiento importante y multidisciplinar para el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes y de igual forma como alternativa para combatir el sedentarismo.
- ✓ Formar un club de senderismo en la institución como alternativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes, de esta forma mejorar la calidad de vida, permitiéndoles conocer lugares turísticos de Loja y otros lugares, fomentando los valores sociales para que en un futuro sean personas que contribuyan al desarrollo de la comunidad.

✓

PROPUESTA ALTERNATIVA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

PROPONENTE - EJECUTOR

CRISTIAN FERNANDO JADAN CORDERO

ASESOR

MG. SC. RAMIRO ANDRÉS CORREA CONTENTO

TEMA.

PROGRAMA DE RUTAS Y ACTIVIDADES DE SENDERISMO PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.

ANTECEDENTES

Actualmente la mayoría de la juventud se ha convertido en personas inactivas en cuanto a la realización de actividad física, teniendo un modo de vida sedentaria, algunos de los factores que inciden en esta problemática son las comodidades y las facilidades que la misma tecnología brinda, la accesibilidad a la tecnología enfocadas especialmente en el uso excesivo de las redes sociales y también la falta de alternativas innovadoras y creativas que atraigan el interés de los jóvenes a

prácticas deportivas, ha llevado al desinterés por el bienestar físico provocando problemas de salud.

Esto ocasiona problemas de salud como (diabetes, obesidad, fibromialgia, cáncer entre otros), problemas psicológicos (depresión, ansiedad, estrés) y problemas de relación social además de disminuir la calidad de vida.

El senderismo es una gran e innovadora alternativa para que los adolescentes puedan realizar actividad física, en la que puedan experimentar la diversidad y riqueza de la flora y fauna de la ciudad de Loja, además de fortalecer las relaciones sociales entre ellos, dejando de lado las actividades sedentarias como el uso excesivo de los celulares, las redes sociales, video juegos entre otros, y de esta manera conocer nuevas formas de invertir su tiempo libre de manera productiva.

Dar un paseo por el bosque, subir una montaña, respirar el aire puro rodeado de la vegetación y el cantar de las aves, provoca una sensación de tranquilidad, bienestar, libertad y armonía, ya que la naturaleza trae consigo varios factores con los que se podría evitar enfermedades y dejar de lado el sedentarismo, no es necesario estar en lugares muy lejanos para experimentar estas sensaciones. La ciudad de Loja ofrece varios bosques, lagunas, ríos, quebradas y paisajes relajantes. Divertidos para la realización de actividad física como el senderismo.

Las experiencias vividas como conocer, explorar, descubrir, convivir con más personas, trabajar en equipo, respetar y cuidar el medio ambiente. Fortalecen la confianza de la persona (autoestima) además, dejara en los jóvenes grandes habilidades y nuevos conocimientos, solo hace falta un pequeño salto hacia la naturaleza para despertar el placer y satisfacción de los estudiantes.

En nuestro medio se necesita promover activamente las actividades físicas que ayuden a la prevención de enfermedades prematuras y vicios tecnológicos, el senderismo es una buena opción para realizar actividad física, recreativa y educativa para niños, jóvenes y adultos. Tomando en

cuenta lo mencionado con anterioridad se planteó el siguiente problema: **¿Tendrá aceptación la práctica del senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo con los estudiantes de décimo año del paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”?**

JUSTIFICACION:

A través del senderismo, los jóvenes podrán realizar actividad física en torno a la naturaleza, descubriendo, concientizándose con el medio ambiente y conociendo lugares de la ciudad de Loja.

Qué mejor manera de combatir el sedentarismo con el senderismo, una actividad física agradable al sentido de la vista además de ser una experiencia segura, placentera y saludable. Se contribuiría a promover la sociabilidad y trabajo en equipo en los jóvenes, con esta práctica física dejaran de tener una vida sedentaria inculcando valores de responsabilidad, solidaridad, puntualidad, respeto hacia ellos mismo, hacia otras personas y hacia la naturaleza.

Con esta propuesta se incrementará la práctica de la actividad física, los estudiantes de décimo año páralo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja empezarán a interesarse más por actividades al aire libre y dejarán de lado el sedentarismo, el cual tiene repercusiones negativas en las personas durante y a futuro de su vida, por ejemplo, la insatisfacción personal, y varias enfermedades que se derivan de esta falta de actividad. La propuesta es de especial importancia y trascendencia ya que servirá para que los jóvenes, dejen de lado esos malos hábitos que genera el mal uso de la tecnología y las comodidades de hoy en día, así podrán optar por una nueva alternativa que es el senderismo para ocupar su tiempo libre, con amigos, conocidos o familiares; además de realizar actividad física y fortalecer las relaciones sociales, con ello mejoraran su autoestima, sociabilidad y las capacidades físicas.

OBJETIVOS

Objetivo General

- ✓ Elaborar una propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

Objetivo Específico

- ✓ Diseñar un plan de actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
- ✓ Aplicar el plan de actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
- ✓ Evaluar el plan de actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Senderismo:

Como se menciona “el senderismo es una actividad que consiste en caminar por la naturaleza siguiendo senderos, (de ahí su nombre) para llegar a un lugar prefijado que nos interese, tal como vista panorámica, fenómenos naturales, refugios de montaña” Según (recog. en VVAA, 1996) recuperado de (Gómez López , 2008, pág. 133). El senderismo es una actividad física deportiva de carácter no competitiva, que se realiza por caminos marcados más bien de forma natural o tradicionales ubicados en la naturaleza, en los cuales se puede realizar recorridos de larga distancia, corta distancia y senderos locales muchos de estos senderos están señalizados tomando en cuenta su dificultad o trayectoria. El senderismo es una práctica deportiva apta para todo público desde los más pequeños hasta los adultos mayores del hogar teniendo en cuenta las condiciones físicas personales y la dificultad del recorrido es por ello que el senderismo tiene mejoras en sus practicantes tanto físicas como psíquicas además los practicantes de este deporte tienen un contacto con el medio natural que les ofrece como la flora y fauna del medio que les rodea, el senderismo aporta un mayor conocimiento de la naturaleza y el respeto hacia ella misma, desarrolla la convivencia entre familiares, amigos, conocidos, por lo que se mejora el compañerismo y la sociabilidad del individuo además de ser un excelente ejercicio cardiovascular.

Sedentarismo:

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana” (Madrid salud, 2018). La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de

juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

El sedentarismo es la falta de actividad física o ejercicio en la vida cotidiana de una persona específicamente se da en las urbes, esto conlleva a varias enfermedades especialmente a enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, debilidad de huesos. Cada vez este estilo de vida se agrava en los jóvenes por motivos tecnológicos y tener una vida más cómoda. Por este estilo de vida el ser humano va perdiendo poco a poco el lazo con la naturaleza, el contacto con el medio ambiente

El sedentarismo es un mal social del siglo XXI se debe principalmente al uso de la tecnología y la comodidad actual es un problema social que va en aumento se debe al mal uso de la tecnología como pasar demasiado tiempo en redes sociales, computadoras, Tablet, celulares, televisión, etc. Para que una persona tenga un estilo de vida saludable se recomienda realizar actividad física durante 30 min 5 días a la semana Como por ejemplo caminar, correr, realizar algún tipo de deporte, o las cosas cotidianas del hogar.

Adolescentes:

Esta etapa se caracteriza en que “Es el periodo de transición de la niñez hacia la adultez (...) una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y los cambios psicológicos adquiridos” (Sanchez & González, 2004, pág. 137),

La adolescencia es la cuarta etapa del ser humano es el final de la niñez y precede a juventud está comprendida entre los 12 a 20 años de edad dependiendo de cada individuo y el entorno que le rodea varía mucho de un ser humano a otro, los adolescentes de décimo año por lo general tienen una edad de 13 a 15 años los cuales están experimentando grandes cambios físicos y psicológicos

Los principales cambios físicos son un crecimiento acelerado en talla y peso, cambios en la voz (se agravan en caso de los varones) aparecen los caracteres secundarios de los sexos y se profundiza las diferencias corporales del hombre y la mujer.

Los cambios físicos y orgánicos del adolescente provocan grandes cambios físicos, los sentimientos se intensifican y varían bruscamente, además empiezan a querer independencia en la vida, empiezan a tener sus propios valores e ideales en la vida, desean experimentar nuevos sucesos, empiezan a descubrirse a sí mismos y el entorno que les rodea.

Operatividad: Matriz de objetivos

Objetivo general	Objetivos específicos
ELABORAR UNA PROPUESTA DE SENDERISMO PARA COMBATIR EL	Diseñar las actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA	Aplicar las actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA.	Evaluar las actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

Matriz de objetivos y contenidos

Objetivos específicos	Contenidos generales	Nº semana	Nº periodos
Diseñar las actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.	Identificación de senderos en la ciudad de Loja.	2	8
	Conocer los senderos más apropiados para los estudiantes.	2	8
Aplicar las actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.	Planificación de cada ruta y realización de actividades establecidas.	2	8
Evaluar las actividades de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.	A través de test y encuestas a los estudiantes Y conocer las mejoras de los mismos sobre el senderismo.	2	4

Metodología

Para obtener la información de campo y de análisis, se utilizará el **método inductivo** para lograr un análisis de lo particular a lo general y poder llegar a una conclusión que involucre a los estudiantes.

Para lograr el razonamiento adecuado o pensamiento se utiliza el **método deductivo**, con la utilización de este método se extraerán las conclusiones lógicas y validas a partir de las proposiciones de investigación, la categorización del hecho en particular.

Empírico-analítico: se utilizará este método para la recolección de información en la práctica, reconociendo los aciertos y errores que se puedan obtener a través de la experiencia como causa y efecto tras deducir las circunstancias.

Método analítico: este método se utiliza para analizar las partes de un todo y comprenderlo mejor por ejemplo en el desarrollo de la siguiente tesis se lo utiliza para comprender de una mejor forma cada una de las variables.

Plan de actividades

TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
PRE-TEST	Se inició con la aplicación de los test anatómicos, la toma de la talla peso, para luego seguir a la toma de los test físicos, se aplicó el test de Ruffier Dickson y el test de Burpee.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Metro ✓ Balanza ✓ Cronometro ✓ Silbato 	
PROGRAMA DE SENDERISMO CON ADOLECENTES	<p>Dentro del programa se dio inicio con la socialización con los estudiantes en el cual se les dio a conocer de qué se trataba la investigación y cuál era su rol dentro de ella, para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se aplica la encuesta a los estudiantes. ✓ Se expondrá sobre la actividad física y la salud. ✓ Se dará una charla sobre el senderismo y los senderos en la ciudad de Loja. ✓ Se aplicará preparación física a los estudiantes. ✓ Se ejecutó una visita al ECU 911 ✓ Charla sobre primeros auxilios por parte del personal de gestión de riesgos ✓ Realización de senderismo nivel 1 ✓ Realización de senderismo nivel 2 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Implementos básicos de senderismo ✓ Vestimenta ✓ Cronómetro ✓ Reloj segundero ✓ Silbato ✓ Transporte ✓ Computadora ✓ Proyector ✓ Implementos de oficina 	

	✓ Realización de senderismo nivel 3		
POS-TEST	Para la aplicación del test final se inicia con el test de Ruffier/Dickson y luego el test de Burpee, el post test solo se ejecuta en los test físicos ya que ellos presentan más relevancia que los test anatómicos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balanza ✓ Cronómetro ✓ Metro ✓ Silbato 	

Distribución de actividades por mes

ENERO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Socialización con los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” acerca del tema de tesis el cual es “<i>El senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja</i>”. Y las variables del tema “El senderismo”, el “sedentarismo” y los problemas que acarrea. ✓ Socialización con los padres de familia de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” acerca del tema denominado “<i>El senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja</i>”. Y las variables del tema “El senderismo”, el “sedentarismo” “los adolescentes” y charla sobre la actividad física y la salud. ✓ Toma de los test físicos a los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”. ✓ Visita al ecu 91. ✓ Preparación física e instrucciones básicas sobre la práctica del senderismo y los tres niveles del mismo. ✓ Preparación física a los estudiantes tomados como muestra.
FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseñanza sobre la orientación utilizando mapa y brújula. ✓ Preparación física general a los estudiantes.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita al parque lineal y charla del personal de gestión de riesgos ✓ Enseñanza de como armar una tienda de campaña. ✓ Preparación física general a los estudiantes. ✓ Socialización de valores y el cuidado de la naturaleza ✓ Preparación física del tren inferior a los estudiantes. ✓ Socialización de los implementos básicos para la práctica del senderismo e instrucciones. ✓ Preparación física del tren superior a los estudiantes.
MARZO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Socialización de las señalizaciones de los senderos y tipos de senderos. ✓ Preparación física a los estudiantes del tren inferior. ✓ Realización de senderismo con los estudiantes nivel 1. <p>Sendero ecológico orillas de Zamora Huaico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Socialización sobre los beneficios de la práctica del senderismo. ✓ Preparación física a los estudiantes del tren superior. ✓ Socialización sobre los problemas de una vida sedentaria. ✓ Preparación física a los estudiantes el tren inferior. ✓ Socialización de cómo organizar un recorrido para realizar senderismo. ✓ Preparación física a los estudiantes del tren inferior.
ABRIL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Como crear una fogata de forma correcta y segura. ✓ Preparación física a los estudiantes con ejercicios pliométricos. ✓ Realización de senderismo con los estudiantes nivel 2. Sendero de la laguna de la cruz de Punzara ✓ Preparación de mochila: tipos, partes y distribución de objetos. ✓ Preparación física a los estudiantes de resistencia. ✓ Socialización de la importancia de cooperación con los compañeros. ✓ Preparación física a los estudiantes del tren inferior. ✓ Socialización sobre la alimentación e hidratación durante la práctica del senderismo. ✓ Preparación física a los estudiantes de forma general.
MAYO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Socialización sobre la actividad física y sus beneficios.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparación física a los estudiantes del tren inferior. ✓ Realización de senderismo con los estudiantes nivel 3. Sendero ecológico del teleférico de la ciudad de Loja ✓ Test final.
--	--

Distribución de actividades por semana

TERCERA SEMANA DE ENERO		
	JUEVES Día 17	
	Socialización con los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” acerca del tema de tesis el cual es <i>“El senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja”</i> . Y las variables del tema “El senderismo”, el “sedentarismo” y los problemas que acarrea.	
CUARTA SEMANA DE ENERO		
LUNES Día 21	JUEVES Día 24	SABADO Día 26

<p>Socialización con los padres de familia de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” acerca del tema denominado “<i>El senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja</i>”. Y las variables del tema “El senderismo”, el “sedentarismo” “los adolescentes” y los problemas que acarrea.</p> <p>Charla sobre la actividad física y la salud.</p>	<p>Toma de los test físicos a los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.</p>	<p>Visita al ECU 911</p>
<p>QUINTA SEMANA DE ENERO</p>		
<p>LUNES</p> <p>Día 28</p>	<p>JUEVES</p> <p>Día 31</p>	

Preparación física e instrucciones básicas sobre la práctica del senderismo y los tres niveles del mismo.	Preparación física a los estudiantes tomados como muestra.	
PRIMERA SEMANA DE FEBRERO		
LUNES Día 4	JUEVES Día 7	SABADO Día 9
Enseñanza sobre la utilización de un mapa y brújula.	Preparación física general a los estudiantes	Visita al parque lineal y charla del personal de gestión de riesgos.
SEGUNDA SEMANA DE FEBRERO		
LUNES Día 11	JUEVES Día 14	
Enseñanza de como armar una tienda de campaña.	Preparación física general a los estudiantes.	
TERCERA SEMANA DE FEBRERO		
LUNES Día 18	JUEVES Día 21	
Socialización de valores y el cuidado de la naturaleza.	Preparación física del tren inferior a los estudiantes.	
CUARTA SEMANA DE FEBRERO		
LUNES Día 25	JUEVES Día 28	

Socialización de los implementos básicos para la práctica del senderismo e instrucciones.	Preparación física del tren superior a los estudiantes.	
PRIMERA SEMANA DE MARZO		
LUNES Día 4	JUEVES Día 7	SÁBADO Día 9
Socialización de las señalizaciones de los senderos y tipos de senderos.	Preparación física a los estudiantes tren inferior.	Realización de senderismo con los estudiantes nivel 1. Sendero ecológico orillas de Zamora Huaico.
SEGUNDA SEMANA DE MARZO		
LUNES Día 11	JUEVES Día 14	
Socialización sobre los beneficios de la práctica del senderismo.	Preparación física a los estudiantes del tren superior.	
TERCERA SEMANA DE MARZO		
LUNES Día 18	JUEVES Día 21	
Socialización sobre los problemas de una vida sedentaria	Preparación física a los estudiantes tren inferior.	
CUARTA SEMANA DE MARZO		
LUNES	JUEVES	

Día 25	Día 29	
Socialización de cómo organizar un recorrido para realizar senderismo.	Preparación física a los estudiantes tren inferior.	
PRIMERA SEMANA DE ABRIL		
LUNES Día 1	JUEVES Día 4	SÁBADO Día 6
Como crear una fogata de forma correcta y segura	Preparación física a los estudiantes con ejercicios pliométricos.	Realización de senderismo con los estudiantes nivel 2. Senderos de la laguna de la cruz de Punzara
SEGUNDA SEMANA DE ABRIL		
LUNES Día 8	JUEVES Día 11	
Preparación de mochila: tipos, partes y distribución de objetos.	Preparación física a los estudiantes de resistencia.	
TERCERA SEMANA DE ABRIL		
LUNES Día 15	JUEVES Día 18	
Socialización de la importancia de cooperación con los compañeros.	Preparación física a los estudiantes del tren inferior.	
CUARTA SEMANA DE ABRIL		
LUNES	JUEVES	

Día 22	Día 25	
Socialización sobre alimentación e hidratación. durante la práctica del senderismo.	Preparación física a los estudiantes de forma general.	
PRIMERA SEMANA DE MAYO		
LUNES Día 29	JUEVES Día 2	SÁBADO Día 4
Socialización sobre la actividad física y sus beneficios.	Preparación física a los estudiantes del tren inferior.	Realización de senderismo con los estudiantes nivel 3. Sendero ecológico parque Pucara.
SEGUNDA SEMANA DE MAYO		
LUNES Día 6		
Test final.		

