



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA SECCIÓN MATUTINA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013.**

**Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Educación Física**

### **AUTOR:**

**Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban**

### **DIRECTOR:**

**Msc. Jesús León Vinueza**

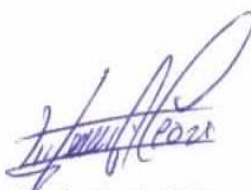
**Ibarra, 2013**

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“Análisis de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013”**. Trabajo realizado por el señor egresado Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban, previo a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante el Tribunal designado.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



MSc. Jesús León Vinueza

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de grado va dedicado a las autoridades y estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe por la colaboración brindada y la apertura para el desarrollo de todas las actividades realizadas.

A todas las personas que me apoyaron en todo el camino de mi carrera educativa, siendo ellos los motivadores permanentes para llegar a ser un profesional de Cultura Física.

**Álvaro**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por darme la oportunidad de superación y aprendizaje permanente, que garantizan mi éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al MSc. Jesús León. Director, quien me ha guiado permanentemente en el Trabajo de grado, de manera científica y experiencia profesional en el campo de la investigación.

Agradezco al MSc. Milton Méndez. Rector del Instituto Tecnológico Nelson Torres de la ciudad de Cayambe quien me abrió las puertas para realizar este trabajo investigación

Álvaro

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA .....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	v
ÍNDICE DE CUADROS .....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	x
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	xiv
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema. ....	2
1.3. Formulación del problema. ....	4
1.4. Delimitación. ....	4
1.4.1. Unidades de observación. ....	4
1.4.2. Delimitación espacial.....	4
1.4.3. Delimitación temporal. ....	4
1.5. Objetivos.....	5
1.5.1. Objetivo general. ....	5
1.6. Justificación. ....	6

1.7. Factibilidad.....	7
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>8</b>
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Fundamentación Teórica. ....	8
2.1.1. Fundamentación filosófica. ....	8
2.1.2. Fundamentación pedagógica. ....	9
2.1.3. Fundamentación psicológica. ....	10
2.1.4. Fundamentación sociológica. ....	11
2.1.5. Fundamentación ecológica.....	12
2.1.6. Fundamentación legal. ....	13
2.1.7. Actividades recreativas.....	14
2.1.7.1. Derecho al esparcimiento. ....	14
2.1.8. Actividades físicas organizadas en la naturaleza .....	16
2.1.9. Causas del auge de las actividades físicas en la naturaleza... 17	
2.1.10. Finalidades y marcos de realización.....	18
2.1.10.1. Finalidad educativa. ....	19
2.1.10.2. Finalidad deportiva. ....	19
2.1.10.3. Finalidad empresarial.....	19
2.1.10.4. Marco cerrado .....	20
2.1.10.5. Marco abierto: .....	20
2.1.10.6. Marco alternativo cercano: .....	20
2.1.10.7. Marco alternativo lejano: .....	20
2.1.10.8. Cualidades que se desarrollan en el entorno natural. ....	21
2.1.11. Actividades y/o deportes en la naturaleza. ....	21

2.1.12. Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza. ....	24
2.1.13. Actividades / Deportes en la Naturaleza.....	25
2.1.14. Impacto ambiental de las AFN.....	26
2.1.15. Otras clasificaciones posibles son.....	28
2.1.15.1. Vida en la naturaleza y campismo.....	28
2.1.15.2. Se recomienda. ....	28
2.1.16. Actividades en la Naturaleza: Un amplio abanico de posibilidades.....	29
2.1.17. Esto es debido a diferentes motivos tales como.....	30
2.1.18. La cultura del tiempo libre.....	31
2.1.19. Tiempo libre, formación y educación. ....	32
2.1.20. Los beneficios de la naturaleza para los estudiantes. ....	35
2.1.20.1. Más seguros y autónomos. ....	36
2.1.20.2. Más despiertos.....	36
2.1.20.3. Más equilibrados. ....	37
2.1.20.4. Más sanos.....	37
2.1.20.5. Mejor aprendizaje.....	38
2.1.21. Tipología de las actividades físicas en el medio natural.....	39
2.1.22. Posibilidades educativas de las actividades físicas en el medio natural.....	40
2.1.23. Adaptación al contexto de las AFMN.....	42
2.1.24. Tipo de actividades.....	44
2.1.25. Actividades complementarias: .....	44
2.1.26. Valores educativos de las AFMN.....	45
2.1.27. Las actividades en el medio natural en Educación Física. ....	45
2.1.28. El medio natural como recurso de la actividad física.....	47

2.1.29. Educación ambiental y educación física. Relación en sus contenidos de enseñanza-aprendizaje. ....	48
2.1.30. Juegos y actividades físicas en el medio natural. ....	49
2.1.31. El medio natural en la Educación Física. ....	50
2.1.32. Sumak kawsay, suma qamaña, buen vivir. ....	51
2.2. Posicionamiento Teórico Personal. ....	53
2.3. Glosario de Términos. ....	54
2.4. Interrogantes de Investigación. ....	57
2.5. Matriz Categorial. ....	58
<b>CAPÍTULO III. ....</b>	<b>59</b>
<b>3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>59</b>
3.1. Tipo de Investigación. ....	59
3.1.1. Investigación de campo. ....	59
3.1.2. Investigación documental. ....	59
3.1.3. Investigación descriptiva. ....	60
3.2. Métodos. ....	60
3.2.1. Método inductivo. ....	60
3.2.2. Método deductivo. ....	61
3.2.3. Método analítico. ....	61
3.2.4. Método sintético. ....	61
3.2.5. Método estadístico. ....	61
3.3. Técnicas e Instrumentos. ....	62
3.4. Población. ....	62
3.5. Muestra. ....	63



<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>65</b>
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. ....	65
4.1. Análisis Descriptivo e Individual de cada Pregunta de la Encuesta Aplicada a los Estudiantes.....	66
4.2. Contestación a las Preguntas de Investigación. ....	77
 <b>CAPÍTULO V .....</b>	 <b>79</b>
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	79
5.1. Conclusiones. ....	79
5.2. Recomendaciones.....	80
 <b>CAPÍTULO VI .....</b>	 <b>81</b>
6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	81
6.1. Título.....	81
6.2. Justificación e Importancia.....	81
6.3. Fundamentación. ....	82
6.4. Objetivos.....	86
6.4.1. Objetivo general. ....	86
6.4.2. Objetivos específicos.....	86
6.5. Ubicación Sectorial y Física.....	87
6.6. Desarrollo de la Propuesta. ....	87
6.7. Impacto.....	107
6.8. Difusión.....	107
6.9. Bibliografía.....	108

<b>ANEXOS.....</b>	<b>110</b>
Anexo 1: Árbol de Problemas .....	111
Anexo: 2 Matriz de Coherencia.....	112
Anexo: 3 Matriz Categorial.....	113
Anexo: 4 Encuesta Estudiantes .....	114
Anexo: 5 Fotos.....	116

### ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Seleccione la actividad que más realiza.....	66
Cuadro N° 2. Cuánto tiempo utiliza .....	67
Cuadro N° 3. Cuántas veces por semana lo practica .....	68
Cuadro N° 4. Actividades recreativas en la naturaleza .....	69
Cuadro N° 6. Cuánto tiempo utiliza en un día. ....	71
Cuadro N° 7. Práctica de actividades recreativas en la naturaleza.....	72
Cuadro N° 7. Actividades en la naturaleza que le gustaría practicar. ....	73
Cuadro N° 9. Profesores de Educación Física.....	74
Cuadro N° 10. Tipo de actividades recreativas planificadas. ....	75
Cuadro N° 11. Importancia de programar actividades recreativas.....	76

### ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Seleccione la actividad que más realiza.....	66
Gráfico N° 2. Cuánto tiempo utiliza .....	67
Gráfico N° 3. Cuántas veces por semana lo practica.....	68
Gráfico N° 4. Actividades recreativas en la naturaleza .....	69