Cronograma de trabajo

Mes / Actividades	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Test inicial	X				
Actividades de senderismo recreativo	X	X	X	X	X
Test final					X

Resultados esperados

- ✓ Que los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” generen conocimientos sobre senderismo y sus beneficios.
- ✓ Que los estudiantes conozcan los problemas que acarrea una vida sedentaria
- ✓ Que se encuentren capacitados para poder realizar senderismo con sus familias, amigos y la comunidad en general.
- ✓ Que puedan reconocer los principales senderos de la ciudad de Loja, por sus diferentes niveles de dificultad.
- ✓ Que cambien su estilo de vida sedentaria, por la práctica del senderismo

Recursos

- ✓ Senderos de la ciudad de Loja
- ✓ Material didáctico
- ✓ Suministros de oficina
- ✓ Computadora
- ✓ Internet
- ✓ Equipamiento básico para senderismo
- ✓ Brújula
- ✓ Silbato
- ✓ Conos
- ✓ Recurso humano

Planes de clase

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Socialización del tema a estudiantes				
N° planificación: 1			Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 17/01/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23				
Tema: socialización del tema a estudiantes		Mes: enero		Semana N°: 3
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".				
Objetivo Especifico: Explicar la temática a realizar relacionada al senderismo a los estudiantes.				
	Actividad	Dosificación		Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Dar a conocer el tema de la tesis.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Que es el sedentarismo.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Problemas y enfermedades que provoca el sedentarismo.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Que es el senderismo.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Beneficios del senderismo	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	La adolescencia.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5'	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Socialización del tema a padres de familia				
N° planificación: 2			Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 21/01/2019		Día: lunes
N.º padres de familia: 23				
Tema: Socialización del tema a padres de familia		Mes: enero		Semana N°: 4
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar la temática a realizar relacionada al senderismo a padres de familia.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	5´	Método: Continúo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Dar a conocer el tema de la tesis.	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
Exposición	Que es el sedentarismo.	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Problemas y enfermedades que provoca el sedentarismo.	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Que es el senderismo.	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	Beneficios del senderismo	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
	La adolescencia.	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5´	Método: Grupal- expositivo. Materiales: proyector, computadora.	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Toma de test físicos y anatómicos a estudiantes				
N° planificación: 3			Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 24/01/2019		Día: jueves
N.º Estudiantes: 23				
Tema: Toma de test físicos y anatómicos a estudiantes		Mes: enero		Semana N°: 4
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".				
Objetivo Especifico: Obtener información a través de test anatómicos y test físicos.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Test anatómicos	Tomar lista y una breve explicación de lo que se realizara en clases.	10'	Método: Grupal-expositivo. Materiales: lista de alumnos.	En fila ordenados por número de la lista.
	Medir la altura de los estudiantes.	15'	Método: Continuo. Materiales: metro.	En fila ordenados por número de la lista.
	Tomar el peso de los estudiantes.	15'	Método: Continuo Materiales: balanza.	En fila ordenados por número de la lista.
Test físicos	Test de Ruffier/Dickson	30'	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo, cronometro	En fila ordenados por número de la lista.
	Test de burpee	30'	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo, cronometro.	En fila ordenados por número de la lista.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Visita al EC 911					
N° planificación: 4			Edad: 13 a 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 26/01/2019		Día: sábado	
N° Estudiantes: 23					
Tema: Visita al ECU 911		Mes: enero		Semana N°: 4	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" "de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: conocer las instalaciones y la funcionalidad del ECU11.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo			
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se realizará en la salida de campo.	15'		Método: Grupal- expositivo Materiales: lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
	transporte	30'		Método: Continuo. Materiales: proyector, computadora.	Todos en columna
Parte de aplicación	Llegar al establecimiento	15'		Método: continuo Materiales: proyector, computadora.	En columna
	Charla por parte del guía del EC 911	20'		Método: Continuo Materiales: proyector, computadora.	En fila
	Recorrido por las instalaciones y conocer las funciones de cada departamento. Y que hacer en caso de peligro en realización del senderismo	2:00 hora		Método: continuo Materiales: proyector, computadora.	En columna, dispersos
	Ingerir alimentos	20 min		Método: continuo Materiales: proyector, computadora.	Dispersos.
	Actividad recreativa	20 min		Método: continuo Materiales: proyector, computadora.	En un círculo
Parte Final	retorno	1:00 hora		Método: continuo Materiales: proyector, computadora.	En columna.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física e instrucción					
N° planificación: 5			Edad: 13 a 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 28/01/2019		Día: lunes	
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física e instrucción		Mes: enero		Semana N°: 5	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: preparar la condición física e instructiva de los estudiantes.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	5 min	1	Método: Grupal-expositivo Materiales: lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
	Instrucciones básicas sobre senderismo y sus tres niveles.	20 min	1	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	Sentados en semicírculo
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones dl tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: el pañuelo Objetivo: Prepara la condición física. Desarrollo: en dos equipos, cada estudiante enumerado, el seleccionado ira en busca del pañuelo y llevarlo a su área. Organización: dos equipos cada estudiante con un número, colocados dentro de cada arrea de la cancha y el pañuelo en el centro.	15 min	2	Método: global. Materiales: propio cuerpo	Dispersos. Dos equipos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	2 min		Materiales: botella de agua.	Dispersos
	Juego: Relevos Desarrollo: se realiza carrera de un extremo al otro de la cancha realizando choque de mano con el compañero de la columna de al frente. El primer equipo que termina gana.	20 min	5	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	Dos equipos ubicados cada equipo se divide en dos columnas frente a frente
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	En circulo
Parte Final					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física general					
N° planificación: 6				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 31/01/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física general			Mes: enero		Semana N°: 5
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física de los estudiantes					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: los canarios en sus jaulas Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción de los alumnos. Desarrollo: dos se toman de las manos las cuales serán jaulas el terceto es el canario, cuando el docente dice canario, los canarios corren a cambiarse de jaula y si dice jaula, las jaulas corren a buscar a otro canario. Organización: las jaulas separadas por el terreno de juego al igual que los canarios.	20 min	5	Método: global. Materiales: propio cuerpo	En grupos de tres
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: botella de agua.	dispersos
	Ejercicios: 10 flexiones de pecho 10 sentadillas, 10 abdominales 1 vuelta alrededor de la cancha. Desarrollo: se realizará en parejas para que tengan tiempo de descanso y se ayuden mutuamente si el compañero lo requiere.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: propio cuerpo	En parejas de forma dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	En circulo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Enseñanza sobre la utilización de una brújula y un mapa.				
N° planificación: 7			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 04/02/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Enseñanza sobre la utilización de una brújula y un mapa.		Mes: febrero		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar la utilización de un mapa y brújula para la orientación en las salidas de campo.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es una brújula? ¿Qué es un mapa?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	
Aplicación de la clase	La brújula	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: brújula y mapa	Sentado cada uno en su silla
	El mapa	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: brújula y mapa	Sentado cada uno en su silla
	como orientarse con brújula y un mapa	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: brújula y mapa	Sentado cada uno en su silla
	La interpretación del mapa	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: brújula y mapa	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: brújula y mapa	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física general					
N° planificación: 8				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 07/02/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física general			Mes: febrero		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física de los estudiantes					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicia	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: la cadena Objetivo: desarrollar la resistencia de los alumnos. Desarrollo: un alumno debe de topar a otro cuando lo tope deben de topar a los demás, pero cogidos de la mano el que sea topado se unirá a la cadena. Organización: todos dispersos evitar ser topado por la cadena de alumnos.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: Botella de agua.	Dispersos
	Ejercicios: Aguantar 15 segundo en la posición de plancha, 15 segundos en posición cubito dorsal con elevación de piernas. Dar dos vueltas al terreno de juego en carrera lenta. Desarrollo: Realizar estos ejercicios de forma simultánea descanso de 2 min al terminar.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila forma dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En circulo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En circulo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
actividad: Visita al Parque Lineal y charla del personal de gestión de riesgos				
N° planificación: 9			Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 09/01/2019		Día: sábado
N° Estudiantes: 23				
Tema: charla del personal de gestión de riesgos		Mes: enero		Semana N°: 4
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".				
Objetivo Especifico: Conocer técnicas de primeros auxilios y campamentación.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se realizará en la salida de campo.	15 min	Método: Grupal- expositivo Materiales: lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
	transporte	30 min	Método: Continuo. Materiales: proyector, computadora.	Todos en columna
Parte de aplicación	Llegar al parque lineal	15 min	Método: Continuo Materiales: proyector, computadora.	En columna
	Charla por parte del instructor de gestión de riesgos: primeros auxilios y campamentación.	20 min	Método: Continuo Materiales: proyector, computadora.	Sentados dispersos.
	Charla de primeros auxilios y campamentación.	2:00 hora	Método: Continuo Materiales: proyector, computadora.	En columna, dispersos
	Ingerir alimentos	20 min	Método: Continuo Materiales: proyector, computadora.	Dispersos.
	Actividad recreativa: Pato, ganso Desarrollo: Sentados en círculo se selecciona un ganso el cual debe de tocar la cabeza de sus compañeros (patos) al que selecciona como ganso deberá de correr para atrapar al ganso antes de que se siente en su lugar tras dar una vuelta al círculo.	20 min	Método: Global. Materiales: proyector, computadora.	En un círculo
Parte Final	retorno	1:00 hora	Método: Continuo Materiales: proyector, computadora.	En columna.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Enseñanza como armar una tienda de campaña.				
N° planificación: 10			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 11/02/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Enseñanza como armar una tienda de campaña.		Mes: febrero		Semana N°: 2
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Enseñar como armar una tienda de campaña a los estudiantes.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	5 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es una tienda de campaña? ¿alguien a armado antes un atienda de campaña?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: tienda de campaña	
Aplicación de la clase	La tienda de campaña: sus partes, como armarla y como desarmarla.	10 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: tienda de campaña	Sentados
	Actividad: armar y desramar la tienda de campaña. Desarrollo: en grupos de 5 estudiantes tendrán que armar y desarmar las tiendas de campaña	15 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: tienda de campaña	Dispersos en grupos de 5
Parte	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: tienda de campaña	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física general					
N° planificación: 11				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 14/02/2019		Día: jueves
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física general			Mes: febrero		Semana N°: 2
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física de los estudiantes.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: las puertas del tren Objetivo: desarrollar la agilidad de los estudiantes. Desarrollo: un alumno se ubica en la línea central el cual debe atrapar a otro mientras intentas pasar al otro lado si atrapa a uno debe de realizar la misma acción, pero cogidos de la mano hasta forma grupos de 4 Organización: todos dispersor evitar ser topado por los alumnos del centro.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En círculo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: Botella de agua.	Dispersos
	Ejercicios: carrera a velocidad Desarrollo: ubicados en un extremo de la cancha correr a velocidad, correrá uno de cada columna hasta el otro extremo a velocidad de ida y vuelta para realizar un relevo.	30 min	8	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En 6 columnas
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En círculo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En círculo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Valores y el cuidado a la naturaleza.				
N° planificación: 12			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 18/02/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Enseñanza sobre la utilización de una brújula y un mapa.		Mes: febrero		Semana N°: 3
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar los valores y su importancia en la sociedad y el cuidado de la naturaleza.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué son los valores? ¿Qué entienden por el cuidado a la naturaleza?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	Los valores y su importancia.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La naturaleza	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	El cuidado de la naturaleza.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La importancia de la naturaleza.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren inferior					
N° planificación: 13			Edad: 13 a 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 21/02/2019		Día: jueves	
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren inferior.		Mes: febrero		Semana N°: 3	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física de los estudiantes.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: tumbar al rival Objetivo: desarrollar la fuerza del ten inferior de los estudiantes. Desarrollo: con piernas flexionadas a 90° realizando saltos intentar desequilibrar al rival par que caiga al suelo Organización: todos dispensor evitar ser desequilibrado por el rival.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos en pareja
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En círculo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: Botella de agua.	Dispersos
	Ejercicios: - realizar 20 sentadillas -realizar zancadas y hacer que la rodilla baje al suelo de un extremo a otro. - en una grada realizar acción de subir 10 con cada pierna. - las piernas flexionadas a 90° realizar 20 saltos cortos. Desarrollo: al terminar la rutina descartar 2 min	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En círculo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En círculo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
Actividad: Implementos básicos para la práctica del senderismo					
N° planificación: 14			Edad: 13 – 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 25/02/2019		Día: lunes	
N° Estudiantes: 23					
Tema: Implementos básicos para la práctica del senderismo.		Mes: febrero		Semana N°: 4	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Explicar los implementos necesarios para la práctica de senderismo.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo			
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min		Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué implementos utilizarías para realizar senderismo?	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Aplicación de la clase	vestuario	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	calzado	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Mochila	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	otros.	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte	Preguntas.	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren superior					
N° planificación: 15			Edad: 13 a 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 28/02/2019		Día: jueves	
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren superior.		Mes: febrero		Semana N°: 4	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física del tren superior los estudiantes.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: pulso corporal Objetivo: desarrollar la fuerza del ten superior de los estudiantes. Desarrollo: pies derechos o izquierdos unidos, no tendrán que mover estos pies tendrán que desestabilizar al contrario cogidos de la mano pueden mover todo el cuerpo en exención del pie fijo. Organización: todos dispensor evitar ser desequilibrado por el rival.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos en pareja
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En círculo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar 10 flexiones de pecho - De pie, en parejas realizar fuerzas contrarias de brazos para bíceps. - De pie, en parejas realizar fuerzas contrarias de brazos y de espalda para tríceps - Realizar 15 abdominales en parejas. Desarrollo: al terminar la rutina descartar 2 min	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En círculo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En círculo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Señalizaciones y tipos de senderos.				
N° planificación: 16			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 04/03/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Señalizaciones y tipos de senderos.		Mes: marzo		Semana N°: 1
Objetivo Especifico: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Educativo: Explicar las señalizaciones y tipos de senderos a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es una señal? ¿tipos de senderos que conozcan?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	el sendero	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Tipos de senderos	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	El color de las señales	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Tipos de señales	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren inferior					
N° planificación: 17				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 07/03/2019		Día: jueves
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren inferior.			Mes: marzo		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física del tren inferior de los estudiantes de décimo año paralelo “A “.					
Parte	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: protege rodillas Objetivo: desarrollar la fuerza del ten inferior de los estudiantes. Desarrollo: con piernas flexionadas a 90° intentar topar la rodilla del rival. Organización: todos dispersor evitar ser desequilibrado por el rival siempre con piernas semi flexionadas.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos en pareja
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En círculo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar 20 sentadillas con piernas separadas altura de los hombros. -Realizar 20 sentadillas profundas en pareja frente a frente cogidos de las manos con piernas separadas a mayor anchura del ancho de los hombros. - En parejas frente a frente tomados de los hombros realizar elevaciones de talones con apoyo en metatarso 30 veces. - Desplazamientos de un extremo a otro de la cancha realizando saltos. Desarrollo: al terminar la rutina descartar 2 min y repetirla.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En círculo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En círculo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Recorrido sendero Zamora Huaico				
N° planificación: 18				
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 09/03/2019		Día: sábado
N° estudiantes: 23		Edad: 13 a 17 años		
Tema: Recorrido sendero Zamora Huaico		Mes: mayo		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Recorrer el sendero de Zamora Huaico con los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
Parte Inicial	Actividad	Tiempo	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
	Tomar lista e información de la ruta a recorrer.	10 min	Método: Grupal. Expositivo. Materiales: Propio cuerpo	En grupos de 4 estudiantes.
	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	Método: Repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	Método: Repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En una fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	Método: Continuo- repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En una fila
	Transporte	20 min	Material: Autobús urbano	
Aplicación de la actividad	Inicio de la ruta: Desde la subestación plaza de la independiente hasta el sendero de las orillas de Zamora Huaico. Registro del ritmo cardiaco.	1:30 horas	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	En columna
	Descanso: al llegar al sendero de Zamora Huaico toma del ritmo cardiaco , ingesta de alimentos	20 min	Materiales: Alimentos y liquido hidratante	Sentados en circulo
	Actividad recreativa: sentados en círculo tendría q contar cada uno un chiste o una adivinanza.	25 min	Método: grupal. Expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentados en un circulo
	Continuación de la ruta: hasta llegar a la unidad educativa Liceo De Loja. Tomar pulsaciones.	1 hora	Método: grupal. Expositivo. Materiales: propio cuerpo	En columna
Parte final	Retorno.	1: hora	Método: Global. Materiales: propio cuerpo	En columna

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
Actividad: Beneficios de la práctica del senderismo.					
N° planificación: 19			Edad: 13 – 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 11/03/2019		Día: lunes	
N° Estudiantes: 23					
Tema: Beneficios de la práctica del senderismo.		Mes: marzo		Semana N°: 2	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Explicar los beneficios que aporta la práctica del senderismo a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo			
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min		Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué beneficios creen que obtienen realizando senderismo?	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	El senderismo	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La práctica del senderismo	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Beneficios a nivel físico	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Beneficios a nivel psíquico	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren superior					
N° planificación: 20				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 14/03/2019		Día: jueves
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren superior.			Mes: marzo		Semana N°: 2
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física del tren superior de los estudiantes de décimo año paralelo “A “.					
Parte	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: las lagartijas Objetivo: desarrollar la fuerza del ten superior de los estudiantes. Desarrollo: en posición de plancha intentar desequilibrar al rival quitándole los puntos de apoyo para que termine el tronco en el suelo para esto deben de desplazarse. Organización: todos dispensor evitar ser desequilibrado por el rival siempre en posición de plancha.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos en pareja
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: Botella de agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar 10 flexiones de pecho -Realizar 10 flexiones de codo en una grada en posición de sentadas piernas estiradas (tríceps) - Realizar 15 abdominales - realizar 10 burpee. Desarrollo: al terminar la rutina descartar 2 min y repetirla.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En circulo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En circulo
Parte Final					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Problemas del sedentarismo.				
N° planificación: 21			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 18/03/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Problemas del sedentarismo.		Mes: marzo		Semana N°: 3
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar los problemas que puede producir una vida sedentaria a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué beneficios creen que obtienen realizando senderismo?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	El sedentarismo	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	El sedentarismo en los adolescentes	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Problemas a nivel físico	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Problemas a nivel psíquico	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren inferior					
N° planificación: 22			Edad: 13 a 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 21/03/2019		Día: jueves	
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren inferior.		Mes: marzo		Semana N°: 3	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Específico: Mejorar la capacidad física del tren inferior de los estudiantes de décimo año paralelo "A".					
Inicial	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: Mar, tierra, aire Objetivo: desarrollar la fuerza del ten inferior de los estudiantes. Desarrollo: cuando el docente dice tierra los estudiantes deben de sentarse, si dice mar deben de acostarse y cuando siga aire deben de saltar Organización: todos dispensor evitar ser el último en ejecutar la acción.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos de pie
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: Botella de agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar 20 sentadillas con los pies juntos. -Realizar 10 flexiones de rodilla con un solo pie en una grada realizando acción de bajar. - realizar 30 veces elevación de talones con apoyo en el metatarso, pies en línea (uno delante del otro) - correr tres vueltas alrededor de la cancha en carrera lenta. Desarrollo: al terminar descansar 2 min	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En circulo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En circulo
Parte final					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
Actividad: Organización de un trayecto de senderismo.					
N° planificación: 23			Edad: 13 – 17 años		
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 25/03/2019		Día: lunes	
N° Estudiantes: 23					
Tema: Organización de un trayecto de senderismo.		Mes: marzo		Semana N°: 4	
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Explicar cómo organizar un recorrido de senderismo a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo			
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min		Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué se debe realizar en una ruta de senderismo?	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	La ruta a recorrer: el clima el día y horarios	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La flora, fauna y dificultad del trayecto	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Equipamiento: mapa, brújula, vestuario, alimentación	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Actividades a realizar	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min		Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren inferior					
N° planificación: 24				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 29/03/2019		Día: jueves
N° estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren inferior.			Mes: marzo		Semana N°: 4
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física del tren inferior de los estudiantes de décimo año paralelo “A “.					
Par-te Inicial	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: el semáforo Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción de los estudiantes. Desarrollo: un grupo será color rojo y el otro verde estarán de espaldas los dos grupos, si el docente dice rojo los de color rojo correr a la línea de fondo y el color verde tratara de toparlo y viceversa, pero si dice naranja todos deben de sentarse Organización: todos dispersor evitar ser el último en ejecutar la acción.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dos grupos en fila en el centro del terreno de juego
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	dispersos
	Ejercicios: - Realizar 15 burpee -en parejas un compañero se ubica en cubito dorsal con piernas elevadas y el otro compañero apoyara su pecho en sus pies para que realice flexión de rodillas en esa posición con el peso del compañero. - carrera lenta alrededor de la cancha (3vueltas). Desarrollo: al terminar la rutina descansar 2 min y repetirla.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En circulo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En circulo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Como crear una fogata.				
N° planificación: 25			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 01/04/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Como crear una fogata		Mes: abril		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar cómo crear una fogata de una forma correcta y segura a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es una fogata??	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	La fogata	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Materiales	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Seguridad y precaución	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Organización	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física con ejercicios pliométricos					
N° planificación: 26				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 04/03/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física con ejercicios pliométricos.			Mes: abril		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad de los estudiantes de décimo año paralelo “A” con ejercicios de pliometría.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: el balón encerrado Objetivo: desarrollar los reflejos de los estudiantes. Desarrollo: un grupo formará un círculo (grande) el otro grupo se colocará en el centro el grupo que forma el círculo deberá de lanzar un balón a los centrales mientras estos esquivaran el balón. Organización: evitar ser topado por el balón y antes o que después toque el suelo	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dos grupos en fila en el centro del terreno de juego
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En círculo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizaran saltos cortos de un extremo a otro del terreno de juego. - Realizaran saltos largos de un extremo a del terreno de juego. - Realizaran saltos de altura de un extremo a del terreno de juego. - En una grada realizar cambio de pie 15 segundos. Desarrollo: al terminar la rutina descansar 2 min y repetirla.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En círculo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En círculo
Parte Final					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Recorrido sendero de la laguna de la cruz de Punzara.				
N° planificación: 36			Edad: 13 -17	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 04/05/2019		Día: sábado
N° Estudiantes: 23				
Tema: Recorrido sendero de la laguna de la cruz de Punzara		Mes: mayo		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".				
Objetivo Especifico: Recorrer el sendero de la laguna de la cruz de Punzara con los estudiantes de décimo año paralelo "A".				
Parte Inicial	Actividad	Dosificación Tiempo	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
	Tomar lista e información de la ruta a recorrer.	10 min	Método: Grupal. Expositivo. Materiales: Propio cuerpo	En grupos de 4 estudiantes.
	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	Método: Repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	Método: Repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En una fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	Método: Continuo-repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En una fila
	Transporte	20 min	Material: Autobús urbano	
Aplicación de la actividad	Inicio de la ruta: Desde la Universidad Nacional de Loja hasta a la laguna de la cruz. Registrar el ritmo cardiaco.	1:30 hora	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	En columna
	Descanso: al llegar a la laguna Toma del ritmo cardiaco, ingesta de alimentos	20 min	Materiales: cronometro Alimentos y liquido hidratante	Sentados en circulo
	Actividad recreativa: sentados en círculo, jugar a piedra papel o tijera, el que pierde realiza una penitencia	25 min	Método: grupal. Expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentados en un circulo
	Continuación de la ruta: recorrer la laguna de la cruz. Toma de ritmo cardiaco	1 hora	Método: grupal. Expositivo. Materiales: propio cuerpo	En columna
Parte final	Retorno.	1: hora	Método: Global. Materiales: propio cuerpo	En columna