Gráfico N° 6. Cuánto tiempo utiliza en un día. ....	71
Gráfico N° 7. Práctica de actividades recreativas en la naturaleza. ....	72
Gráfico N° 7. Actividades en la naturaleza que le gustaría practicar. ....	73
Gráfico N° 9. Profesores de Educación Física. ....	74
Gráfico N° 10. Tipo de actividades recreativas planificadas. ....	75
Gráfico N° 11. Importancia de programar actividades recreativas. ....	76

## RESUMEN

La presente investigación se refirió a “Análisis de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar el tipo actividades recreativas en la naturaleza que planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato. Posteriormente se efectuó la justificación donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación y su importancia que tiene las actividades recreativas. Para la elaboración del marco teórico, se revisó cuidadosamente la literatura, se obtuvo la información de acuerdo a las categorías independiente y dependiente las mismas que nos han guiado de una manera lógica, para ello se ha consultado en libros, revistas. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, campo, descriptiva, propositiva, también se utilizó métodos los mismos que han servido para guiar el proceso de investigación, también se utilizó, técnicas e instrumentos, para indagar acerca de las actividades recreativas que realizan los estudiantes. La técnica de investigación que se aplicó fue la encuesta para los estudiantes de la institución investigada, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, analizar e interpretar cada una de las preguntas de la encuesta, finalmente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que ayudaron a elaborar el programa de actividades recreativas que contiene una gran variedad de actividades recreativas. Estas actividades, dentro de las cuales destacan especialmente las actividades deportivas, se realizan por tanto al aire libre y tienen como base los recursos naturales del lugar. No obstante, no todas ellas implican por igual la utilización de los recursos naturales, ni requieren las mismas infraestructuras e instalaciones para su práctica. Es evidente que actividades como el camping o el senderismo no requieren infraestructuras como las necesarias para la práctica

## ABSTRACT

The present investigation concerned "Analysis of recreational activities in nature and its impact on the good life of students in the early years of school of the morning section of Nelson Torres Higher Technological Institute in 2012-2013. This work had as main purpose grade diagnose the type recreational activities in nature that teachers plan for the good life of students in the early years of school. Subsequently justification which explained the reasons for this research and its importance recreation were done was done. To develop the theoretical framework, we carefully reviewed the literature, information according to categories was obtained independent and dependent there of those have guided us in a logical manner, for it was consulted in books, magazines. Then it proceeded to develop the methodological part, which refers to the types of research, literature, field, descriptive, propositional, methods are also used the same that were used to guide the research process was also used, techniques and tools, to inquire about the recreational activities undertaken by the students. The research technique applied was the survey for students in the research institution after obtaining the results it proceeded to graph, analyze and interpret each of the survey questions, finally the conclusions and recommendations are drafted, the same who helped develop the program of recreational activities containing a variety of recreational activities. These activities, among which stand out especially sporting activities are performed both outdoors and are based on the natural resources of the place. However, not all of them equally involve the use of natural resources, or require the same infrastructure and facilities for their practice. Clearly, activities such as camping or hiking and do not require the necessary infrastructure for the practice.

## INTRODUCCIÓN

La recreación es escuchada hoy en cualquier parte del mundo, la amplia diversidad de acciones, lo que permite que cada quién la conciba de diferente manera, sobre la base de la variedad de formas e intereses en el mundo contemporáneo puede constituir formas de recreación. Es por ello que muchas ocasiones encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el arreglado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros es su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se involucra con las actividades lúdicas, sin embargo, la primera es más extensa que la segunda, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Recreación es una palabra al que se da compactos significados, precedentemente se le llamó recreo en el periodo entre dos materias u horas de clase, en el que se admitía a los estudiantes jugar, recuperándose del esfuerzo de las actividades intelectuales. Para varios, la palabra tiene una relación gustosa, para otros es equivalente de diversión, entretenimiento o descanso.

Para ello se debe señalar que el objetivo de la presente investigación es diagnosticar que tipo y que frecuencia realizan actividades recreativas los docentes y los estudiantes.

En cuanto su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos; fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas y fichas de observación aplicados a los estudiantes de los primeros años de bachillerato del Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el desarrollo de la propuesta alternativa.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Antecedentes.**

La realización de actividades recreativas en la naturaleza, ha demostrado ser una práctica fuertemente favorable en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para fraguar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas favoreciendo así el desarrollo del estudiante en todos los espacios de la vida diaria. En la actualidad esta visión ha sido admitida por varios, sin embargo, a lo largo del tiempo ha asumido su período de apogeo.

Dichas actividades recreativas en la naturaleza no solo causan una recobro en las funciones orgánicas, sino también una excitación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área anatómica. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier actividad recreativa, tienen una mejor argumento ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo.

Las actividades recreativas en la naturaleza siempre han brindado al ser humano beneficios, como alimentación, salud, educación y otras. El contacto con la naturaleza hace sentir la necesidad de conservar y proteger, pero que está aconteciendo en la actualidad, muchos bosques han sido arruinados por la tala de árboles, muchos animales frutos



silvestres, plantas medicinales han desaparecido por la irreflexión de las personas y su ignorancia.

En las escuelas y colegios debería haber una materia relacionada a la conservación y protección del medio ambiente, el estudio y salidas a la naturaleza sería una gran idea, pero a nadie le interesa hacer un estudio o hacer una actividad de ese tipo, por lo que el interés es escaso.

El Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres brindaba actividades al aire libre a los estudiantes cada trimestre, lo cual solo se daba una vez al año, y sin beneficio alguno. Porque los estudiantes del Instituto siempre contrataban un transporte para movilizarse e ir a lugares turísticos creados por el ser humano, como complejos turísticos, piscinas, hosterías dejando a un lado la naturaleza.

En la nueva ley de educación consta la enseñanza de valores, la preservación y cuidado de la naturaleza, los estudiantes y docentes tienen la obligación de cumplir con esta disposición.

## **1.2. Planteamiento del problema.**

Esta investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, propiciando estilos de vida saludables, aptos de manifestar en todos los aspectos un progreso de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos de mediación comunitaria que propician su puesta en práctica por los incomparables elementos que integran la Comunidad para lograr una mejor y ajustada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

La participación en actividades deportiva-recreativas desde la perspectiva de la comunidad beneficiada, permite analizar las fortalezas y

debilidades del área deportiva y el impacto de la comunidad estudiantil del Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

En la actualidad los adolescentes ya no realizan actividad recreativa constantemente, por lo que ha ocasionado sedentarismo, incrementado, así enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, estrés y otras. Las actividades recreativas como (juegos tradicionales, juegos populares, caminatas, ascensiones, ciclo paseos y la vida al aire libre entre otras) han sido reemplazadas actualmente por las tecnologías como los video juegos, la computadora los celulares y el internet con las famosas redes sociales, también vale mencionar otras actividades como: ir a las discotecas, consumo de alcohol y drogas que simplemente ha cambiado la forma de pensar de los jóvenes en todo sentido.

En los Planes y programas de la institución no consta la salida de los estudiantes a cumplir actividades en la naturaleza e incluso en las materias que tiene que ver con el medio ambiente como las ciencias naturales y la biología, lo que genera menos interés por la conservación del medio ambiente y la práctica de actividades físico recreativas.

En el nuevo currículo de la educación general básica y bachillerato de todas las materias consta en sus bloques la relación entre ser humano y medio ambiente, esto se basa en el principio del Sumak Kawsay o buen vivir que es una concepción ancestral de los pueblos originario de los andes y que está presente como principio rector del sistema educativo ecuatoriano. Así tenemos los ejes transversales que forman parte de la formación de valores, como la protección del medio ambiente, el cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes. Otro aspecto es la falta de creatividad de parte del profesor a la hora, la falta de iniciativa logra que el estudiante no se llene de nuevas emociones.

Además los estudiantes no hacen hincapié a esta situación, porque no han sido instruidos correctamente en este tema, muchos bosque en los

últimos años han sido devastados por los grandes incendios debido a la ignorancia e inconciencia de las personas. En el cantón Cayambe existe muchos lugares turísticos, como el nevado Cayambe, la laguna de San Marcos, la loma de Puntiatzil, las cascadas de Cariacu entre otros lugares que han sido aprovechados por extranjeros y no por los habitantes de la zona debido al desconocimiento y falta de inducción a la práctica de actividades recreativas en la naturaleza.