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Preparación de mochila.				
N° planificación: 28			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 08/04/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Preparación de mochila		Mes: abril		Semana N°: 2
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar cómo crear una fogata de una forma correcta y segura a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Cómo prepararían la mochila?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	La mochila	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Tipos de mochila	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Partes de la mochila	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Como organizar la mochila	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
Actividad: Preparación física a los estudiantes con ejercicios de resistencia					
N° planificación: 29				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 11/03/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física a los estudiantes con ejercicios de resistencia.			Mes: abril		Semana N°: 2
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad de los estudiantes de décimo año paralelo "A" con ejercicios de resistencia.					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: la mofeta Objetivo: desarrollar la resistencia y velocidad de los estudiantes. Desarrollo: Dos serán las mofetas estarán en el centro del terreno de juego tendrán que atrapar a los demás. Si topan a uno pasará hacer mofeta y el otro será libre. Los arcos son base que no podrán ocuparlas por más de 10 segundos. Organización: evitar ser topado por las mofetas, sin salirse del terreno de juego.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	Dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En círculo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar carrera lenta de 5 min alrededor del terreno de juego - en fila correré de un extremo a otro a la orden del docente por 5 min - subir y bajar escaleras por 5 min - carrera de relevos hasta la línea de fondo en 4 columnas, de ida y vuelta. Desarrollo: descanso de 2 min tras terminar cada ejercicio	30 min	1	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En círculo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En círculo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Importancia de la cooperación entre compañeros.				
N° planificación: 30			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 15/04/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Importancia de la cooperación entre compañeros.		Mes: abril		Semana N°: 3
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar la importancia de la cooperación entre compañeros a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es la cooperación? ¿Qué es el compañerismo?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	La cooperación	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	El compañerismo	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	El trabajo en equipo	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La importancia de saber trabajar con otras personas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren inferior					
N° Planificación: 31				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 18/04/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren inferior.			Mes: abril		Semana N°: 3
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física del tren inferior de los estudiantes de décimo año paralelo "A".					
Parte Inicial	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	Repetición		
	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: el triángulo Objetivo: desarrollar el trabajo en equipo de los estudiantes. Desarrollo: formar un triángulo de estudiantes cogidos por los hombros el compañero q no forma el triángulo deberá de topar al alumno designado que forma el triángulo mientras los demás lo impiden rotando. Organización: evitar que el compañero que esta fuera del triángulo agarre al compañero que tienen que proteger.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	En grupos de 4
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar 20 sentadillas con piernas separadas altura de los hombros. -Realizar 20 sentadillas profundas en pareja frente a frente cogidos de las manos con piernas separadas a mayor anchura del ancho de los hombros. - En parejas frente a frente tomados de los hombros realizar elevaciones de talones con apoyo en metatarso 30 veces. - Desplazamientos de un extremo a otro de la cancha realizando saltos. Desarrollo: descartar 2 min y repetirla.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En circulo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En circulo
Parte Final					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Alimentación e hidratación.				
N° planificación: 32			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 22/04/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: Alimentación e hidratación		Mes: abril		Semana N°: 4
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Especifico: Explicar la importancia de una adecuada alimentación e hidratación para realizar actividad física a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es una adecuada alimentación? ¿Qué es una adecuada hidratación?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	La alimentación	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La hidratación	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	El descanso	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La importancia de una alimentación he hidratación adecuada.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física general					
N° planificación: 33				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 25/04/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física general			Mes: abril		Semana N°: 4
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física de los estudiantes					
	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	repetición		
Parte Inicia	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: La reunión Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción de los alumnos. Desarrollo: Todos los alumnos dispersos moviéndose por todo el terreno de juego realizando los movimientos que indica el docente y cuando este mismo diga reunión de (numero) dependiendo del número que diga el docente deben de formar grupos, los alumnos que no formen grupo pagan penitencia. Organización: todos deben de moverse por todo el terreno de juego.	20 min	5	Método: global. Materiales: propio cuerpo	Dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	dispersos
	Ejercicios: 10 flexiones de pecho 10 sentadillas, 10 abdominales 1 vuelta alrededor de la cancha. Desarrollo: se realizará en parejas para que tengan tiempo de descanso y se ayuden mutuamente si el compañero lo requiere.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: propio cuerpo	En parejas de forma dispersos
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
Parte Final	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	En circulo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: La actividad física y sus beneficios.				
N° planificación: 34			Edad: 13 – 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 29/04/2019		Día: lunes
N° Estudiantes: 23				
Tema: La actividad física y sus beneficios.		Mes: abril		Semana N°: 1
Objetivo Especifico: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo “A “de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.				
Objetivo Educativo: Explicar la importancia de la actividad física y sus beneficios a los estudiantes de décimo año paralelo “A”.				
	Actividad	Dosificaci ón	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte Inicial	Tomar lista y una breve explicación de lo que se expondrá en clases.	10 min	Método: Continuo Materiales: lista de alumnos.	Sentado cada uno en su silla
	Preguntas diagnosticas: ¿Qué es la actividad física? ¿Qué tan importante es?	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Aplicación de la clase	La actividad física	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	La importancia de la actividad física	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Beneficios físicos de la actividad física	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
	Beneficios psicologías de la actividad física	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla
Parte Final	Preguntas.	5 min	Método: Grupal- expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentado cada uno en su silla

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Facultad de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
actividad: Preparación física del tren inferior					
N° planificación: 35				Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero			Fecha: 02/05/2019		Día: jueves
N° Estudiantes: 23					
Tema: Preparación física del tren inferior.			Mes: mayo		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de décimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidad física del tren inferior de los estudiantes de décimo año paralelo "A".					
parte Inicial	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo	Repetición		
	Tomar lista y una breve explicación de la actividad que se realizará.	10 min	1	Materiales: Lista de alumnos.	Formando un semicírculo.
Calentamiento	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo	En fila
Aplicación de la preparación física.	Juego: el remolque. Objetivo: desarrollar la fuerza del tren inferior de los estudiantes. Desarrollo: todas las parejas de espaldas a la orden del docente deberán de empujar con las espaldas a su oponente para llevarla a la línea de fondo. Organización: hacer que el compañero llegue al otro extremo realizando fuerza de espaldas.	20 min	5	Método: Global. Materiales: Propio cuerpo	En parejas en la línea central.
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	2 min	1	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo	En circulo
	Pausa para la hidratación.	3 min		Materiales: agua.	Dispersos
	Ejercicios: - Realizar 20 burpee. -Realizar 20 sentadillas profundas en pareja frente a frente cogidos de las manos con piernas separadas a mayor anchura del ancho de los hombros. - En la escalera realizar elevaciones con una sola pierna 10 veces por pierna. - Desplazamientos de un extremo a otro de la cancha realizando saltos. Desarrollo: al terminar la rutina descartar 2 min y repetirla.	30 min	4	Método: Continuo - global- repetición. Materiales: Propio cuerpo	En fila
	Ejercicios de respiración: iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca.	3	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo	En circulo
	Elongación – estiramiento: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	7 min	1	Método: Continuo. Materiales: Propio cuerpo	En circulo
Parte Final					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Recorrido sendero ecológico del teleférico de la ciudad de Loja.				
N° planificación: 27			Edad: 13 -17	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 06/04/2019		Día: sábado
N° Estudiantes: 23				
Tema: Recorrido sendero ecológico del teleférico de la ciudad de Loja.		Mes: abril		Semana N°: 1
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A "de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".				
Objetivo Especifico: Recorrer el sendero de ecológico teleférico con los estudiantes de décimo año paralelo "A".				
Parte Inicial	Actividad	Dosificación Tiempo	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
	Tomar lista e información de la ruta a recorrer.	10 min	Método: Grupal. Expositivo. Materiales: Propio cuerpo	En grupos de 4 estudiantes.
	Lubricación: desde las articulaciones del tren superior hasta las del tren inferior.	5 min	Método: Repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En fila
	Elevación de la temperatura basal: carrera lenta alrededor de cancha.	5 min	Método: Repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En una fila
	Elongación – estiramientos: desde los músculos del tren superior hasta el tren inferior.	5 min	Método: Continuo-repetitivo. Materiales: propio cuerpo	En una fila
	Transporte	20 min	Material: Autobús urbano	
Aplicación de la actividad	Inicio de la ruta: Desde la subestación plaza de la independencia hasta llegar al teleférico. Toma del ritmo cardiaco.	1:30 hora	Método: Continuo. Materiales: propio cuerpo	En columna
	Descanso: Toma del ritmo cardiaco, ingesta de alimentos	20 min	Materiales: Alimentos y liquido hidratante	Sentados en circulo
	Actividad recreativa: sentados en círculo, contar anécdotas graciosas que les ha pasado.	25 min	Método: grupal. Expositivo. Materiales: propio cuerpo	Sentados en un circulo
	Continuación de la ruta: hasta llegar a la laguna de Yahuaruna. Toma del ritmo cardiaco Continuación de la ruta: bajar por las cruces de Yahuaruna. Toma del ritmo cardiaco.	1 hora	Método: grupal. Expositivo. Materiales: propio cuerpo	En columna
Parte final	Retorno.	1: hora	Método: Global. Materiales: propio cuerpo	En columna

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA				
Facultad de la Educación Arte y Comunicación				
Carrera de Cultura Física y Deportes				
Actividad: Toma de test físicos a estudiantes				
N° planificación: 37			Edad: 13 a 17 años	
Instructor: Cristian Fernando Jadan cordero		Fecha: 06/05/2019		Día: jueves
N° estudiantes: 23				
Tema: Toma de test físicos a estudiantes		Mes: mayo		Semana N°: 2
Objetivo Educativo: Incentivar a la práctica del senderismo en los estudiantes de Decimo año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".				
Objetivo Especifico: Obtener información a través de test anatómicos y test físicos.				
	Actividad	Dosificación	Métodos y Materiales	Forma Organizativa
		Tiempo		
Parte	Tomar lista y una breve explicación de lo que se realizara en clases.	10 min	Método: Grupal-expositivo. Materiales: lista de alumnos.	En fila ordenados por número de la lista.
	Test de Ruffier/Dickson	30 min	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo, cronometro.	En fila ordenados por número de la lista.
Test físicos	Test de Burpee	30min	Método: Repetición Materiales: propio cuerpo, cronometro.	En fila ordenados por número de la lista.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Gómez López , A. (2008). EL SENDERISMO.ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN EL MEDIO NATURAL. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*.
- Abarca, A. (18 de Marzo de 2010). *Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en los adolescentes*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.pdf>:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.pdf>
- Alvarado, R. (11 de Marzo de 2017). *loja.gob.ec*. Obtenido de Alcalde recorrió sendero Orillas del Zamora: <http://www.loja.gob.ec/noticia/2017-03/alcalde-recorrio-sendero-orillas-del-zamora>
- Amigó, s., & et al. (2004). *adolescencia y deporte*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Aranda, E. (2018). *MANUAL DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE LA FORMA FÍSICA*. Yucatán: Programa Institucional de Cultura Física y Deporte; UADY, 2018.
- Aveiga, M. (2017). *Loja saca provecho turístico y ecológico de sus viejos caminos*. Obtenido de [eltelegrafo.com.ec](https://www.eltelegrafo.com.ec): <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/loja-saca-provecho-turistico-y-ecologico-de-sus-viejos-caminos>
- Barrabes. (2019). *Cómo orientarse con mapa y brújula*. Obtenido de www.barrabes.com: <https://www.barrabes.com/blog/consejos/2-10633/como-orientarse-mapa-brujula>
- Camiroaga, D. (19 de mayo de 2015). *Los evidentes beneficios del senderismo y los 7 ejercicios que te ayudan a prepararte*. Obtenido de [elconfidencial.com](http://www.elconfidencial.com): https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-05-19/los-beneficios-del-senderismo-y-los-7-ejercicios-que-te-ayudan-a-prepararte_796144/

- Centro Excursionista de Cartagena. (23 de enero de 2012). *cexcartagena.files.wordpress.com*.
Obtenido de Niveles de Dificultad en las Excursiones de Senderismo:
<https://cexcartagena.files.wordpress.com/2012/01/niveles-de-dificultad-para-senderismo.pdf>
- Conde Fernández, L., Ceballos López, D., López Leiva, F., Del Río Del Rosal, J., Ortega Ariza, F., Funes Caño, J., . . . Funes Caño, J. (2009). EL SENDERISMO. UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE PARA LAS PERSONAS MAYORES. *e-másf*, 8-17.
- Conselleria de Turisme. (2012). *Senderismo*. Obtenido de comunitatvalenciana.com:
http://en.comunitatvalenciana.com/sites/default/files/doc/turismo_activo/2012/senderismo_2013.pdf
- Correa, R. (2014). *El senderismo en la ciudad de Loja y la utilización del tiempo libre (tesis obtencion de titulo de licenciado)*. Loja: ciudad.
- Corredores populares. (s/f). *Test de Ruffier Dickson*. Obtenido de corredorespopulares.es:
http://www.corredorespopulares.es/test_ruffier.php
- Díaz, Y. (2017). *loja.gob.ec*. Obtenido de En Jipiro se ubicará un sendero:
<http://www.loja.gob.ec/noticia/2017-04/en-jipiro-se-ubicara-un-sendero>
- Espino Salamanca, O. (2017). *EL SENDERISMO DESDE UN ENFOQUE*. Palencia: FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA.
- Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada. (s.f.). *tipos de senderos homologados*. Obtenido de fcdme.es: <http://www.fcdme.es/pagina/tipos-senderos-homologados>
- Feliu Dord, J. M. (30 de junio de 1997). *MANUAL DE SENDERISMO*. Obtenido de uji.es:
<https://www3.uji.es/~sidro/personal/El%20manual%20de%20senderismo.pdf>

- Galán , M. (27 de abril de 2009). *EL CUESTIONARIO EN LA INVESTIGACION*. Obtenido de Metodología de la investigación: <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>
- Giró, J. (2011). Las amistades y el ocio de los adolescentes,. *papers revista sociologica*, 77-95. Obtenido de uab.cat: <https://papers.uab.cat/article/view/v96-n1-giro>
- Girondella Mora, L. (23 de febrero de 2012). *Sexo y genero: Definiciones*. Obtenido de <http://contrapeso.info>: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
- Gómez López, A. (2008). EL SENDERISMO. ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN EL MEDIO NATURAL. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 131-141.
- Granda, H. (2016). *EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS DEL BARRIO SAN JOE DE VILCABANBA DEL CANTON LOJA (tesis obtencion de titulo de licenciado)*. Universidad Nacional de Loja, LOJA, ECUADOR.
- Hernández de Vera, O. (2008). *LA CONDICIÓN FÍSICA, HÁBITOS DE VIDA Y SALUD DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL NORTE DE LA ISLA DE GRAN CANARIA*. Las Palmas de Gran Canaria: UPLGC. Biblioteca universitaria.
- Ingrassia, V. (20 de abril de 2018). Por qué el sedentarismo es el causante del 6% de las muertes mundiales. *Infobae*.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF. (enero de 2014). *Ocio, Recreación y Tiempo Libre*. Obtenido de Bienestar en Familia / Aconséjate con Bienestar: http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf

- Jiménez, J. (2008). *definición de los valores*. Obtenido de elvalordelosvalores.com:
<https://elvalordelosvalores.com/sobre-el-autor/>
- La hora. (12 de Julio de 2016). *lahora.com.ec*. Obtenido de Una mirada desde el Pucará:
<https://lahora.com.ec/noticia/1101962672/una-mirada-desde-el-pucarc3a1>
- La Hora. (2018). *Los senderos de Loja son utilizados masivamente el fin de semana*. Obtenido de lahora.com.ec:
<https://lahora.com.ec/loja/noticia/1102136710/los-senderos-de-loja-son-utilizados-masivamente-el-fin-de-semana>
- Lavielle Sotomayor, P. (2014). *Universidad Nacional de Colombia*. Obtenido de revistas.unal.edu.co:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33329/47680>
- Lopez, R. M. (13 de julio de 2018). *¿Qué es el senderismo?* Obtenido de senderismo.net:
<https://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo>
- Madrid salud. (2018). *Madrid salud*. Obtenido de Sedentarismo y Salud:
<http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Marimar. (23 de mayo de 2019). *El medio ambiente, degradación y conservación*. Obtenido de elblogverde.com:
<https://elblogverde.com/el-medio-ambiente/>
- Martínez, E. L. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Pidotribo.
- Medlineplus. (31 de julio de 2019). *Índice de masa corporal*. Obtenido de medlineplus.gov:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>
- Ministerio de Educación. (2018). *educacion general basica*. Obtenido de educacion.gob.ec:
https://educacion.gob.ec/educacion_general_basica/
- Moreno, A. (2015). *La adolescencia*. Barcelona: Oberta UOC publishing.

- Olmedo Espinosa, A. (7 de mayo de 2014). *slideshare.net*. Obtenido de Cambios anatómicos y fisiológicos en la adolescencia : <https://es.slideshare.net/LucioOlmedo/cambios-anatmicos-y-fisiologicos-en-la-adolescencia>
- Organización Médica Colegial de España. (13 de Abril de 2018). *Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos*. Obtenido de [medicosypacientes.com: http://www.medicosypacientes.com/articulo/los-medicos-de-familia-alertan-de-que-siete-de-cada-diez-personas-son-sedentarias](http://www.medicosypacientes.com/articulo/los-medicos-de-familia-alertan-de-que-siete-de-cada-diez-personas-son-sedentarias)
- Organizacion Mundial de la Salud. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de [who.int: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/#](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/es/#)
- Ortiz Cruz, M. (30 de abril de 2015). *Guia de entrevista y de observación*. Obtenido de [prezi.com: https://prezi.com/ooatecj5_fgt/guia-de-entrevista-y-de-observacion/](https://prezi.com/ooatecj5_fgt/guia-de-entrevista-y-de-observacion/)
- Otero Pérez, V. (1997). *Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento academico*. madrid: Omagraf.
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2016). *capacidades físicas*. Obtenido de [definicion.de: https://definicion.de/capacidades-fisicas/](https://definicion.de/capacidades-fisicas/)
- Pérez, A. (2015). *uta.edu.ec*. Obtenido de LOS SENDEROSTURÍSTICOS Y EL DESARROLLO TURÍSTICOEN LA COMUNIDAD MONDAYACU CANTÓN ARCHIDONA PROVINCIA DEL NAPO: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12880/1/FCHE-TH-215.pdf>
- Pérez, A. G., & Rodríguez, L. (2006). *La salida de campo: una manera de enseñar y aprender geografía*. Obtenido de Geoenseñanza: <http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/26221>
- Real academia española. (2014). *agradable*. Obtenido de [.rae.es: https://dle.rae.es/?id=17fuySp](https://dle.rae.es/?id=17fuySp)

Real academia española. (2014). *bienestar*. Obtenido de rae.es: <https://dle.rae.es/?id=5TwfW6F>

Real academia española. (2014). *club*. Obtenido de rae.es: <https://dle.rae.es/?id=9VIFXRQ>

Real academia española. (2014). *senderismo*. Obtenido de rae.es: <https://dle.rae.es/?id=XZNsHcc>

Real Academia Española. (2018). *rae.es*. Obtenido de Sedentario, ria: <https://dle.rae.es/?id=XR7YAn4>

Rivera Tapia, J., Cedillo Ramírez, L., Pérez Nava, J., Flores Chico, B., & Aguilar Enriquez, R. (2018). *reibci.org*. Obtenido de Uso detecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Rubín, A. (31 de MARZO de 2017). *Siete extraordinarios beneficios del senderismo para tu salud física y mental*. Obtenido de NUEVATRIBUNA.ES: <https://www.nuevatribuna.es/articulo/salud/extraordinarios-beneficios-senderismo-salud-fisica-mental/20170331144101138329.html>

Saiz, L. (abril de 2018). *Senderismo*. Obtenido de webconsultas.com: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/senderismo-5441>

Salgado Céspedes, A. F. (18 de Diciembre de 2014). *SURA*. Obtenido de sura.com: <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/sedentarismo-adolescencia.aspx>

Sanchez , M., & González, M. (2004). *Psicología general y del desarrollo*. Habana: Editorial Deportes.