### **1.3. Formulación del problema.**

¿De qué manera las actividades recreativas en la naturaleza influyen en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?

### **1.4. Delimitación.**

#### **1.4.1. Unidades de observación.**

Para realizar el presente trabajo de grado se consideró a los Estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato del Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

#### **1.4.2. Delimitación espacial.**

El Trabajo de grado se desarrolló en el Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

#### **1.4.3. Delimitación temporal.**

El Trabajo de grado se realizó en el año lectivo 2012 - 2013.

## **1.5. Objetivos.**

### **1.5.1. Objetivo general.**

- Determinar cómo influye las actividades recreativas en la naturaleza en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Diagnosticar el tipo actividades recreativas en la naturaleza que planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.
- Analizar con qué frecuencia realizan actividades recreativas en la naturaleza para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.
- Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los estudiantes en los momentos libres para fomentar el buen vivir.
- Elaborar un programa de actividades recreativas en la naturaleza para mejorar el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.
- Socializar un programa de actividades actividades recreativas en la naturaleza para mejorar el buen vivir de los estudiantes de los

Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

### **1.6. Justificación.**

La presente investigación propuesta se justifica por la siguiente razón: Por el valor didáctico el juego potencia el desarrollo del cuerpo y de los sentidos.

El tema de investigación se justifica por los siguientes argumentos:

Esta investigación se realizó de acuerdo a lo estipulado por la constitución de la República del Ecuador basándose en los principios del buen vivir: recreación, salud, educación y principalmente en la conservación, protección del medio ambiente que día a día va desapareciendo. La presente investigación se realizó como un aporte para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, docentes y a la sociedad con la práctica y enseñanza de actividades físico recreativas que contribuirá a la conservación del medio ambiente, generar el turismo a través de las actividades recreativas en la naturaleza, y así guiar a la sociedad a obtener una mejor calidad de vida y una vejez digna.

El interés de este trabajo de investigación es debido a muchos años de hacer actividad en la naturaleza, como las aventuras de unos niños que realizaban exploraciones en un bosque desolado buscando nuevas formas de vida, y también llegar a ser pionero de dar vida al ciclismo de montaña utilizando las rutas rurales del cantón. La investigación es factible ya que tengo el conocimiento suficiente y experiencia para realizarlo, también se cuenta con el recurso más importante que son los sujetos de investigación, es una investigación que no necesita mucho presupuesto económico para cumplir con el objetivo. Se cuenta con el

apoyo de las autoridades y docentes del plantel educativo y existe en el cantón Cayambe muchos lugares para la realización de las actividades.

El hacer actividades deportivas y recreativas, permite que las personas como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve.

### **1.7. Factibilidad.**

Esta investigación fue factible realizar, por cuanto, a través del desarrollo de este trabajo se solucionarán dificultades en la institución investigada. Además se puede manifestar que existe la predisposición de las autoridades y docentes para que se investigue acerca las actividades recreativas en la naturaleza en los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentación Teórica.

##### 2.1.1. Fundamentación filosófica.

#### **Teoría Humanista**

Recreólogos, coordinadores, animadores, conductores de grupos, líderes, son algunas de las denominaciones utilizadas para la función que vamos a cumplir, pero más allá de eso, los participantes de una actividad recreativa necesitan de una persona capaz de orientar hacia un ejercicio de la autogestión, la toma de decisiones, aprendizajes, creatividad, cooperación, participación comunitaria.