Silvia M. Andia Rodríguez, D. A. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida*. Buenos aires: NED ediciones.

Sosa, G. F. (11 de Mayo de 2017). Ecuador Ejercítate reduce el sedentarismo en la población y promueve hábitos saludables (VIDEO). *El Ciudadano*.

- Suárez, W. C., & Sánchez, A. O. (2018). índice de masa corporal, obesidad, epidemiología, salud, antropometría. *Nutrición Clínica en Medicina*, 128-139. Obtenido de aulamedica.es: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>
- Tacon, A., & Firmani, C. (2004). *Manual de Senderos y uso Publico*. Valdivia: CIPMA.
- Talero, J. (18 de octubre de 2016). *Test de Burpee*. Obtenido de Test plan de mejoramiento: <http://jhonatantalero.blogspot.com/2016/10/test-de-burpee.html>
- Treceño López, A. (2013). *Evolución y valoración de un sujeto durante un programa de entrenamiento de hipertrofia*. madrid: UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID.
- Troyano Vállez. (2003). Adaptacion cardiovascular y capacidad de recuperación cardiaca en jóvenes de 13 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 183-184.
- Ucha, F. (junio de 2010). *Definición de Relaciones sociales*. Obtenido de definicionabc.com: <https://www.definicionabc.com/social/relaciones-sociales.php>
- Venham, P. (2012). *www.comunitatvalenciana.com*. Obtenido de senderismo: http://en.comunitatvalenciana.com/sites/default/files/doc/turismo_activo/2012/senderismo_2013.pdf
- Vidarte, J., Vélez Álvarez, C., & Parra Sánchez, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *scielosp salud publica*.
- wikiloc.com. (11 de Abril de 2013). *senderismo (Rutas senderismo en Ecuador → Loja → Noraspamba)*. Obtenido de Caminata a la Laguna de Punzara: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/caminata-a-la-laguna-de-punzara-4270435>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL
ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES

TEMA

EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.

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

Autor:

Cristian Fernando Jadan Cordero

Loja – Ecuador

2018

a. TEMA

EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

Actualmente la mayoría de jóvenes, se han convertido en personas inactivas en la ejecución de actividad física, debido a las comodidades, la accesibilidad a la tecnología como el uso excesivo de las redes sociales, y también la falta de alternativas innovadoras y creativas que atraigan el interés de los mismos; estos factores han ocasionado que su modo de vida sea incorrecto y sedentario.

El senderismo es una gran alternativa, una propuesta innovadora para que los jóvenes puedan realizar actividad física, en la que experimenten y disfruten de una rica, diversa y autóctona flora y fauna de la ciudad de Loja, además de fortalecer el lazo de relaciones sociales con el resto de jóvenes, dejando de lado actividades innecesarias como el uso excesivo de las redes sociales, y conociendo nuevas formas de invertir su tiempo libre de manera productiva.

Dar un paseo por el bosque, subir una montaña y respirar el aire puro rodeado del verde de los árboles y el cantar de las aves, provoca una sensación de tranquilidad, bienestar, libertad y armonía, ya que la naturaleza trae consigo varios factores con los que se puede evitar enfermedades, como el estrés y combatir el sedentarismo. No es necesario estar en lugares muy lejanos, para experimentar estas sensaciones, la ciudad de Loja ofrece varios bosques y paisajes que son relajantes y divertidos para la realización de actividad física, como el senderismo.

Los jóvenes estudiantes son propensos a llevar un modo de vida sedentario, el riesgo de tener problemas de salud (diabetes, obesidad, fibromialgia, cáncer, etc.), problemas psicológicos (depresión, ansiedad, estrés) y problemas de relación social, son más asequibles en esta etapa, pues no solo condiciona su salud, si no también, disminuye su calidad de vida.

Asimismo, las experiencias vividas como conocer, explorar, descubrir, convivir, trabajar en equipo, respetar y cuidar el medio ambiente, fortalecen la confianza de la persona (autoestima). Al

mismo tiempo en los jóvenes, esta actividad genera grandes habilidades y nuevos conocimientos, solo hace falta despertar el placer y la satisfacción en los estudiantes para aventurarse al mundo y convivir con la naturaleza.

En nuestro medio se necesita promover precipitadamente la realización de actividades físicas que ayuden a la prevención de enfermedades prematuras y vicios tecnológicos, el senderismo es una buena opción física, recreativa y educativa para niños, jóvenes y adultos, que encamina hacia una vida saludable.

Últimamente, la salud se ve afectada desde temprana edad, sobre todo en los estudiantes que son víctimas del sedentarismo, por lo que con el presente trabajo de investigación me planteo dar respuesta a la siguiente interrogante **¿Tendrá aceptación la práctica del senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo con los estudiantes de décimo año del paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”?**

c. JUSTIFICACIÓN

A través de esta alternativa como es el senderismo, los niños y jóvenes podrán realizar actividad física de manera creativa, descubriendo, solidarizándose con el medio ambiente y conociendo lugares de la ciudad de Loja, como: el parque Lineal, parque Jipiro, El camino de las cruces; lagunas como: la laguna de punzara, laguna de Carigan entre otras zonas propicias para realizar esta acción.

Qué mejor manera que combatir el sedentarismo con el senderismo, una actividad física que es agradable al ojo humano, además de ser una experiencia segura, placentera y saludable. El sedentarismo es un mal social, especialmente en los jóvenes, a través de esta propuesta se pretende incentivar a un adecuado uso de su tiempo libre, en la que adquieran buenas experiencias en grupo y obtengan una mejor calidad de vida.

También, se contribuiría a promover la convivencia, pero sobre todo la creación de valores como la responsabilidad, solidaridad, puntualidad, respeto hacia ellos mismos, hacia otras personas y a la naturaleza.

Con este proyecto los estudiantes empezarán a interesarse por las actividades físicas y dejarán de lado este mal social, el sedentarismo, que tiene repercusiones negativas en las personas durante y a futuro de su vida, por ejemplo, la insatisfacción personal, y las enfermedades mencionadas con anterioridad; y así opten por una nueva alternativa para pasar su tiempo libre con amigos, conocidos o familiares.

d. OBJETIVOS

Objetivo general:

- ✓ Desarrollar el senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

Objetivos específicos:

- ✓ Diagnosticar el interés de practicar senderismo en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
- ✓ Elaborar una propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
- ✓ Aplicar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.
- ✓ Evaluar la propuesta de senderismo para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

e. MARCO TEÓRICO

Senderismo

Conceptualización

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. (Granda, 2016, pág. 7)

El senderismo se realiza especialmente en montaña, por caminos señalados y aprobados por el organismo competente de cada país. Con esta acción, el ser humano realiza actividad física de manera satisfactoria, además de tener contacto con la naturaleza que le permite conocer la biodiversidad en flora y fauna de nuevas rutas y caminos que unen zonas regionales.

El Senderismo es sinónimo de *excursionismo a pie*, es decir, caminatas que se realizan principalmente por senderos y caminos. El grado de dificultad no suele ser alto. **Es una mezcla de actividad deportiva y turística**, que se desarrolla principalmente en entornos naturales. (Lopez, 2018)

El senderismo es una actividad física en el medio natural, apta para todo público e idónea para conocer nuevos lugares de una región, se lo practica principalmente recorriendo senderos o caminos hechos por el hombre con el paso del tiempo, como lo menciona citados en (Gómez, 2008) recuperado de (Conde Fernández, Lamberto; Ceballos López, Daniel; López Leiva, Felipe; Del Río Del Rosal, José; Ortega Ariza, Fernando; Funes Caño, José, 2009, pag 9)

El senderismo es la manera más básica y sencilla de practicar actividades físicas en la naturaleza y la más accesible para todos, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a nuestros participantes. Además, dentro de las actividades y dentro de la naturaleza, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo.

Es una práctica física, que se puede realizar en cualquier estación del año, teniendo en cuenta la dificultad de la ruta del sendero y los participantes que serán participes de esta actividad, ya que existen senderos con distinto grado de dificultad.

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. (Granda, 2016, pág. 9)

Además, según la (Federación de Cantabria de Montaña y Escalada, s.f.) Identifica tres tipos de senderismo homologados los cuales son: de gran recorrido, de pequeño recorrido y de senderos locales.

Estos tipos de sendero se distinguen principalmente por la distancia de recorrido, es decir, se los realiza por etapas en cuanto al nivel de distancia hasta poder realizarlo en pocas horas y con menor grado de dificultad. Las rutas en ocasiones son de trayecto circular, donde llegues al lugar de inicio; o también suelen ser lineales, en los que se regresa por el mismo camino.

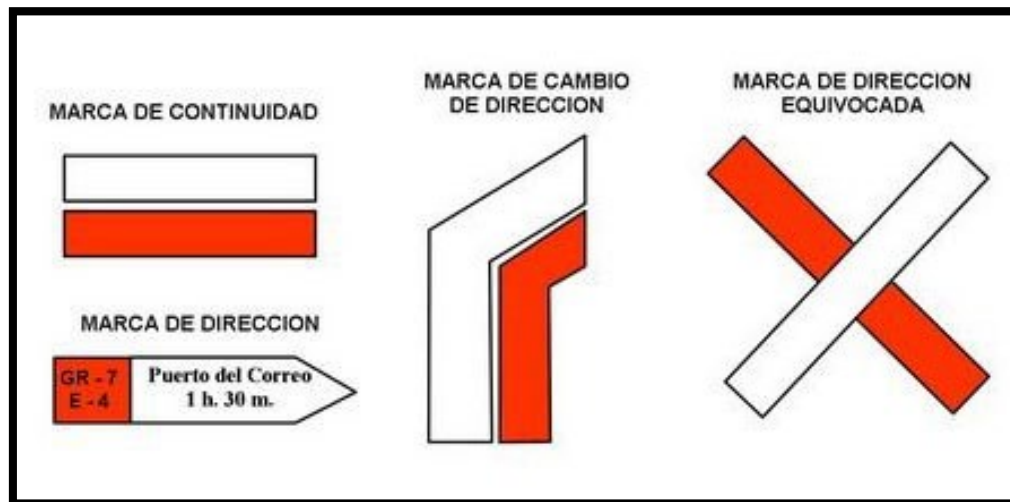
Senderos de gran recorrido

Características

Se identifican con los colores blanco y rojo, su distancia precisa en más de una jornada, con una longitud mínima de 50 km. Pueden tener asociados enlaces, variantes y derivaciones, que se señalarán con el código de color de los GR. Los puntos de destino de las derivaciones no pueden estar a más de 2 km. del punto del sendero GR de donde parte.

La rotulación de un sendero de Gran Recorrido son las letras G y R (mayúsculas, sin espacio ni puntos entre ellas).

Gráfico nº1



Fuente: recuperado de Google (Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada, s.f.)

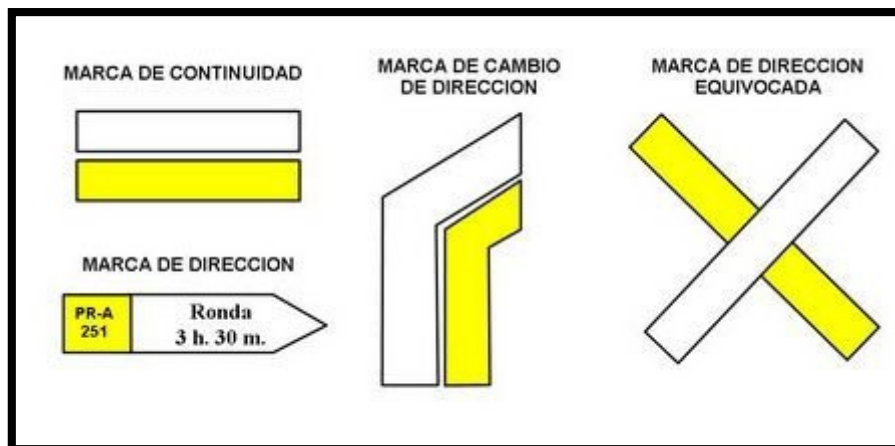
Senderos de pequeño recorrido.

Características

Se identifican con los colores blanco y amarillo. Su recorrido será de entre 10 y 50 km. Este tipo de senderos pueden tener asociadas variantes y derivaciones, que se señalarán con el código de color de los PR. Los puntos de destino de las derivaciones no pueden estar a más de 2 km. del punto del sendero PR de donde parte.

La rotulación de un sendero de pequeño recorrido son letras P y R (mayúsculas y sin espacio ni puntos entre ellas).

Gráfico nº 2



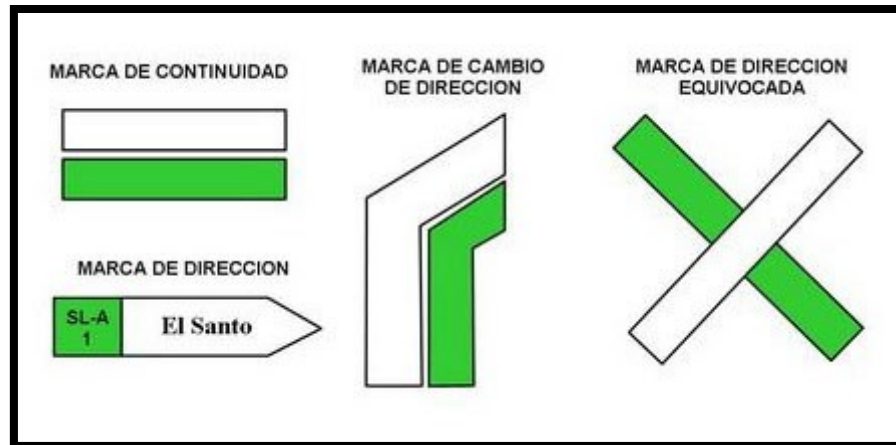
Fuente: recuperado de Google (Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada, s.f.)

Senderos locales

Características

Se identifican con los colores blanco y verde. Su desarrollo no sobrepasara los 10 km. Este tipo de senderos puede tener asociadas derivaciones. Los puntos de destino de las mismas no pueden estar a más de 0,5 km. del punto del sendero SL del que parten. La rotulación de un sendero local son las letras S y L (mayúsculas y sin espacio ni puntos entre ellas).

Gráfico n° 3



Fuente: recuperado de Google (Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada, s.f.)

A través de estas señalizaciones se podrá conocer la dificultad del sendero a recorrer, los colores y señales servirán para identificar si estamos en la capacidad de recorrerlo y el tiempo que nos tomara caminarlo. Es importante conocer las señales, pues de ello depende el nivel de riesgo y satisfacción al momento de realizar senderismo.

De igual forma, dentro de estos tres tipos de senderos podemos encontrar senderos en áreas protegidas privadas (APP) como senderos interpretativos, senderos para excursión y senderos de acceso restringido.

Senderos interpretativos.

Son relativamente cortos y se localizan cerca de las instalaciones de uso intensivo del APP, como son los centros de visitantes y las áreas para acampar. Su objetivo es mostrar la flora, fauna y otros valores naturales del área de una manera atractiva para los visitantes. En algunos casos, estos senderos requieren de un guía o intérprete que explique lo que se puede observar, ayudando a la interpretación ambiental. En otros casos son auto guiado, es decir, pueden ser recorridos sin guía, pero con el apoyo de señales, carteles o folletos que ayudan a interpretar los atractivos que presenta el sendero. (Tacon & Firmani, 2004, pág. 6)

Estos recorridos son realizados con el fin de apreciar la flora y fauna del lugar, se lo puede realizar con o sin guía.

Senderos para excursión

Los senderos excursión son de recorrido más largo. Su función es facilitar el acceso de los visitantes a lugares del APP que tengan un especial valor escénico o ecológico. Éstos deben estar muy bien diseñados tanto en su trazado como en sus características técnicas y señalizadas de manera que sean seguras y no produzcan impactos negativos en el medio ambiente. Según (Tacon & Firmani, 2004, pág. 6)

Su recorrido es largo y su vinculación con la naturaleza es más cercana, por ello se debe tener cuidado y respeto hacia en el medio ambiente para evitar causar un daño.

Senderos de acceso restringido.

Son mucho más rústicos y recorren amplias zonas del APP, permitiendo llegar a sitios alejados. Son fundamentales para las tareas de vigilancia y monitoreo del APP y, por lo general, solo son utilizados por los propietarios y guarda parques, por lo que no requieren de carteles ni señales. En algunos casos pueden ser utilizados por visitantes con intereses especiales, los que siempre deben ser acompañados por alguien que conozca la ruta. (Tacon & Firmani, 2004, pág. 6)

Estos recorridos son principalmente de vigilancia, ya que son más complejos, por lo que si se decide recorrerlos es necesario estar acompañado por alguien que conozca la zona, para evitar incidentes o que el excursionista se pueda perder.

Implementos

Para la práctica del senderismo se necesitan implementos, estos se los determina dependiendo la distancia que se recorrerá, pues se debe tomar en cuenta el peso de carga. Por ejemplo, si se

camina distancias considerables, es indispensable llevar ropa cómoda con un calzado adecuado, además de kit de primeros auxilios y demás materiales que no sean indispensables. Según (Granda, 2016, pág. 10):

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 menor volumen posible.

Los principales instrumentos que se debe llevar consigo durante el recorrido del sendero son:

- ✓ **En alimentación:** comida que aporte energía, como frutas, barras energéticas, frutos secos, bebidas hidratantes o isotónicas.
- ✓ **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 transitará. Siempre es mejor pantalones largos y prendas de manga larga para protegernos de los rayos solares, plantas y picaduras leves
- ✓ **Pañuelo:** Equipo básico indispensable para un senderista para recoger frutos silvestres en caso de no llevar bolsa, para taponar una herida, para realizar una inmovilización en caso de lesión de articulación o fractura, para realizar un torniquete, etc.
- ✓ **Bastón de caminata:** generalmente se utilizan unos muy parecidos a los de esquí, pero con la diferencia de llevar en un extremo una roseta de mayor tamaño para proporcionar mayor estabilidad y agarre, además de proteger de posibles lesiones.
- ✓ **Mochila:** debe ser de calidad para que resista el maltrato y el esfuerzo propio de la actividad, de preferencia impermeable. 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:** debe tener al menos 100mm de largo en la parte afilada, se recomienda llevar una navaja que se cierre y se abra bien, tipo navaja suiza, que tenga buen filo y tenga un seguro resistente.
- ✓ **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:** nos permitirá que seamos escuchados a larga distancia y casi sin esfuerzo, 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. (Granda, 2016, pág. 10)

Al momento de realizar el recorrido se podrá prescindir de algunos objetos evitando cargar peso innecesario, exceptuando los alimentos ya que son indispensables para la hidratación y la obtención de energía.

Senderos a nivel mundial

En la actualidad existen miles de senderos en el mundo, en los que se puede explorar y fotografiar hermosos paisajes, muchas personas amantes de este deporte deciden salir de su zona de confort y viajan por el mundo, conociendo rutas majestuosas, explorando, descubriendo y conectándose con la naturaleza.

Según la National Geographic, (2017) unas de las mejores rutas del mundo para realizar senderismo son:

✓ **GR 20, Córcega**

Esta ruta es perfecta para excursionistas experimentados que buscan un desafío físico y de orientación, su extensión es de 180 kilómetros que recorre cordilleras montañosas y prados bucólicos en Córcega y una isla francesa en el Mediterráneo. Se necesita tener un buen sentido de la orientación para explorar las cumbres alpinas de Monte de Oro (2.389 metros) y Monte Incudine (2.136 metros). Desde estos puntos altos se podrá contemplar la costa y el brillante color del mar. El clima es variado en esta zona, se recomienda el verano para este desafío.

✓ **Costa de los Naufragios, península Olímpica, Washington**

Ideal para familias, parejas o senderistas que buscan aventuras mochileras de playa, esta ruta recorre varias playas y una parte del Santuario Marino Nacional de la costa Olímpica y del Parque nacional Olympic, en el camino existen varios monumentos creados en memoria de las víctimas en los naufragios acontecidos de la zona.

✓ **Ruta del Hombre de las Nieves («Snowman's Trek»), Bután**

Esta ruta es posiblemente la más difícil del planeta, pues cuenta con 347 kilómetros de distancia y con altitudes máximas de 5.300 metros. Se completa en 25 días, como mínimo. Apenas la mitad de los excursionistas que emprenden la ruta llegan a la meta.

Llevar guías es un requerimiento legal, puede costar entre 5.000 y 7.500 euros. La mejor época para ir es entre abril y octubre, las únicas ventanas de tiempo lo suficientemente largas para evitar la nieve de invierno y las lluvias monzónicas de verano. La distancia es de 112 kilómetros ida y vuelta. Se debe estar preparado para la lluvia, ya que es muy frecuente en esta zona. Las mejores estaciones para ir son el verano y el invierno.

✓ **Ruta Hayduke, Utah/Arizona**

Esta ruta de 1.300 kilómetros, serpentea sobre un terreno increíblemente accidentado que se extiende desde el sur de Utah al norte de Arizona, uniendo seis parques nacionales. Esta ruta está dividida en 14 partes para que se puedan hacer excursiones más cortas.

✓ **Ruta Laugavegur, Islandia**

La ruta te permite explorar de primera mano el poder destructivo de la actividad volcánica y visitar los cráteres gemelos de Magni y Móði, bautizados en honor a los hijos de Thor. Esta ruta ofrece naturaleza pura con estancias en cabañas acogedoras cada noche. En total, la distancia es de unos 80 kilómetros, ida y vuelta.

✓ **Ruta Benton Mackaye, montes Apalaches**

Se encuentra al sureste de Estados Unidos, abarca 480 kilómetros desde el monte Springer en Georgia, al Campamento Big Creek en Carolina del Norte. Una de la mejor época es primavera u otoño para evitar el calor sofocante del sur.

✓ **La Gran Ruta del Himalaya, Nepal**

Este sendero atraviesa el Himalaya y se conecta con comunidades aisladas de la India, Pakistán, el Tíbet, Nepal y Bután. La sección de Nepal de esta ruta es la más extensa y de más fácil acceso. Este viaje de 1.600 kilómetros atraviesa valles verdes, llanuras secas y pasos de montaña ventosos con vistas a las cumbres de miles de metros de altura. Se puede observar animales en su hábitat natural, así como monasterios, cabañas y casas de té. La Gran Ruta del Himalaya se divide en 10 partes. La mejor fecha para recorrer la ruta es en octubre, noviembre o abril.

✓ Sendero nacional de Israel

Recomendada para senderistas interesados en la historia tanto antigua como contemporánea. En esta ruta comienza en el mar Rojo y acaba en la frontera con El Líbano, se puede observar paisajes diversos, historia y cultura. Son 1.100 kilómetros de desiertos de piedra rojiza, bosques verdes, cumbres montañosas accidentadas y páramos llanos.

La ruta está dividida en 12 secciones pequeñas. Las mejores fechas son febrero y mayo o entre octubre y diciembre.

✓ Ruta del norte del Drakensberg, Sudáfrica/Lesotho

Ahonda en las profundidades de la cordillera montañosa más alta de Sudáfrica, recorriendo el Drakensberg. Se puede contemplar la segunda catarata más alta del mundo, las cataratas Tugela, que caen a 948 metros de altura en una serie de cinco cascadas.

La ruta completa tiene una distancia de 64 kilómetros. La primera sección, por la que tendrás que subir escaleras hasta la cumbre del Mont-aux-Sources, es perfecta para una excursión de un día. Los meses aconsejables son: abril y principios de junio, o entre septiembre y octubre.

✓ Peregrinación al monte Kailāsh, el Tíbet

Ningún ser humano ha puesto pie sobre el monte Kailāsh, ya que es sagrado en varias religiones de la zona y está prohibido escalarlo. Es una ruta de 53 kilómetros, la montaña atrae a miles de peregrinos que buscan su poder, sus bendiciones y una experiencia que cambia la vida.

La altitud varía entre los 4.500 y los 5.800 metros y tras completar la caminata se podrá nadar en las aguas purificantes del lago Manasarovar, uno de los lagos a más altitud del planeta. La mejor época es Entre mayo y octubre.

✓ **Ruta de Santa Cruz, Cordillera Blanca, Perú**

La distancia total del sendero es de más de 48 kilómetros. La Cordillera Blanca (parte de los Andes) se podrá recorrer en tres o cuatro días, además de contemplar valles anchos, cumbres nevadas y lagos glaciales, así como ríos de aguas rápidas y lagunas de colores brillantes. Empieza y acaba la aventura en Huaraz, desde donde se tendrá varias oportunidades para hacer excursiones de un día. Mejores meses entre mayo y septiembre, durante la estación seca.

✓ **Ruta de las Highlands occidentales («West Highland Way»), Escocia**

Esta es la ruta más popular del país, extendiéndose a lo largo de 154 kilómetros desde Milngavie a Fort William, al pie de Ben Nevis, el punto más elevado de las islas británicas. Contiene una variedad de paisajes y de la belleza y la serenidad de lugares como el Loch Lomond y los pantanos del páramo de Rannoch.

Se puede acampar o dormir en alguna de las aldeas que encuentres en el camino. Puedes recorrer la ruta en cualquier momento del año, aunque la primavera y el otoño son las estaciones más hermosas y estará menos frecuentada que en verano. Sin embargo, el tiempo en Escocia es variable, así que se debe ir preparado para cualquier fenómeno meteorológico.

✓ **Ruta Bibbulmun, Australia**

El sendero mide más de 1.000 kilómetros y se extiende desde Kalamunda hasta la ciudad histórica de Albany. Recorre impresionantes parques naturales, bosques y costas en esta ruta cambiante y llena de biodiversidad: canguros, emúes, serpientes y toda clase de aves.

Se divide en nueve secciones, por lo que se podrá realizar excursiones de un día. Las mejores épocas para ir son el otoño (de abril a mayo), el invierno (de junio a agosto) y la primavera (de septiembre a mediados de noviembre).

✓ **Ruta de Shackleton, Isla de Georgia del Sur**

La isla de Georgia del Sur es conocida por sus feroces vientos, el hielo permanente y los picos cubiertos de glaciares. Podrás seguir los pasos de Earnest Shackleton y su tripulación cruzando glaciares y pasos escarpados.

Este es un trayecto de 35 kilómetros en el que se podrá observar innumerables especies de aves. La excursión desde Fortuna Bay hasta Stromness, los últimos 5,4 kilómetros del trayecto de Shackleton, es perfecta para un viaje de un día. La mejor fecha para ir es entre el 20 de diciembre y el 20 de marzo, durante el verano de la Antártida.

✓ **Cinque Terre, Italia**

Esta ruta une cinco coloridas aldeas pesqueras al borde del Mediterráneo: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola y Riomaggiore. La distancia es de solo 12 kilómetros. Cada aldea posee una personalidad única y un enfoque diferente de la cocina italiana.

En abril, mayo y junio, los senderos suelen haberse secado ya tras las lluvias otoñales y las temperaturas son ideales para las excursiones y para darse un chapuzón. El verano es la estación más concurrida.

✓ **Sendero de la Divisoria Continental de América, oeste de Estados Unidos**

La ruta completa, que se extiende a lo largo de casi 5.000 kilómetros entre México y Canadá. Atraviesa cinco estados estadounidenses y te proporcionará acceso a muchos de los lugares más pintorescos del mundo. Este largo cruza por zonas silvestres y parques nacionales como **Yellowstone**.

Para los senderistas primerizos, existen formas de recorrer ciertas partes del sendero en excursiones más cortas. Si se hace la ruta completa, empieza desde la frontera con México en primavera para acabar en Canadá antes del otoño.

✓ **El Camino de Santiago francés, España**

El Camino de Santiago comprende toda una red de senderos que convergen en Santiago de Compostela. El Camino Francés, declarado Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, comienza en Saint-Jean-Pied-de-Port y es la ruta más recorrida. Pasa por ciudades como León y Pamplona, atraviesa el campo gallego y explora los accidentados Pirineos. La distancia total es de 780 kilómetros. Para una peregrinación más corta, recomendables en primavera u otoño para no encontrarte.

✓ **Barrancas del Cobre, México**

Barrancas del Cobre es el hogar de los Tarahumaras, unos indígenas expertos en las carreras de larga distancia que han logrado hitos impresionantes de resistencia y velocidad, siempre descalzos. Recorre esta tierra mágica excavada por seis ríos y formada por una serie de seis cañones interconectados.

Es una ruta de 61 kilómetros que va desde la aldea de Divisadero a Pamachi. Mejores meses, entre octubre y abril, cuando las temperaturas son más frescas.

✓ **Ruta Yoshida, monte Fuji, Japón**

La cumbre del monte Fuji, el pico más alto de Japón, se considera un viaje espiritual. Existen cuatro senderos a los que se puede llegar en transporte público. No es exactamente una experiencia natural, aunque sí es una oportunidad para vivir la cultura japonesa y contemplar hermosos paisajes modelados por la actividad volcánica.

La distancia total es de 13 kilómetros, ida y vuelta. La temporada de subida al monte Fuji es desde principios de julio hasta mediados de septiembre. Habrá menos gente si se evita ir durante los fines de semana. (National Geographic, 2017)

Estas son las mejores rutas del mundo en la cuales se puede conocer las culturas de diferentes países al igual su fauna y flora, que mejor manera de hacerlo con el senderismo, en muchos de estos lugares se podrá conectarte con sigo mismo y el medio ambiente logrando experiencias inolvidables poniendo a prueba el cuerpo y la mente.

Senderos a nivel nacional (Ecuador)

Ecuador cuenta con una gran variedad de rutas para realizar el senderismo en todas sus regiones, muchas de estas rutas son muy distintas, esto se debe a sus regiones de Amazonía, sierra, costa y galápagos.

Ecuador es uno de los países más pequeños de América del Sur, pero aun así ofrece para montañistas y senderistas una increíble variedad de montañas, ecosistemas y culturas para explorar. A menos de un día de camino de Quito hay picos nevados de 6 000 metros (20 000 pies) de altura, selvas amazónicas, cálidas playas, y densos bosques nublados que esconden antiguos tesoros incas. Lo mismo si se decide salir a deambular por su cuenta, que contratar los servicios de un guía local, las logísticas de planificación de excursiones en Ecuador son más sencillas, y el tiempo de llegada a los destinos más cortos que en muchas otras áreas remotas del mundo. (Thurber, 2009)

Las mejores rutas de senderismo en Ecuador son las siguientes:

✓ La ruta del cóndor:

Esta ruta ocupa las provincias de: Cotopaxi, Pichincha y Napo tiene un ecosistema páramo con un clima desde 3° a 17° C, su mejor temporada son los meses de verano como junio y agosto. Sus atractivos son la Reserva Ecológica Antisana: Vista panorámica del volcán Antisana y Antisanilla Laguna Santa Lucia Laguna Tumingaina Flora y fauna representativa de Paramo.

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Medio

Distancia (m): Depende el programa que tome el pasajero, aproximadamente:

65km en total de recorrido de trekking por 4 días

Altitud (msnm): 4000 m.s.n.m. Aproximado

Tiempo (horas): de 4 a 6 horas diarias, dependiendo las condiciones climatológicas y las condiciones físicas de los turistas

Tipo de camino: 2do y 3er (orden)

Inicio - fin actividad: Inicio: PN Cotopaxi Fin: El Tambo o viceversa

Descripción de la ruta

Generalidades: La ruta del trekking del Cóndor empieza en el Tambo, parroquia Papallacta, Reserva Ecológica Antisana, en sentido Sur se hacen las siguientes paradas: laguna del volcán, Antisana, Antisanilla, Laguna de la Mica, Sincholagua, Parte Norte del Cotopaxi. A criterio de los guías se establecen los sitios de acampada y se toman los senderos que están previstos por tradición. Zona de camping: Al momento de realizar la ruta del Cóndor se acampa en los lugares que por tradición se han establecido, estos son: al pie de la Laguna del Volcán. La Ovejería y en las estribaciones del Sincholagua.

✓ **Río Pita**

Ubicación geográfica

Provincia de Pichincha, cantón de Ruminahui, localidad: Rumipamba

Descripción del entorno

Área protegida: GADs

Ecosistema: Bosque Andino

Clima: 10 - a 15 C

Mejor temporada (meses): Enero- abril - mayo - junio- agosto - septiembre

Atractivos cercanos

Naturales: Parque Nacional Cotopaxi, Reserva Pasochoa, Refugio Ecológico Molinuco y las cascadas del Río Pita, Cóndor Machay y Padre Urco además el volcán Ruminahui

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: bajo

Distancia (m): 2 kilometro

Altitud (msnm): 3.088 msnm

Tiempo (horas): 1: 30

Tipo de camino: 2 orden

Inicio - fin actividad: El recorrido se inicia en el puente de La Caldera (sector El Vallecito) y termina parte alta de la chorrera del Molinuco

Descripción de la ruta

Generalidades: Es una ruta enclavada en el canon del río Pita un lugar donde podrá disfrutar y admirar la generosidad de la madre naturaleza, en medio de imponentes encañonados, recreándose con el hermoso entorno de flora y fauna con especies propias de las partes altas de la región andina. En este recorrido encontramos una gran riqueza faunística e ictiológica natural, que la convierte en un paraíso.

En cada una de las cascadas que encontramos a lo largo de la ruta, senderos donde se conforman escenarios impresionantes, que se prestan para la admiración y el deleite de los bañistas. Además, unos de los principales atractivos es la cascada del río Pita que tiene una altura

aproximada de 60 m. En este sitio puede encontrar servicio de guía, restaurante y un área designada para camping.

Además, en la ruta por los senderos de la Gran Cascada encontraremos remanentes de bosques primarios y secundarios como: eucalipto, mora, cedro, guayacán, entre otros. Se puede observar colibríes, mirlos y zorros que engalanan el entorno haciendo que el visitante se sienta parte de la naturaleza, invitándolo a disfrutar de las maravillas que este lugar esconde en su interior.

Lo sorprendente de la fauna es toda la diversidad de aves que revolotean entre los árboles y las pequeñas cascadas que se hallan el recorrido.

✓ **Yanacocha**

Ubicación geográfica

Provincia: Pichincha

Cantón: Distrito Metropolitano de Quito

Localidad: San Miguel de Nono

Descripción del entorno

Área protegida: Privada Jocotoco

Ecosistema: Bosque andino y paramo herbareo

Clima: 10- a 15 C

Mejor temporada (meses): Julio Agosto y Septiembre

Atractivos cercanos

Naturales: Volcán Guagua Pichincha

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Medio y Bajo

Distancia (m): 2.5 Kilómetros

Altitud (msnm): 2800 a 4000 msnm

Tiempo (horas): 2 a 4 horas

Tipo de camino: 1 orden

Inicio - fin actividad: Ingresa a la reserva Yanacocha y se accede a los 3 senderos que posee el área protegida privada

Descripción de la ruta

Generalidades: Observación de aves, flora y fauna, senderismo y camping

✓ **Cerro Pasochoa**

Ubicación geográfica

Provincia: Pichincha, cantón: Mejía, Localidad: Parroquia de Uyumbicho,

Descripción del entorno

Área protegida: PANE Refugio de Vida Silvestre Pasochoa

Ecosistema: Bosque andino y páramo herbáceo

Clima: 10 a 15 C laderas y 3 a 9 C en el páramo su mejor temporada (meses): abril, mayo, junio y agosto

Atractivos cercanos

Naturales: Volcán Pasochoa

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Alto, Medio y Bajo

Distancia (m): Colibrí distancia: 0,9 kilómetros, 2. Amiga Naturaleza

distancia: un kilómetro, 3. Bosque para toda distancia: dos kilómetros, Mayguayaou distancia:

3,5 kilómetros, 5. Palma de Cera distancia: 8

kilómetros, 6. Los Pantzas distancia: 12,5 kilómetros. Altitud (msnm)2800-3600msnm, tiempo (horas): Colibrí distancia: 30 minutos. Amiga Naturaleza 30 minutos. Bosque para Toda una hora. Mayguayaou dos horas.

Palma de Cera cuatro horas. Los Pantzas cinco a ocho horas

Inicio - fin actividad: En el centro de educación Pasochoa y se accede a los

6 senderos que posee esta área protegida.

✓ **Cráter del Pululahua**

Ubicación geográfica

Provincia: pichincha, cantón: distrito metropolitano de Quito localidad: mitad del mundo

Descripción del entorno

Área protegida: PANE Reserva Geobotánica Pululahua

Ecosistema: Bosque de Neblina y Bosque Andino

Clima: 14 a 20 C

Mejor temporada (meses): todo el año

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Medio y Bajo

Distancia (m): 5 Kilómetros

Altitud (msnm): 1800 3000 msnm

Tiempo (horas): 2 a 5 horas

Tipo de camino: 1 y 2 orden

Inicio - fin actividad:

Caminatas de montaña son las actividades más populares en volcán Pululahua. Los cráteres de este volcán extinto ofrecen muchos senderos donde se encuentran diferentes ecosistemas desde

el páramo, hasta el bosque nublado. La mayoría de estos senderos han sido transitados desde hace 1000 años por los antiguos habitantes de esta región empezando con los Yumbos, los Caranquis, los Incas, y también los españoles quienes construyeron la Hacienda Pululahua. Al interior, al centro del volcán Pululahua entre el domo Pondoña y El Chivo, existen unas Piedras grandes alineadas con la forma del domo “el chivo” que indican la posición del sol en Solsticio 21 de diciembre, al salir el sol por el sector, indican el Conocimiento ancestral de las tierras de la mitad. según Boris Ullauri M. estudio arqueoastronómico 2012.

✓ **Zumbahua-Sigchos**

Ubicación geográfica

Provincia de Cotopaxi, cantón de Pujilí – Sigchos, localidad de Quilotoa - Chugchilan

Descripción del entorno

Área protegida: RE Los Ilinizas

Ecosistema: Paramo andino

Clima: 5° - 15° C

Mejor temporada (meses): Abril - octubre

Zona cartográfica: 1:25000.

Atractivos cercanos

Naturales: Laguna de Quilotoa, Cañon del Toachi, Cocha-Uma, Malqui Machay.

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Medio

Distancia (m): 20 KM

Altitud (msnm): 3900

Tiempo (horas):4

Tipo de camino: vía de 1er y 2do orden

Inicio - fin actividad: Laguna de Quilotoa a Parroquia Chugchilan

Descripción de la ruta

Camino de herradura, senderismo a través del páramo arenoso de la laguna, se desciende desde el mirador de la laguna descendiendo hacia el cañón del río Toachi, y luego se asciende hasta la parroquia Chigchilan.

✓ Limpiopungo

Ubicación geográfica

Provincia de Cotopaxi, cantón de Latacunga,

Descripción del entorno

Área protegida: PN Cotopaxi

Ecosistema: Paramo andino

Clima: 9-11 ° C

Mejor temporada (meses): Mayo- diciembre

Zona cartográfica: 1:25000.

Atractivos cercanos

Naturales: Volcan Cotopaxi

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: bajo

Distancia (m): 2km

Altitud (msnm): 3800

Tiempo (horas): 1

Tipo de camino: primer orden

Inicio - fin actividad: PN Cotopaxi entrada Caspi- Laguna de Limpiopungo

Descripción de la ruta

Generalidades: Lugar en las faldas del volcán Cotopaxi, con un Ecosistema de Páramo andino. Existe un sendero alrededor de la laguna, con una duración de una hora aproximadamente.

✓ Los Frailes

Ubicación geográfica

Provincia de Manabi, cantón de Puerto Lopez, localidad: Machalilla

Descripción del entorno

Área protegida: PANE

Ecosistema: Bosque Seco Tropical

Clima: 28 grados

Mejor temporada (meses): diciembre - mayo

Zona cartográfica: No existe información referente a esto es por esto que no aplica

Atractivos cercanos

Naturales: Islote del Sucre

Culturales: Festividades de San Pedro y San Pablo -Machalilla

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: bajo

Distancia (m):3 Kilómetros

Altitud (msnm): 40 msnm

Tiempo (horas): 2 horas

Inicio - fin actividad: 9:00 - 12:00

Descripción de la ruta

Generalidades:

Los Frailes es una de las playas más hermosas de Ecuador, se encuentra una zona particularmente bella por sus acantilados y playas, a las que se llega atravesando un hermoso bosque seco que exhibe especies de flora y fauna típicas de la zona. Se podrá disfrutar de un cálido baño, nadar, caminar o simplemente descansar en su amplia playa, disfrutando de la suavidad de la arena blanca, acantilados, y la ensenada. Playa Los Frailes cuenta con una privilegiada ubicación, en medio de una exuberante belleza natural con fascinantes especies de peces y corales ideal para el buceo.