**Cuando hablamos de recreación, estamos hablando de una educación para el tiempo libre, de una transferencia de las vivencias al propio uso del tiempo y, por lo tanto, de una actividad educativa de gran responsabilidad para el que coordina, Estos conceptos de tiempo libre, recreación y educación son inseparables y exigen de una eficaz preparación y formación por parte de los encargados de tal tarea. (Bronnitzer.M, 2008, pág. 9)**

Aquí nos ocuparemos de la recreación, como una actividad de tiempo libre, que impliquen creatividad, socialización y desarrollo de la personalidad. En la actualidad muchas actividades de tiempo libre tienden a ser simplemente pasatiempos, en los cuales la persona participa sólo pasivamente. Se convierten así en actividades de consumo. De esta manera se pierde su contenido educativo, no perduran en el tiempo y no

permite el desarrollo de la persona. Una recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedará en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra vida cotidiana.

## **2.1.2. Fundamentación pedagógica.**

### **Teoría Ecológica**

Como ya definieron Hammitt y Cole, son muchas las actividades que se realizan en espacios naturales y en el medio rural, y que ofrecen unos beneficios constructivos, restauradores y placenteros a la sociedad. La práctica masiva de algunas de estas actividades, sumada a la belleza y fragilidad paisajista de muchos de los parajes naturales donde se practican, está ocasionando serios impactos ambientales que es necesario evaluar y corregir, profundizando en estudios de impacto ambiental y desarrollando metodologías concretas para estos usos.

**Estas actividades, dentro de las cuales destacan especialmente las actividades deportivas, se realizan por tanto al aire libre y tienen como base los recursos naturales del lugar. No obstante, no todas ellas implican por igual la utilización de los recursos naturales, ni requieren las mismas infraestructuras e instalaciones para su práctica. Es evidente que actividades como el camping o el senderismo no requieren infraestructuras como las necesarias para la práctica. (Abellan, 2006, pág. 368)**

“Los espacios naturales son el soporte tanto de actividades estáticas (contemplación de la naturaleza, fotografía, picnic), como de actividades deportivas (senderismo, bicicleta de montaña, rutas a caballo). Esas últimas, y en especial los deportes más especializados”. (Abellan, 2006, pág. 368)



La oferta de nuevos y muy variados productos recreativos, junto a la falta de previsión y desconocimiento de los impactos ambientales de actividades de una nueva implantación, y a la carencia de normativa al respecto en muchos espacios naturales protegidas, está acarreado problemas de muy diversa índole.

### **2.1.3. Fundamentación psicológica.**

#### **Teoría Cognitiva**

“En los últimos treinta años hemos presenciado un interés creciente en la salud, el ejercicio y la calidad de vida, incluyendo la psicología de la salud y del ejercicio. Con mayor atención se han comprendido mejor las funciones que cumplen los factores psicológicos en la salud y el ejercicio”.  
(Weinberg, 2010, pág. 396)

Un estudio clásico para determinar los efectos de un programa de estado físico para hombres de mediana edad conduce a cierta información acerca de cómo el ejercicio podría cambiar la personalidad,

**Los hombres en esta investigación mejoraron sus niveles de aptitud física e informaron sentir efectos psicológicos notables. Informaron niveles más altos de autoconfianza, mayores sentimientos de control, mejoraría de la imaginación y mayor sentido de la autosuficiencia. Se han llevado a cavado otros estudios, encontraron que el entrenamiento aeróbico incrementaban las puntuaciones de autosuficiencia y la inteligencia y que disminuían las de la inseguridad.  
(Weinberg, 2010, pág. 406)**

Los beneficios de las actividades recreativas son enormes porque al realizar este tipo de ejercicios, los estudiantes se sentían bien psicológicamente y estarán listos para realizar cualesquier esfuerzo.

#### 2.1.4. Fundamentación sociológica.

A lo largo de nuestra vida, todos los seres destinan un tiempo a las actividades básicas; ocuparnos de nuestra higiene y arreglo personal, comer, y dormir; otro tiempo lo dedicamos a trabajar o a estudiar, y el resto del tiempo constituye nuestro tiempo libre.