Además, se puede realizar otras actividades como: esquí acuático, surf, windsurf, vóley, fútbol playero, entre otros. En esta playa se es testigo de uno de los fenómenos naturales más bellos que ocurren en las costas ecuatorianas: el cortejo, procreación y alumbramiento de las ballenas jorobadas, que llegan cada año desde la Antártica, a finales de junio y permanecen allí hasta octubre.

✓ Manglares Churute

Ubicación geográfica

Provincia de Guayas, Cantón de Naranjal, Localidad de Sector Churute

Descripción del entorno

Área protegida:

Reserva Ecológica Manglares Churute (PANE)

Ecosistema: Manglar, Estuario, zona seca tropical, zona húmeda

Tropical, zona lentic

Clima: 28°C media anual

Mejor temporada (meses): Septiembre a diciembre

Atractivos cercanos

Fundación ecológica Andrade, cerro de Hayas (a 4 km de Naranjal)

Descripción de la ruta

Generalidades:

1) Sendero Los Monos Aulladores: Este sendero se encuentra ubicado en el cerro Pancho Diablo, se da un recorrido por un ecosistema de Bosque Húmedo Tropical. En este Sendero se practican actividades como trekking, avistamiento de aves y observación de fauna silvestre como cuchuchos, guantas, culebras, armadillos etc. Siendo el principal atractivo el avistamiento de los Monos Aulladores de la Costa quienes se encuentran en una población numerosa en el área por lo que el turista cuenta con buenas posibilidades de observarlos en cada visita. El sendero cuenta con dos casetas de descanso.

2) Sendero El Mate: Se encuentra ubicado en el cerro del mismo nombre, tiene una longitud de 2.6 km y una duración de 2 horas y media de recorrido por un ecosistema de Bosque seco tropical es característico por ser visitado para realizar trekking de montaña.

3) Sendero La Flora: Este es un pequeño sendero donde se realizan recorridos alrededor del ecosistema de manglar y es donde el turista conoce sobre la extracción de cangrejo y los beneficios de este ecosistema mientras camina por un muelle que conduce a el puerto La Flora donde los visitantes tienen la opción de tomar un paseo en bote a motor por el estuario de manglar.

✓ Dos Mangas

Ubicación geográfica

Provincia de Santa Elena, cantón de Santa Elena, localidad de Comuna Dos Mangas

Descripción del entorno

Área protegida: Comunitaria

Ecosistema: Bosque Húmedo Tropical

Clima: 22 grados centígrados (verano) / 28 grados centígrados (invierno)

Mejor temporada (meses): De noviembre a mayo

Atractivos cercanos

Naturales: Playa Montañita, playa Olón, playa Ayangue

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: medio

Distancia (m): 3 Km. (a cascadas) 4 Km. (a piscinas)

Altitud (msnm): 65 a 220 msnm

Tiempo (horas): 3 horas (caminando) / 1h30 a caballo

Inicio - fin actividad: Inicio en Comuna Dos Mangas hasta piscinas y cascadas

Descripción de la ruta

Generalidades:

Dos Senderos en donde se destaca la diversidad de flora y fauna local, entre los cuales se destaca mamíferos como monos aulladores y las 343 especies de aves, también es hogar de anfibios y reptiles, y más de 218 especies de árboles y plantas epifitas como las orquídeas y las bromelias, también se destaca la paja toquilla y la tagua.

1) Sendero Las Cascadas: 3.190 m de longitud, tiempo de recorrido aproximadamente 3 horas, las actividades relevantes que se desarrollan en este sendero son caminata o cabalgata, observación de aves, observación de fauna, Cascada.

2) Sendero Las Pozas: 3.800 m de longitud, tiempo de recorrido aproximadamente 3 horas, las actividades relevantes que se desarrollan en este sendero son caminata, observación de flora y fauna, camping, mirador, piscinas naturales.

✓ **Cerro Blanco**

Ubicación geográfica

Provincia de Guayas, cantón de Guayaquil, localidad de Guayaquil

Descripción del entorno

Área protegida: Bosque protector Cerro Blanco (Privada)

Ecosistema: Bosque seco tropical

Clima: 24 °C media anual

Mejor temporada (meses): junio a noviembre

Atractivos cercanos

Naturales: Bosque protector Manglares de Puerto Hondo (Km 17 Vía a la Costa), Parque Lago

Descripción de la actividad

Grado de dificultad:

1) Sendero auto guiado: Bajo

2) Sendero Buena vista: Bajo

3) Sendero Higueron: Medio

4) Sendero Mono Aullador: Medio - alta Distancia (m):

1) Sendero auto guiado: 400 m

2) Sendero Buena vista: 1.100 m

3) Sendero Higueron: 3.000 m 4) Sendero Mono Aullador: 6.000 m Altitud (msnm)

1) Sendero auto guiado: 60 msnm

- 2) Sendero Buena vista: 180 msnm
- 3) Sendero Higueron: 300 msnm
- 4) Sendero Mono Aullador: 400 msnm Tiempo (horas)
- 1) Sendero Autoguiado: 20 min
- 2) Sendero Buena vista: 1 h 30 min
- 3) Sendero Higueron: 2h 30 min
- 4) Sendero Mono Aullador: 4h 30 min

Tipo de camino: Tipo de camino: sendero natural, pedregoso, lodoso en temporada de lluvia.

Inicio - fin actividad: Todos los senderos inician y terminan en el Centro de visitantes.

Descripción de la ruta

Generalidades:

1) Sendero Auto guiado: Su nombre se debe a que este sendero puede ser recorrido sin compañía de un guía. Atractivos: bosque de matorral, paneles interpretación ambiental, área de observación de aves, área de tótems – meditación – avistamiento de paisajes.

2) Sendero Buena Vista: Su nombre se debe a que en este recorrido comprende varios puntos de avistamiento de paisajes naturales del bosque y del manglar. Atractivos:

La ruta se divide en dos secciones, la primera parte corresponde a un tramo de la montaña con algunas pendientes, senderos pedregosos, se apreciará la vegetación nativa del bosque seco, árboles gigantes, además de contar con puntos de avistamiento de hermosos paisajes. La segunda parte se trata del bosque en restauración, bosque de matorral y en donde se ha reforzado la interpretación ambiental. Uno de los atractivos principales es la observación de aves, área de tótems. Educación ambiental.

3) Sendero Higuerón: Su nombre se debe a que en este sendero se encuentra el árbol el Gran Higuerón, uno de los árboles representativos del bosque seco. Se realiza una ascensión a la montaña hasta los 300 msnm en donde se encontrará con un mirador para apreciar paisajes naturales del lado oeste del bosque. El bosque se encuentra en mejor estado de conservación y por esta razón hay mayores probabilidades de avistamientos de fauna en estado silvestre como: aves, reptiles, mamíferos, etc. Educación ambiental.

4) Sendero Mono Aullador: Se llama Mono Aullador debido a que en este sendero es frecuente la observación de monos aulladores en estado silvestre. Se trata de la continuación de la caminata anterior hasta llegar a la cima de la montaña en donde se encuentran delimitados los senderos. En este punto existe un mirador que permite observar paisajes del lado este del bosque. Debido a la altura, a la presencia de neblina en la mañana y a la abundante vegetación el clima se torna mucho más fresco. En este recorrido se llegará hasta remanentes de bosque primario con grandes árboles perennifolios que dan protección y alimento a la fauna lo que hace más fácil su observación.

✓ **Camino del Inca**

Ubicación geográfica

Provincia de Cañar, cantón de Cañar, El Tambo, localidad: Achupallas, Culebrillas - Ingapirca
o Culebrillas - Ingapirca, Culebrillas - Coyoctor

Descripción del entorno

Área protegida: PANE: Parque Nacional Sangay

Ecosistema: Páramo Subalpino

Clima: Frio 5 - 8°C

Mejor temporada (meses): abril - noviembre

Atractivos cercanos

Naturales: Laguna de Culebrillas, Cerro Yanaurco, Picotas, Cerro Yanacauri

Culturales: Cajontambo, Labrashcarrumi, Paredones, Ingapirca, Coyoctor, Ruta del tren.

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Moderada y difícil

Distancia (m): 40km Achupallas - Ingapirca; Culebrillas - Ingapirca 18km;

Culebrillas - Coyoctor 12km.

Altitud (msnm): 3800 - 4100m.s.n.m

Tiempo (horas): 6 - 8 horas

Tipo de camino: Sendero

Inicio - fin actividad: 1. Achupallas - Ingapirca, 2. Culebrillas - Ingapirca; 3.

Culebrillas - Coyoctor

Descripción de la ruta

Generalidades:

El recorrido por el Qhapaq ñan se lo puede desarrollar a pie o en caballo, es una geografía agreste que requiere el acompañamiento obligatorio de un guía por los cambios repentinos de clima por lo cual es necesario llevar ropa apropiada este es el tramo más visible del Qhapac Ñan por su buen estado de conservación en el Ecuador. Su recorrido implica el descanso en lugares arqueológicos de gran importancia. Hay que destacar que el Qhapac Ñan fue declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad y recorrerlo es una experiencia inolvidable.

✓ **Parque Nacional Cajas**

Ubicación geográfica

Provincia de AZUAY cantón de SAN FERNANDO, localidad de Laguna de Busa.

Descripción del entorno

Área protegida: NO

Ecosistema: Bosque siempre verde

Clima: 12 -20 °C

Mejor temporada (meses): Todo el año

Atractivos cercanos

Naturales: Laguna de Busa bosque primario aves nativas cerro San Pablo

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Fácil, toda la familia

Distancia (m): Alrededor de la Laguna 2 km.

Altitud (msnm): 2800 msnm.

Tiempo (horas): 45 min.

Tipo de camino: Sendero, camineras, camino comunal

Inicio - fin actividad: Parqueadero, camino comunal, sendero por bosque de pinos, sendero por bosque primario, caminarias, parqueadero.

Descripción de la ruta

La caminata alrededor de la Laguna de Busa es muy atractiva, cuenta con señalética, lo que permite un recorrido muy interesante y seguro.

✓ **Parque Nacional Podocarpus**

Ubicación geográfica

Provincia de Loja, cantón de Loja, localidad de CAJANUMA

Descripción del entorno

Área protegida: PARQUE NACIONAL PODOCARPUS

Ecosistema: Bosque Nublado Páramo

Clima: 6 - 22 grados centígrados

Mejor temporada (meses): Octubre - diciembre

Atractivos cercanos

Naturales: Lagunas de El Compadre, senderos auto guiados

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: SENDERO OSO DE ANTEOJOS Bajo, BOSQUE NUBLADO Medio, MIRADOR Medio - Alto, LAGUNAS DEL COMPADRE Alto Distancia (m): Loja - Cajanuma 10km, Ingreso - Centro de Interpretación 8.5 Km, Centro de Interpretación - Lagunas del Compadre 15km. Sendero auto guiado Oso de Anteojos, Sendero Bosque Nublado y Sendero Mirador 0.4 km a 1.5 km Altitud (msnm): 2750

Tiempo (horas): Sendero Oso de Anteojos 30 minutos aproximadamente, Sendero Mirador 2 horas aprox., Sendero Bosque Nublado 1h30 aprox., Lagunas del Compadre de 4 a 6 horas

Tipo de camino: Carretera de tercer orden desde el ingreso hasta el centro de interpretación 2 horas, Sendero Oso de Anteojos 0.4 Km auto guiado, Sendero Mirador 1.5 Km principalmente camino empinado y fangoso, Sendero Bosque Nublado 1 Km sendero de caminata con zonas fangosas. Inicio - fin actividad: Ciudad de Loja - Terminal Terrestre Reina del Cisne, Ingreso PNP (Cajanuma)- Centro de Interpretación, Senderos Autocuidados.

Descripción de la ruta

Generalidades:

Realizar la camina es confortable y no necesita mayor esfuerzo físico, en el trayecto se puede observar especies de flora y fauna, zona apropiada para educación ambiental. Cuenta con más de 600 especies de aves que representan alrededor del 37.5% de las especies de aves endémicas de

Ecuador se ubica en Podocarpus, en las que distinguen la torcaza, el águila, pájaro carpintero, pava barbada, zumba, lorito, tapir, oso de anteojos, pumas mirlo, gaviota andina, pájaro perro y el guajalito.

El parque ha sido considerado el Jardín Botánico de América. Hay más de 4000 especies de plantas entre las que se destacan árboles que pueden medir hasta 40 metros de altura como el romerillo, del cual lleva el nombre el parque y muchas otras valiosas como la cascarilla, denominado el árbol nacional del Ecuador y una variedad infinita de orquídeas. Se estima que existen entre 3000 a 4000 especies de plantas, bromelias, helechos y orquídeas que constituyen una parte de la enorme biodiversidad de especies que tiene el bosque, algunas son endémicas o nuevas para la ciencia.

✓ **Parque Nacional Podocarpus**

Ubicación geográfica

Provincia de ZAMORA CHINCHIPE, cantón de ZAMORA, localidad de ZAMORA

Descripción del entorno

Área protegida: PARQUE NACIONAL PODOCARPUS

Ecosistema:

1. bosque montano bajo o bosque de pie de monte
2. bosque nublado
3. Bosque húmedo subtropical
4. bosque de paramo o pajonal

Clima: 15 a 23C°

Mejor temporada (meses): Agosto-septiembre-octubre

Atractivos cercanos

Naturales: Cascadas, río, quebradas, orquidiario, mirador

Descripción de la actividad

Grado de dificultad: Medio-Alto

Distancia (m): Existen cerca de 10 senderos que varían desde 100 metros hasta 13km de distancia.

1. sendero de ingreso, desde el parqueadero al centro de información: 1000m
2. sendero área de nadar, desde el centro de información: 150m
3. sendero cascado la chismosa, desde el centro de información: 150m
4. sendero área de fotografía, desde el centro de información: 100m
5. sendero cascado la poderosa, desde el centro de información: 700m
6. sendero el mirador, desde el centro de información: 1000m
7. sendero helechos, desde el centro de información: 200m
8. sendero hurraquita verde, desde el centro de información: 1000m
9. sendero higuerones, desde el centro de información: 13000m
10. sendero el campesino. Desde el centro de información: 5000m Altitud (msnm): 960 a 1350

msnm Tiempo (horas): Los tiempos estimados para completar los senderos dependen del sendero que se escoja y varían desde 15 minutos hasta ocho horas.

1. sendero de ingreso, desde el parqueadero al centro de información: 1000m: tiempo: 15min
 2. sendero área de nadar, desde el centro de información: 150m: tiempo: 3 min
 3. sendero cascado la chismosa, desde el centro de información: 150m: tiempo: 3 min
 4. sendero área de fotografía, desde el centro de información: 100m: tiempo: 3 min
 5. sendero cascado la poderosa, desde el centro de información: 700m: tiempo: 15 min 6.
- sendero el mirador, desde el centro de información: 1000m: tiempo: 50min

7. sendero helechos, desde el centro de información: 200m: tiempo: 5min

8. sendero hurraquita verde, desde el centro de información: 1000m: tiempo: 15min

9. sendero higuerones, desde el centro de información: 13000m: tiempo: 8horas

10. sendero el campesino. Desde el centro de información: 5000m: tiempo: 50min Tipo de camino: Senderos de 1er orden, los senderos van entre 1m - 1.30m de ancho, lastrado y en buen mantenimiento; los senderos más visitados cuentan con pasamanos en las partes más necesidades

Inicio - fin actividad:

1. Sendero de ingreso

2. Sendero área de nadar

3. Sendero cascado la chismosa.

4. Sendero área de fotografía

5. Sendero

cascada la poderosa

6. Sendero el mirador

7. Sendero helechos

8. Sendero hurraquita verde

9. Sendero higuerones.

Descripción de la ruta

Los senderos que son hasta los 700m de distancia son auto guiados, senderos más largos necesitan ir con un guía, ya que en la ruta existe una gran variedad de plantas, orquídeas, aves, cascadas; teniendo también un grado de dificultad medio.

Por lo que se ha podido comprobar. Ecuador posee una gran variedad de senderos de distintos tipos, tanto en la sierra, costa y oriente con una gran biodiversidad, encontramos rutas de bajo,

medio y alto nivel con varios lugares para poder disfrutar de las maravillas de la naturaleza como cascadas, lagunas, praderas, valles, etc. según la investigación de (aventura en ecuador trekking, s.f.)

Senderos del cantón Loja.

El clima de Loja es temperado-ecuatorial subhúmedo. Con una temperatura media del aire de 16 °C. La oscilación anual de la temperatura lojana es de 15 °C, generalmente cálido durante el día y más frío y húmedo a menudo por la noche, junio y julio, trae una llovizna oriental con los vientos alisios, y se conoce como la "temporada de viento." Los meses de menor temperatura fluctúan entre junio y septiembre, siendo julio el mes más frío. De septiembre a diciembre se presentan las temperaturas medias más altas, sin embargo, en esos mismos meses se han registrado las temperaturas extremas más bajas. Particularmente en el mes de noviembre se registra el 30% de las temperaturas más bajas del año.

Posee los parques más amplios y bellos del sur y centro-sur ecuatoriano, existen tres parques importantes y un jardín botánico: Jipiro, está en el centro-norte de la ciudad, el Parque Jipiro cubre más de 10 hectáreas y es notable por sus reproducciones a escala de edificios históricos y culturales del mundo. El parque cuenta con una pagoda, mezquita, la catedral de San Basilio, un castillo medieval, una pista de rampas para bicicletas, piscina cubierta y muchos más, así como un lago para remar, paseos en canoa con un aviario isla, Parque La Banda Junto a Jipiro, es un gran espacio verde con una pista pública karting, montar a los senderos, un vivero de orquídeas, y el zoológico.

Pucará en una colina llamada Pucará Podocarpus, se trata de un parque infantil con juegos y una vista panorámica hermosa. Se encuentra en la antigua planta de tratamiento de agua potable, Jardín Botánico Reinaldo Espinosa en el sur de la ciudad, perteneciente a la Universidad Nacional de Loja, existen 4 hectáreas de plantas nativas de las provincias de Loja, Zamora Chinchipe, y El

Oro, es decir de la región sur o zona 7. La mayoría de los árboles en este jardín tienen más de 40 años de edad (Correa, 2014).

Loja cuenta con un clima idóneo para la práctica de esta actividad física su clima es temperado-ecuatorial subhúmedo, sus mejores meses para realizar dicha actividad es entre septiembre y diciembre. Esta región es idónea por su ubicación geográfica ya que se encuentra en un valle. Tiene varias zonas verdes como parques, montañas, ríos, lagunas, etc. En los cuales se puede realizar senderismo con los niños de colegio “Manuel Ignacio Monteros”.

Los senderos en Loja son los protectores de los ríos, conservan los corredores verdes y las quebradas de todo el cantón. Se presentan como elemento fundamental en la conservación de la flora y la fauna.

Poseen componentes de salud pública con un espacio de convivencia natural para que la ciudadanía realice caminatas, ciclo paseos, tenga zonas de descanso, juegos infantiles y gimnasios biosaludables. Los senderos ecológicos están dentro de una red que forman todos los parques lineales, desde el norte hasta el sur de la capital lojana, con una extensión aproximada de 24 kilómetros de longitud. Estos espacios se convierten en un destino para escuchar el sonido de los pájaros y disfrutar del viento, lejos de la contaminación vehicular. (Aveiga, 2017)

Los senderos de la ciudad de Loja se extienden desde el sur al norte de la ciudad con hermosas rutas por los cuales distraerse de la rutina, en los cuales conocer la biodiversidad de la región, se puede escuchar el cantar de las aves y disfrutar del aire fresco estas rutas ofrecen la oportunidad de realizar actividad física a niños jóvenes y adultos de una forma agradable para los 5 sentidos del ser humano.

La ciudad de Loja es un gran lugar donde se puede realizar la actividad del senderismo, según (La Hora, 2018) “Funcionarios de Policía Nacional recorren en bicicleta los senderos para brindar

seguridad”. Esta práctica se la puede realizar de una forma agradable, saludable y segura, por su gran variedad de atractivos turísticos, como montañas, ríos, lagunas, bosques, parques, etc. Igualmente, por su clima temperado ecuatorial húmedo. Loja está situado en la región sierra por donde pasa la cordillera de los Andes lo que la hace un lugar apropiado y factible para la realización de la actividad antes mencionada.