**Disponer de un tiempo personal para realizar actividades que elegimos en función de nuestra personalidad, de nuestros gustos e intereses, es vital para todos nosotros. La persona que no sabe emplear su tiempo libre con plena autonomía es un lastre para los seres que le rodean. Quien no sabe cómo emplear su tiempo libre exigirá a los demás que llenen ese tiempo. Todos conocemos a personas que demanda constantemente la presencia de otras para que les entretengan porque no saben en que ocuparse, no saben cómo llenar su vida. Son personas dependientes; se aburren y pretenden que los demás dependan de ellos, entreteniéndoles. (Maite, 2006, pág. 117)**

Hacer actividades recreativas les ayuda a mantenerse sanos y a convivir. Tienen que aceptar las normas del juego y aprender a controlarse, y sin embargo disfrutan. Les gusta formar parte de un equipo y competir, o simplemente reunirse con su grupo de amigos para disfrutar jugando fútbol, baloncesto, voleibol, natación, tenis, ping. pong.

“Las actividades de tiempo libre descritas, no las realiza el adolescente a diario. Quizás pueda realizar diariamente algunas, pero otras únicamente los fines de semana o en vacaciones. Hay actividades que elegirán al principio de la etapa y otras cuando la etapa termine. Pero siempre otorguemos una gran importancia al tiempo libre”. (Maite, 2006, pág. 117)

El tiempo libre no es un premio, es una necesidad de todo ser humano. No hay que castigarle sin tiempo libre, sino enseñarle a organizar, a planificar su tiempo, y a ser él quien decida las consecuencias del cumplimiento o incumplimiento de las actividades planificadas.

## 2.1.5. Fundamentación ecológica.

### Teoría ecológica contextual

La dimensión ecológica aparece en el modelo propuesto cuando se advierte que el elemento principal del currículo es el aula y dentro de ella, el “mundo de la vida” en el sentido habermasiano. Los sujetos que habitan en ese ecosistema escolar poseen un trasfondo cultural y de los sentimientos que afectan, sin duda, a todos los acontecimientos que se produzcan en el aula.

**Entre el biotipo y la biocenosis se establecen unas relaciones íntimas que determinan la acción educativa. Nada de cuando allí suceda será indiferente a ese vínculo. Pero, además, el planteamiento ecológico se descubre también en las conexiones existentes entre el microsistema y los otros sistemas que lo invaden por los cuatro costados. (Rodríguez.M, 2005, pág. 153)**

El enfoque ecológico del currículo olvida posturas reduccionistas y envuelve múltiples dimensiones no consideradas en otras teorizaciones curriculares. Ya no es sólo el maestro, ni sólo los objetivos, ni sólo los contenidos, ni sólo la evaluación ni sólo las experiencias escolares, los componentes del currículo, aisladamente considerados, los que forman el núcleo sustancial sobre el que pivota la teoría curricular correspondiente.

**La teoría ecológica del currículo considera, por el contrario, la vida del aula como un escenario donde todos estos elementos e incluso, otros, son objeto de estudio a la hora de buscar una solución al complejo problema del proceso educativo. Esta postura más integral contempla todos los elementos, pero además no de una manera aislada o independiente unos de otros, sino relacionándolos entre sí e indagando las mutuas dependencias que existe entre los protagonistas del nicho ecológico de aula y el propio ambiente o situación escolar circundante. (Rodríguez.M, 2005, pág. 153)**

La cualidad ecológica proporciona otro acierto; surgir de la práctica vivencial, de la praxis escolar, del campo donde se debaten los problemas y donde se encuentran vivas las dificultades, donde la sabiduría didáctica se pone a prueba y donde se entrelazan la teoría y la realidad en busca de un mayor aquilatamiento científico.

#### **2.1.6. Fundamentación legal.**

##### **Plan Nacional del Buen Vivir 2011 - 2017**

La construcción de otra forma de sociedad, la del Buen Vivir de todas y todos los ciudadanos, está en el centro del debate en Ecuador, América Latina.