Por ejemplo, algunas de las rutas que nos ofrece son:

sendero de la laguna de Obrapia, sendero del cerro pucara, senderos del parque Jipiro, sendero de la laguna corazón, senderos del parque de Zamora huaico, sendero de la laguna de la Daniel Álvarez, Caminatas por las lagunas de punzara, sendero del parque lineal, etc.

el sedentarismo

Concepto:

El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. (Gaviria Blando, s/a)

El sedentarismo es la falta de realizar actividad física diariamente, esta falta de actividad física trae consigo problemas de salud y cada vez se da más en la sociedad actual por su desarrollo tecnológico y la comodidad especialmente se da en las ciudades, en grupos sociales mejor acomodadas.

Problemas referentes al sedentarismo

Estudios realizados por Camfic (Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria de Catalunya), el sedentarismo ya es considerado como uno de los factores de mortalidad más graves, empeorando la salud y reduciendo la calidad de vida de las personas.

Ante este mal estilo de vida las consecuencias son graves como algunas enfermedades que se presentan a muy temprana edad, como la obesidad (acumulación de grasa en el cuerpo), osteoporosis (debilitamiento del sistema óseo), cansancio precoz (al realizar cualquier actividad física), incremento excesivo del colesterol (por falta de actividad física), diabetes, inclusive el sedentarismo puede causar enfermedades como el cansancio, el estrés y la hipertensión afectando directamente a nuestro cerebro y en la mayoría de casos provocar una muerte silenciosa. (medicosypacientes.com, 2018)

El sedentarismo causa enfermedades a nivel cardio-bascular, problemas a los músculos, huesos y a nivel psicológico. Provoca que te sientas cansado y sin ánimos de realizar las actividades diarias, actualmente es uno de los problemas que mayor muerte provoca, por esta razón hay que empezar a combatir el sedentarismo con nuevas e innovadoras alternativas de actividad física con los jóvenes, de esta manera se evitara el sedentarismo y todos sus males asociados.

Comportamientos y conductas sedentarias

Según investigaciones del diario Infobae y de la Organización Mundial de la Salud_(OMS) mencionan que al menos el 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para tener un buen estado de salud. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, y equivale al **6% de las muertes registradas**.

Con la llegada de las nuevas y avanzadas tecnologías los jóvenes son blanco fácil y más propensos a llevar una vida sedentaria, debido a que cada vez se necesita de menos esfuerzo en las tareas del día a día, por ejemplo, jugar, ahora los jóvenes prefieren entretenimiento virtual a realizar actividades recreativas que demanden esfuerzo físico. (Ingrassia, 2018)

Más de la mitad de la población del mundo entero no tiene una vida adecuada con respecto a la actividad física por las nuevas comodidades, las personas prefieren quedarse en casa haciendo uso de la tecnología, la cual no es mala si se le da un adecuado uso, pero los jóvenes prefieren las redes sociales o juegos virtuales a salir y poder realizar algún tipo de deportes o actividad recreativa, dando un adecuado uso a su tiempo libre.

“La televisión aparece como uno de los primeros causantes del comportamiento del sedentarismo en niños y adolescentes, pues así lo menciona” (Abarca, 2010) en su estudio sobre los Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes.

Cuando se evaluó el tiempo que los adolescentes invierten en estar inactivos viendo televisión o con el video juego, más de la mitad de la muestra de los adolescentes reportó dedicarse a este tipo de actividad más de 2 horas diarias. Actualmente a esto se suman en gran número la utilización y manejo de las redes sociales, como Facebook, Instagram, whatsapp, y la plataforma YouTube. (Lavielle Sotomayor, 2014)

Así mismo se destaca que, “existe una gran frecuencia de conductas sedentarias y falta de actividad física entre los adolescentes; sobre todo entre el género femenino”. (Abarca, 2010)

El entretenimiento de la televisión, celulares, computadoras y las redes sociales son las principales causantes del sedentarismo, especialmente en los jóvenes. Y sobre todo en las mujeres.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud “las causas para el sedentarismo tienen que ver mucho con el estilo de vida de los países desarrollados y en vías de desarrollo” (Salgado Céspedes, 2014). Algunas de ellas son:

- ✓ Superpoblación.
- ✓ Aumento de la pobreza.
- ✓ Aumento de la criminalidad.
- ✓ Gran densidad del tráfico.
- ✓ Mala calidad del aire.
- ✓ Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.
- ✓ También, los hábitos adquiridos desde la infancia y el ejemplo de la familia contribuyen al sedentarismo en las personas.

Estos son las principales consecuencias sociales, las cuales ayudan al crecimiento del sedentarismo en las distintas ciudades del mundo, esto también tiene que ver con el estilo de vida de vida de cada sociedad y de los hábitos de sus padres hacia sus hijos.

Cabe recalcar que la enseñanza y educación de los padres es importante para que los niños y adolescentes se inclinen o caigan en el sedentarismo, ellos serán menos propensos a evitarlo si sus progenitores son amantes del deporte o al menos realizan actividad física.

No obstante, (Abarca, 2010) llega a la conclusión sobre que la falta de actividad física y conductas sedentarias son predictores del estado de salud. Encontramos que los adolescentes se auto-perciben con un mejor estado de salud, cuando desarrollan un nivel de actividad física adecuado y llevan a cabo menos conductas sedentarias.

(Sosa, 2017) En el diario el Ciudadano menciona que según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en el Ecuador el 58,2% de la población de 12 años declaró no practicar ningún deporte. Esto genera sedentarismo, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, entre otras afectaciones a la salud.

Formas básicas para combatir el sedentarismo

Algunas de las formas más básicas para combatir el sedentarismo son:

- ✓ Usar más las escaleras que el ascensor.
- ✓ Evitar las escaleras eléctricas.
- ✓ Evitar usar el auto para ir a lugares cercanos.
- ✓ Limpiar la casa o barrer el jardín, ya que las actividades domésticas son bastante positivas.
- ✓ Evitar el uso excesivo de televisión, computadora o celular.
- ✓ Dormir bien.
- ✓ Preparar alimentos saludables.
- ✓ Hacer más programas al aire libre con su familia o amigos, como caminatas o picnic.

A esta última opción se le suma el senderismo ya que ante estos problemas que causa el sedentarismo, es una buena opción para modificar el estilo de vida, por ejemplo, el senderismo es una buena opción, ya que no solo es una actividad física, sino que además demanda varios factores contra el sedentarismo como caminar y convivir con la naturaleza aliviaría no solo problemas físicos sino también las enfermedades psicológicas como las mencionadas anteriormente, además aporta confianza y seguridad generando un buen autoestima.

estudiantes de décimo año de educación básica general

Características

Son adolescentes de entre los 13 a 15 años de edad los cuales están pasando por grandes cambios psicológicos y físicos, la actividad del senderismo les ayudara a mejorar muchas de sus aptitudes, condiciones físicas, la sociabilidad que pueda desarrollar. “Es el periodo de transición de la niñez hacia la adultez (...) una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y los cambios psicológicos adquiridos” (Sanchez & Gonzâlez, 2004), es una etapa complicada por todos estos cambios en nuestro organismo y mental

Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica. Ello puede acompañar sede alteraciones en su estructura, si existe un trabajo muscular pesado y una tensión muscular excesiva.

La evolución de la musculatura es inferior, si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

La falta de actividad de la hipófisis puede causar alteraciones en glándulas que estimulan el desarrollo como: las sexuales, las suprarrenales y la glándula tiroides. Como ya se sabe el proceso de maduración sexual en las mujeres se da en mayor impacto de los 11 a los 13 años y en los varones de 13 a 15, es durante este periodo que se debe de trabajar más a la hipófisis ya que aquí produce un aumento tempestivo de energía y una elevada sensibilidad a los influjos patógenos.

En todo caso al no trabajar la hipófisis en esta edad se tiende a causar desordenes endocrinos producto del agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los afectos emocionales y vivencia negativas.

Por otro lado, el sistema nervioso también sufre alteraciones, como la hipersensibilidad, la fatiga, la distracción, el desajuste de sueño, el descenso en la productividad de trabajo, entre otras. Pero sobre todo la alteración en la masa muscular del corazón, que crece más de dos veces, aumentando la presión sanguínea consecuentemente aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, rápida fatiga, etc. (Sanchez & González, 2004)

Estos cambios repentinos y acelerados en los adolescentes les causan confusión, vergüenza su apariencia y torpezas, por q no están acostumbrados a los cambios q ocurren en él y le cuesta acostumbrarse a estos cambios por lo cual el adolescente necesita ejercicios, movilidad, una adecuada alimentación junto con horas de sueño adecuado.

Características psicológicas del adolescente

En cuanto a las condiciones externas el adolescente se encuentra inmerso en la actividad docente pero el contenido y la forma de sus clases cambia esencialmente.

Aparecen otros tipos de actividades aparte del estudio esto depende de la tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.)

Aparecen las relaciones intimo-personal, que le aportan reflexiones y vivencias, así como camaradería, respeto y confianza entre ellos. (Sanchez & González, 2004)

“Los adolescentes no se oponen a la moral adulta sino a la moral de obediencia” (Sanchez & González, 2004) esto se debe a sus cambios psicológicos y de conducta ya no quiere ser tratado como un niño y cree q sabe mucho de la vida por eso tienen esa actitud hacia lo que los adultos les dicen lo que tienen que hacer. Según investigaciones de L. Domínguez García comprobó e entrevistas a adolescentes cubanos, que la opinión de los padres es de gran importancia para el bien estar de, los adolescentes. La importancia de la comunicación de los padres hacia sus hijos es fundamental para poderlos guiar, se debe de tener en cuenta la forma en que se lo diga, las circunstancias del adolescente, tener tacto para tener una charla con sus hijos de una manera adecuada y confortable.

Condiciones internas

En esta edad la escuela es el mayor causante de su desarrollo cognitivo ya sea por los conocimientos en las clases o el desarrollo social con sus compañeros de clase. Según el libro de psicología general y desarrollo por MsC. María Eliza Sánchez Acosta y MsC. Matilde González García.

- ✓ -La atención: aumenta la concentración, la intensidad, la estabilidad, el volumen y la distribución por ello puede realizar actividades más complejas.
- ✓ -Percepción: es capaz de realizar un análisis detallado de un objeto. Este proceso cognitivo adquiere contenido y organización, favoreciendo el desarrollo de la observación. La percepción tiene mucha reflexión y cambian de forma cualitativa.

- ✓ -Memoria: se desarrolla la memoria voluntaria, con los procedimientos nemotécnicos aumenta el dominio y productividad del recuerdo, desarrollándose la memoria racional y la lógica verbal.
- ✓ -Imaginación: es productiva, refleja la realidad, relaciona proyectos personales con los ideales sociales, morales. Permaneciendo en los sueños y las aspiraciones.
- ✓ -Pensamiento: El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual-reflexivo. Los docentes deben de exigirles mejores resultados en sus conceptos en sus juicios, críticas, ideas. Para que el adolescente mejore su forma de pensar y expresar sus pensamientos. (Sanchez & González, 2004)

La exigencia es fundamental en los adolescentes para un mayor y mejor desarrollos de sus capacidades intelectuales la mayor parte de esta exigencia proviene del docente que imparte sus clases para lograr un mayor estímulo en los estudiantes, la otra parte de exigencia deberá ser de los padres para que logren un desarrollo intelectual el cual les permita desenvolverse con facilidad en sus estudios, su vida diaria, social, espiritual y en un futuro en su vida laboral.

Área motivacional- afectiva-volitiva

Los adolescentes no tienen una motivación en relación al campo laboral su motivación principalmente es la aceptación de los grupos en los que se rodean, se plantea un nivel de autonomía.

En lo emocional y sentimental aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual. Son inestables e impulsivos en sus cambios de ánimo. En cuanto a la voluntad dependerá de la exigencia, experiencia, actitud autocrítica y la responsabilidad, los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratan de lograrlo a toda costa, llegan a desarrollar la valentía, independencia, decisión y la iniciativa. También pueden ocurrir defectos de voluntad, como la falta de valentía,

osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo. (Sanchez & González, 2004)

Los adolescentes pueden desarrollar actitudes para tener voluntad de hacer en sus intereses, pero también estas mismas actitudes le pueden causar inseguridad y no realizar sus metas u objetivos.

Formaciones psicológicas de la personalidad.

Quieren ser considerados adultos, quieren tener los mismos derechos y oportunidades, por ello toman actitudes no acordes a su edad. Cuando un adulto trata de imponerse sobre el adolescente es cuando aparece el conflicto. Estos conflictos se apaciguan cuando llegan a un acuerdo en relaciones de colaboración, y comunicación sobre el respeto, la confianza y ayuda mutua. Estos sentimientos de adultez vienen en consecuencia por los cambios físicos y maduración sexual. (Sanchez & González, 2004)

La personalidad del adolescente viene dada por el sentimiento de querer ser tratado un igual por los adultos, tener sus mismas oportunidades y derechos, no quieren ser cuestionados por eso esa actitud de realizar lo que se le niega, las personas adultas deben de tener una relación de amistad con el adolescente con respeto, colaboración, comunicación, confianza y ayuda mutua, este sentimiento se debe principalmente a los cambios físicos del adolescente y a su atracción hacia el sexo opuesto, y de una manera llamar su atención.

Las actividades de estudio y otras de carácter laboral, recreativo y deportivo:

El docente se enfoca más a los objetivos de la disciplina a los fundamentos de las ciencias, el proceso de enseñanza aprendizaje exige a los alumnos nuevos métodos de asimilación, lo que a su vez provoca un mayor desarrollo intelectual y surgimiento de una actitud cognoscitiva hacia los conocimientos, la realidad y la práctica.

Los conocimientos nuevos no sustituyen a los viejos, sino que los cambia, restaurando también las formas anteriores del pensamiento infantil. El interés por conocer y la curiosidad por materias de su interés conllevan a la auto instrucción y la especialización en distintas ramas del saber y se inclinan por distintas profesiones.

En estas edades intervienen como miembros activos en la institución como en el ámbito deportivo, encuentros culturales, campamentos etc. Los adolescentes empiezan a vivir un ámbito multifacético, donde tratan de hallar un lugar en el cual encajar. (Sanchez & González, 2004)

Características del desarrollo motor en la adolescencia.

En esta etapa en relación a la experiencia ya obtenida, cuanto más experiencia motriz menos se notan los cambios y las torpezas físicas que ocurren en la dinámica de las acciones, en los alumnos con poca coordinación motriz y la falta de habilidades, repercuten en las expresiones y experiencias a la hora de realizar actividad física, ya que al adolescente le puede provocar emociones desagradables.

En estas edades los adolescentes no deben de realizar actividades que se requieran demasiada fuerza o movimientos fuertes y bruscos. Es conveniente que realicen ejercicios de fuerza con intensidad moderada y de larga duración.

En estas edades se hace necesario la organización y dirección de las clases de educación física y deporte escolar para avanzar en el desarrollo de sus habilidades motrices deportivas en las actividades físico-deportivas, recreativas y capacidades físicas. (Sanchez & González, 2004).

f. METODOLOGÍA

Para la realización del proyecto se utilizó los siguientes métodos los cuales aportan rigurosidad al trabajo haciéndolo más fácil y efectivo. Los métodos son:

- ✓ **Método de la observación científica:** este método permitirá conocer y apreciar las actitudes de los jóvenes respecto a las actividades a realizar y el trato hacia sus compañeros. Identificando estados de ánimo y comportamientos positivos o negativos.
- ✓ **Análisis Síntesis:** Es un método que me permitirá 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 Inductivo – deductivo:** Me Permitirá 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 estadístico:** El cual consiste en una serie de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, el cual se aplicará en la investigación para conocer los resultados y poder realizar la tabulación de encuestas, entrevista, y test realizados durante el proceso.

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es cuasi experimental porque hay una exposición de un estímulo que es el senderismo, la respuesta sería la actitud que se lograra de los estudiantes, sus estados de

ánimo o sensaciones y de esta manera combatir el sedentarismo, finalmente se llegara a la hipótesis y conclusiones de la investigación.

Enfoque de la investigación

Por las características del objetivo de estudio tiene un enfoque, mixto, cuanti-cualitativo ya que se utilizó la recolección de datos para luego ser analizados y poder elaborar una propuesta metodológica que pueda resolver esta problemática.

Por tal razón, el presente trabajo investigativo se desarrollará con la contribución del modelo mixto ya que este permitirá describir la situación actual del problema investigado, en base a la cuantificación de hechos que actualmente producen esta problemática

Por ser de 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 utilizara la recolección de datos para resolver la situación del problema el cual es el sedentarismo, a través del senderismo de los adolescentes de décimo año de la institución educativa “Manuel Ignacio Monteros en el periodo 2018-2019 de la ciudad de Loja, requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo producen y una posible solución.

Técnica.

En la investigación se utilizarán como técnicas investigativas el test, la observación participativa, la encuesta y la entrevista a los sujetos de investigación para conocer datos importantes sobre el grupo.

Instrumentos.

En concordancia para las técnicas aplicadas en la investigación se utilizará, los test de Burpee y Dickson, la guía de observación estructurada, la guía de entrevista y el cuestionario, instrumentos que permitirán recabar información para su posterior análisis.

Universo y muestra

En la presente investigación a realizarse, será a los alumnos de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros” de la ciudad de Loja periodo 2018-2019 se tomó el 100% de todos los niños de los cuales participaran un promedio de 20 alumnos, idóneos para realizar el trabajo de investigación comprendida entre las edades de 12 a 15 años.

Tabla n°1

Paralelos de EGB	Número de estudiantes
varones	13
mujeres	10
Total	23

Fuente: secretaría de la Unidad Educativa (Manuel Ignacio Monteros Valdivieso)

g. CRONOGRAMA

Actividades/ Periodo	2018		2019	
	Abril-noviembre	Noviembre-diciembre	Enero-mayo	Mayo-agosto
Elaboración proyecto de tesis	x			
Aprobación del proyecto de tesis		x		
Elaboración de tesis			X	
Proceso de titulación				x

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

CONCEPTO DE GASTO	GASTO	PADRES DE FAMILIA	DOCENTE	ESTUDIANTE PRACTICANTE
Trasporte	100			100
Aguas	40			40
alimentación	80			80
Implementos deportivos (camisetas)	100			100
Imprevistos	30			30
computadora	700			700
impresiones	100			100
TOTAL	295.00			\$ 1.150

RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- ✓ Asesora del proyecto
- ✓ Estudiantes de Décimo año de Educación General Básica.
- ✓ Rector del colegio Fiscomisional “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
- ✓ Inspector de Décimos años.
- ✓ Estudiante investigador.

RECURSOS ECONÓMICOS

- ✓ A cargo del tesista.

RECURSOS MATERIALES

- ✓ Computadora.
- ✓ Internet.
- ✓ Teléfono.
- ✓ Bibliografía especializada.
- ✓ Hojas de encuesta.
- ✓ Material de oficina y anexos.
- ✓ Equipamiento básico.

i. BIBLIOGRAFIA

- Abarca, A. (18 de Marzo de 2010). *Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en los adolescentes*. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.pdf>:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.pdf>
- Aveiga, M. (2017). *Loja saca provecho turístico y ecológico de sus viejos caminos*. Obtenido de [eltelegrafo.com.ec](https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/loja-saca-provecho-turistico-y-ecologico-de-sus-viejos-caminos):
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/loja-saca-provecho-turistico-y-ecologico-de-sus-viejos-caminos>
- aventura en ecuador trekking. (s.f.). *15 lugares que debes de conocer para trekking*. Obtenido de Ecuador travel: https://ecuador.travel/wp-content/uploads/2015/10/guia_trekking.pdf
- Correa, R. (2014). *El senderismo en la ciudad de Loja y la utilización del tiempo libre*(tesis obtencion de titulo de licenciado). Loja: ciudad.
- Federacion de Cantabria de Montaña y Escalada. (s.f.). *tipos de senderos homologados*. Obtenido de fcdme.es: <http://www.fcdme.es/pagina/tipos-senderos-homologados>
- Gaviria Blando, J. D. (s/a). EL SEDENTARISMO. *educacion fisica site*, (pág. sites.google.com).
- Granda, H. (2016). *EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD SALUDABLE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DURANTE EL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS DEL BARRIO SAN JOE DE VILCABANBA DEL CANTON LOJA* (tesis obtencion de titulo de licenciado). Universidad Nacional de Loja, LOJA, ECUADOR.
- Ingrassia, V. (20 de abril de 2018). Por qué el sedentarismo es el causante del 6% de las muertes mundiales. *Infobae*.

- La Hora. (2018). *Los senderos de Loja son utilizados masivamente el fin de semana*.
Obtenido de lahora.com.ec: <https://lahora.com.ec/loja/noticia/1102136710/los-senderos-de-loja-son-utilizados-masivamente-el-fin-de-semana>
- Lavielle Sotomayor, P. (2014). *Universidad Nacional de Colombia*. Obtenido de revistas.unal.edu.co:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33329/47680>
- Lopez, R. M. (13 de julio de 2018). *¿Qué es el senderismo?* Obtenido de senderismo.net:
<https://www.senderismo.net/blog/que-es-el-senderismo>
- medicosypacientes.com. (2018). *Organización Médica Colegial de España*. Obtenido de Los médicos de familia alertan de que siete de cada diez personas son sedentarias:
<http://www.medicosypacientes.com/articulo/los-medicos-de-familia-alertan-de-que-siete-de-cada-diez-personas-son-sedentarias>
- National Geographic. (2017). *Las 20 mejores rutas de senderismo alrededor del mundo*.
Obtenido de nationalgeographic.es: <https://www.nationalgeographic.es/viaje-y-aventuras/2017/09/las-20-mejores-rutas-de-senderismo-alrededor-del-mundo>
- Salgado Céspedes, A. F. (18 de Diciembre de 2014). *SURA*. Obtenido de sura.com:
<https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/sedentarismo-adolescencia.aspx>
- Sanchez , M., & González, M. (2004). *Psicología general y del desarrollo*. Habana: Editorial Deportes.
- Sosa, G. F. (11 de Mayo de 2017). Ecuador Ejercítate reduce el sedentarismo en la población y promueve hábitos saludables (VIDEO). *El Ciudadano*.
- Tacon, A., & Firmani, C. (2004). *Manual de Senderos y uso Publico*. Valdivia: CIPMA.
- Thurber, M. (2009). *Montañismo y senderismo en Ecuador*. Obtenido de ecuadorexplorer.com: <http://www.ecuadorexplorer.com/es/html/andinismo-y-senderismo-en-ecuador.html>

OTROS ANEXOS

Anexo 2



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

GUIA DE OBSERVACIÓN

- ✓ **OBJETIVO.** Conocer las actividades que realizan los estudiantes durante las clases de cultura física y como invierten su tiempo libre para poder desarrollar el senderismo como alternativa recreativa para combatir el sedentarismo en los estudiantes de décimo año paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja.

ASPECTOS A OBSERVAR.

Datos generales.

Grado: 10mo “A” **Asignatura:** Educación física **Cantidad de alumnos:** 23

- ✓ **Que días tienen clases de educación física que actividades realizan esos días.**
- ✓ **Que tiempo le dedica al calentamiento, a la parte motivadora y a la aplicación de las actividades.**
- ✓ **Todos los alumnos realizan las actividades planificadas por el docente.**
- ✓ **Actitud de los alumnos al realizar actividades físicas.**

Anexo 3



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

En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja, de la carrera de Cultura Física y Deportes con el objetivo de obtener la licenciatura, solicito a usted de la manera más comedida se digne en contestar la presente encuesta, información que me permitirá conocer datos referentes al tema de investigación. **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.**

Instrucción: Señala con una X la respuesta escogida.

Sexo: ___ masculino ___ femenino

Edad ___

1. ¿Qué actividades realiza en tu tiempo libre?

___ Actividades físicas o deportes

___ Actividades intelectuales como leer, cursos de preparación entre otros

___ Actividades tecnológicas (navegar en el internet, utilizar redes sociales, video juegos, ver programas televisivos, ente otros).

2. ¿Conoce lo que es la práctica del senderismo?

Si ___ No ___

3. ¿Te gustaría practicar senderismo?

Sí ___ No ___

4. ¿Alguna vez has practicado senderismo en tu ciudad?

Sí____ No____

5. Esta actividad te gustaría realizar con:

____ Amigos
____ Compañeros
____ Familiares
____ Otros

6. ¿Qué beneficios crees que obtendrías por practicar senderismo?

____ Mejora de la capacidad física
____ Mejoras psicológicas
____ Mejores relaciones sociales

7. ¿Cuántas veces te gustaría realizar senderismo?

____ Una vez a la semana
____ Una vez al mes
____ Una vez al año

8. ¿De los siguientes senderos de la ciudad de Loja cuales ha visitado?

____ Sendero del parque lineal
____ Senderos del parque Jipiro
____ Senderos de Zamora Huayco
____ Sendero del parque pucara

9. ¿Sabes que es el sedentarismo?

Sí____ No____

10. ¿Cómo considera su estado físico actual?

Malo____ regular____ bueno____ muy bueno____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 4



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

En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja, de la carrera de Cultura Física y Deportes con el objetivo de obtener la licenciatura, solicito a usted de la manera más comedida se digne en contestar la presente entrevista, información que me permitirá conocer datos referentes al tema de investigación. **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.**

¿Conoce que es el senderismo?

¿Qué senderos de la ciudad de Loja conoce y cuales ha visitado?

¿Cree que la tecnología está provocando conductas sedentarias en los jóvenes ¿Por qué?

¿Qué tipo de beneficios cree que obtendrían los estudiantes al realizar senderismo?

¿Alguna vez han realizado salidas fuera de la institución con los alumnos relacionada a la naturaleza?

Anexo 5



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

REGISTRO DE ASISTENCIA

N°	ESTUDIANTE	FECHA	observaciones
1	ACARO RODRIGUEZ MISHEL DEL ROCIO		
2	AGILA YAGUANA JOSE VICENTE		
3	AGUIRRE LOJAN BRYAN DAVID		
4	BENITEZ PAREDES ÁNGEL ROBERTO		
5	CARRILLO YAGUANA DANIELA FERNANDA		
6	CASTILLO CABRERA JHONATHAN ALEXANDER		
7	CHAMBA PAQUI JHULIANA VERONICA		
8	CHAMBA GUARNIZO SANDRA JACKELINE		
9	GUERRERO VEGA ALEX MANUEL		
10	HURTADO DOMINGUEZ LUISA ANAHI		
11	MALDONADO MORA JOSE LUIS		
12	MARIN VITERI ADRIAN MATEO		
13	MAZA MEDINA ERIKA MILENA		
14	MEDINA ESPARZA WILLAN ANDRES		
15	NARANJO PARDO ODALYS		
16	ORDÓÑEZ MORA DAYANARA		
17	PAUTA AGUINZACA DIANA PAULINA		
18	PUCHA SANCHEZ FREDY DAMIAN		
19	QUEZADA PALTA ALEJANDRO JOSUE		
20	ROJAZ GUAMAN NATHALY CAMILA		
21	SARANGO SOTO DARWIN ANDREZ		
22	SILVA RAMÓN JHANDRY ISMAEL		
23	SILVA QUEZADA NATHALY SILVANA		

Anexo 6



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

TEST DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL

N°	ESTUDIANTE	Peso en kilogramos.	Altura en metros.	Valoración IMC
1	ACARO RODRIGUEZ MISHEL DEL ROCIO			
2	AGILA YAGUANA JOSE VICENTE			
3	AGUIRRE LOJAN BRYAN DAVID			
4	BENITEZ PAREDES ÁNGEL ROBERTO			
5	CARRILLO YAGUANA DANIELA FERNANDA			
6	CASTILLO CABRERA JHONATHAN ALEXANDER			
7	CHAMBA PAQUI JHULIANA VERONICA			
8	CHAMBA GUARNIZO SANDRA JACKELINE			
9	GUERRERO VEGA ALEX MANUEL			
10	HURTADO DOMINGUEZ LUISA ANAHI			
11	MALDONADO MORA JOSE LUIS			
12	MARIN VITERI ADRIAN MATEO			
13	MAZA MEDINA ERIKA MILENA			
14	MEDINA ESPARZA WILLAN ANDRES			
15	NARANJO PARDO ODALYS			
16	ORDOÑEZ MORA DAYANARA			
17	PAUTA AGUINZACA DIANA PAULINA			
18	PUCHA SANCHEZ FREDY DAMIAN			
19	QUEZADA PALTA ALEJANDRO JOSUE			
20	ROJAZ GUAMAN NATHALY CAMILA			
21	SARANGO SOTO DARWIN ANDREZ			
22	SILVA RAMÓN JHANDRY ISMAEL			
23	SILVA QUEZADA NATHALY SILVANA			
PROMEDIO				

Anexo 7



1859

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

TEST DE RUFFIER/DICKSON

Nº	ESTUDIANTE	Pulsaciones por minuto en reposo (P1)	Pulsaciones por minuto tras realizar el test (P2)	Pulsaciones por minutos después de un min de descanso (P3)	Valoración de la condición física (P1+P2+P3) – 200 / 10= ESTADO FISICO
1	ACARO RODRIGUEZ MISHEL DEL ROCIO				
2	AGILA YAGUANA JOSE VICENTE				
3	AGUIRRE LOJAN BRYAN DAVID				
4	BENITEZ PAREDES ÁNGEL ROBERTO				
5	CARRILLO YAGUANA DANIELA FERNANDA				
6	CASTILLO CABRERA JHONATHAN ALEXANDER				
7	CHAMBA PAQUI JHULIANA VERONICA				
8	CHAMBA GUARNIZO SANDRA JACKELINE				
9	GUERRERO VEGA ALEX MANUEL				
10	HURTADO DOMINGUEZ LUISA ANAHI				
11	MALDONADO MORA JOSE LUIS				
12	MARIN VITERI ADRIAN MATEO				
13	MAZA MEDINA ERIKA MILENA				
14	MEDINA ESPARZA WILLAN ANDRES				
15	NARANJO PARDO ODALYS				
16	ORDOÑEZ MORA DAYANARA				
17	PAUTA AGUINZACA DIANA PAULINA				
18	PUCHA SANCHEZ FREDY DAMIAN				
19	QUEZADA PALTA ALEJANDRO JOSUE				
20	ROJAS GUAMAN NATHALY CAMILA				
21	SARANGO SOTO DARWIN ANDREZ				
22	SILVA RAMÓN JHANDRY ISMAEL				
23	SILVA QUEZADA NATHALY SILVANA				
PROMEDIO					

Anexo 8



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

TEST DE BURPEE

N°	ESTUDIANTE	Numero Burpee	de	Valoración
1	ACARO RODRIGUEZ MISHEL DEL ROCIO			
2	AGILA YAGUANA JOSE VICENTE			
3	AGUIRRE LOJAN BRYAN DAVID			
4	BENITEZ PAREDES ÁNGEL ROBERTO			
5	CARRILLO YAGUANA DANIELA FERNANDA			
6	CASTILLO CABRERA JHONATHAN ALEXANDER			
7	CHAMBA PAQUI JHULIANA VERONICA			
8	CHAMBA GUARNIZO SANDRA JACKELINE			
9	COBOS CHAPA LUIS ALFREDO			
10	GUERRERO VEGA ALEX MANUEL			
11	HURTADO DOMINGUEZ LUISA ANAHI			
12	MALDONADO MORA JOSE LUIS			
13	MARIN VITERI ADRIAN MATEO			
14	MAZA MEDINA ERIKA MILENA			
15	MEDINA ESPARZA WILLAN ANDRES			
16	NARANJO PARDO ODALYS			
17	ORDOÑEZ MORA DAYANARA			
18	PAUTA AGUINZACA DIANA PAULINA			
19	PUCHA SANCHEZ FREDY DAMIAN			
20	QUEZADA PALTA ALEJANDRO JOSUE			
21	ROJAZ GUAMAN NATHALY CAMILA			
22	SARANGO SOTO DARWIN ANDREZ			
23	SILVA RAMÓN JHANDRY ISMAEL			
24	SILVA QUEZADA NATHALY SILVANA			
PROMEDIO				

Anexo 9



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

GUIA DE OBSERVACIÓN

- ✓ **OBJETIVO.** Observar el desarrollo progresivo de las actividades planificadas para identificar el progreso de los estudiantes en relación a la ejecución del senderismo.
- ✓ **ASPECTOS A OBSERVAR.**

Datos generales.

Grado: 10mo “A” **Asignatura:** Educación física **Cantidad de alumnos:** 23

- ✓ **¿Interacción con el entorno?**
- ✓ **¿Qué actitud tienen durante la realización del senderismo?**
- ✓ **¿Colaboran y realizan las actividades planificadas?**
- ✓ **¿Qué valores practicaron los estudiantes?**
- ✓ **Otras observaciones los trayectos:**

Anexo 10



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

En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja, de la carrera de Cultura Física y Deportes con el objetivo de obtener la licenciatura, solicito a usted de la manera más comedida se digne en contestar la presente encuesta, información que me permitirá conocer datos referentes al tema de investigación. **EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.**

Instrucción: Señala con una X la respuesta escogida.

1. ¿Sintió bienestar y agrado al realizar senderismo?

Si ___ No ___

2. ¿En qué nivel cree que mejoro su capacidad física tras realizar senderismo y las actividades relacionadas al mismo?

Alto ___ Medio ___ Bajo ___

3. ¿En qué nivel cree que mejoraron sus relaciones sociales tras la práctica del senderismo y las actividades relacionadas al mismo?

Alto ___ Medio ___ Bajo ___

4. ¿Con las actividades planificadas y la práctica del senderismo mejoro su respeto hacia la naturaleza?

Sí ___ No ___

5. ¿En qué nivel cree que mejoraron sus conocimientos en relación al senderismo y el sedentarismo?

Alto ____

Medio ____

Bajo ____

6. ¿Tras la finalización de las actividades relacionadas al senderismo has vuelto a practicar esta actividad?

Sí ____ No ____

7. ¿Le gustaría ser parte de la conformación de un club de senderismo tomando en cuenta las experiencias que ha tenido durante la aplicación de este proyecto?

Sí ____ No ____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 11

CITACIÓN DE PADRES-REUNIÓN GENERAL

Yo **Cristian Fernando Jadan Cordero** estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de Cultura Física y Deportes me dirijo a usted con la autorización del rector institucional Franco Cobos. Para citarles a una reunión general que tendrá lugar en la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” el próximo **día** **de** **a las** **horas**, para tratar temas relativos a la práctica del senderismo y educación de su hijo/a.

Si por cualquier motivo no pudieran asistir, les agradecería me lo hagan constar en el “enterado” que se adjunta en la parte inferior.

Loja, de de 2019

Cristian Fernando Jadan Cordero

ENTREGAR AL TUTOR/A

Como padre/madre del alumno/a.....
me doy por enterado de la citación para la reunión y le comunico que:

SI puedo asistir.

NO puedo asistir debido a.....

FIRMA padre/madre o representante legal

Fdo:.....

Anexo 12

AUTORIZACIÓN DE PADRES O TUTORES LEGALES

D/Dña.....con cedula n°

y domicilio en

Teléfono o celular:

Como padre/tutor de

AUTORIZO

A mi hijo tutelado/a.....a realizar salidas de campo relacionadas al senderismo en el programa de actividad de la tesis de grado denominada EL SENDERISMO COMO UNA ALTERNATIVA PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019. Con el estudiante de la Universidad Nacional de Loja. Cristian Fernando Jadan Cordero

- salidas fuera del recinto escolar los días sábados, en las que sea necesario utilizar tanto transporte público como privado.
- salidas habituales a los diferentes entornos naturales fuera del recinto escolar.
- a realizar consultas con especialistas que trabajen con el alumno fuera del Centro.

Hago constar que hago delegación de mi potestad sobre el personal autorizado para que mi hijo/a pueda acudir a estas actividades.

Observaciones a tomar en cuenta sobre salud, alimentación, comportamiento y/o cualesquiera que sean de carácter relevante para el correcto desarrollo de las actividades:.....

.....

En caso de urgencia médica, y siempre que no hayan podido contactar conmigo o con otros tutores de la familia, autorizo al responsable de la actividad a que tome las medidas más oportunas.

Díames año.....

Firma:

N° cedula:

Anexo 13



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

MEMORIAS FOTOGRÁFICAS

Alumnos de décimo año paralelo “A” en su aula



Exposición del tema



Demostración de sentadilla



Test de Ruffier Dickson

Test de Burpee



Medición del peso en kilogramos



Medición de la altura en metros



Salida de campo: ECU 911



Salida de campo: parque lineal equipo de gestión de riesgos



Sendero Parque lineal



Preparación física



Sendero ecológico orillas del Zamora Huayco



Sendero de la laguna de la cruz de Punzara

Recorriendo la laguna



Actividad recreativa



Explorando la laguna



Creando una fogata



Retorno



Entrada al sendero.



Sendero al teleférico



Llegada al teleférico



Laguna de Yahuarcuna



Vista de la ciudad desde las cruces de Yahuarcoma



Limpieza del sendero



Clases sobre actividades del senderismo



Como armar una tienda de campaña

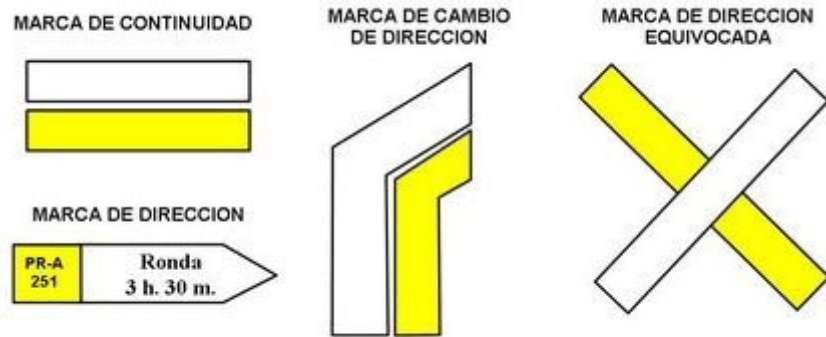


Anexos 14

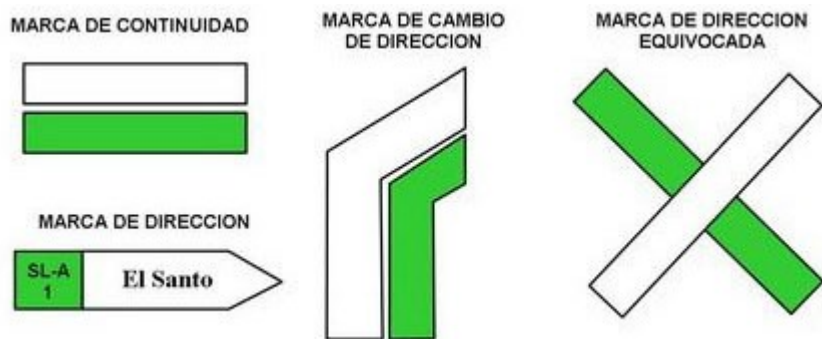
Señalización senderos gran recorrido



Señalización senderos pequeños recorrido



Señalización senderos locales



INDICE

PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA	¡Error! Marcador no definido.
CARTA DE AUTORIZACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTOS LOJA	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LA LITERATURA	8
Senderismo	8
 Conceptualización.	8
 Historia del senderismo.	9
 Beneficios de la práctica del senderismo.	9
 Tipos de senderos.	12

Sendero circuito.....	15
Sendero multi circuito.....	15
Actividades del senderismo.	16
Niveles de dificultad al realizar senderismo.	17
Senderos del cantón Loja.....	20
El sedentarismo físico	23
Concepto.....	23
Problemas referentes al sedentarismo.....	23
Comportamientos y conductas sedentarias.	24
Formas básicas para combatir el sedentarismo.	27
Estudiantes de décimo año de educación básica general.....	28
Características.....	28
Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo.....	28
Características psicológicas del adolescente.	30
Condiciones internas.....	31
Área motivacional- afectiva-volitiva.....	32
Formaciones psicológicas de la personalidad.	32
Las actividades de estudio y otras de carácter laboral, recreativo y deportivo:	33
Características del desarrollo motor en la adolescencia.....	34
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35

f.	RESULTADOS.....	44
g.	DISCUSIÓN.....	88
h.	CONCLUSIONES.....	101
i.	RECOMENDACIONES.....	103
j.	BIBLIOGRAFÍA.....	162
k.	ANEXOS.....	169
	a. TEMA.....	170
	b. PROBLEMÁTICA.....	171
	c. JUSTIFICACIÓN.....	173
	d. OBJETIVOS.....	174
	e. MARCO TEÓRICO.....	175
	f. METODOLOGÍA.....	223
	g. CRONOGRAMA.....	226
	h. PRESUPESTO Y FINANCIAMIENTO.....	227
	i. BIBLIOGRAFIA.....	228
	OTROS ANEXOS.....	230
	ÍNDICE.....	253