No hay un modelo único, ni esquemas predefinidos, hay procesos sociales que deben ser autónomos y soberanos, pero profundamente comprometidos con la transformación de la justicia social, equidad y desarrollo que pone al centro el ser humano sobre todas las cosas. Cada sociedad define sus prioridades y también las formas bajo las cuales se construye los procesos de cambio. Sin embargo, hay algunos pilares que es preciso construir para que se defina el modelo de desarrollo progresista. Una democracia real participativa en la que se logre un empoderamiento a través de la participación de la ciudadanía en todos los ámbitos políticos - públicos, rendición de cuentas y control social. Un modelo económico solidario, no en un modelo de economía de mercado en lo que prevalece es la oferta y la demanda, en la cual no existe ningún tipo de regulación, la propuesta nace que lo primordial es el trabajo y no el capital.

Una forma de sociedad incluyente, no discriminatoria, no racista, que se respete la individualidad del cada ciudadano con la posibilidad de

generar y entender todas las cosmovisiones con el propósito de interactuar y convivir entre toda esta maravillosa diversidad. Un proceso de relacionamiento equilibrado entre el entorno y la naturaleza.

El Buen Vivir es entonces vivir a plenitud, integrando todos los actores y factores tanto internos como externos. Se trata de la construcción de un proyecto de ciudadanía en la que primen sus derechos y que estos se han negociables. La mayoría de los ecuatorianos apostó por esta «nueva forma de convivencia ciudadana, en diversidad y armonía con la naturaleza», establecida en la Constitución de 2008 para alcanzar el Buen Vivir, el *sumak kawsay*. El Gobierno Nacional de la Revolución Ciudadana, bajo el liderazgo del Presidente Rafael Correa, realiza un trabajo por los más necesitados, por los olvidados, consiguiendo un equilibrio a través de la implementación de las políticas públicas, para construir un desarrollo social sostenido, sustentable, eficiente y efectivo, para lograr la gran transformación histórica que le fue encargado por el pueblo ecuatoriano.

### **2.1.7. Actividades recreativas.**

“Conjunto de actividades no lucrativas que el hombre realiza en su tiempo libre, dentro del lugar o zona de residencia habitual. La actividad recreativa puede llevarse a cabo en un destino turístico, pero será recreacionista, cuando se regrese en el día a la residencia habitual”. (Dabove.M, 2007, pág. 247)

#### **2.1.7.1. Derecho al esparcimiento.**

“Todo hombre tiene derecho al esparcimiento, es decir, al uso de su tiempo, con el fin de evadirse de las actividades de rutina cotidiana, de las

exigencias cada vez mayores de eficiencia y eficacia. Es de destacar que el esparcimiento posible para un individuo, se encuentra condicionada por factores históricos, sociales y económicos”. (Dabove.M, 2007, pág. 246)

**Al hablar de ocio nos referimos al tiempo libre o tiempo no utilizado para el trabajo. Básicamente, el ocio, supone la búsqueda de bienestar, no importa la actividad que se realice. Por lo dicho es al mismo tiempo, un fenómeno social y una actividad individual, dimensiones que se entrecruzan, entre otras razones, debido al condicionamiento que la actual cultura de masa impone a esta porción de tiempo en el habitante de los países industrializados y por otro lado, porque ,en tanto practica individual, dota al individuo de un sentimiento de libertad. (Dabove.M, 2007, pág. 247)**

Cuando hablamos de recreación, estamos hablando de una educación para el tiempo libre de una transferencia de las vivencias al propio uso del tiempo libre y, por lo tanto, dé una actividad educativa de gran responsabilidad para aquel que la coordina. Estos conceptos de tiempo libre, recreación, educación son inseparables y exigen de una eficaz preparación y formación por parte de los encargados de tal tarea.

Pero que es la recreación, podemos encontrar múltiples definiciones, que dependen del punto de vista desde el cual es enfocada. A veces, se considera como un tiempo de recuperación, otras de consumo, para aumentar la producción en el trabajo.

Aquí nos ocuparemos de la recreación como una actividad de tiempo libre que implique creatividad socialización y desarrollo de la personalidad.

“Recreólogos, coordinadores, animadores, conductores de grupo, líderes, son algunas de las denominaciones utilizadas para la función que vamos a cumplir, pero más allá de eso, los participantes de una actividad recreativa necesita de una persona capaz de orientar hacia un ejercicio de

la autogestión, la toma de decisiones, aprendizajes, creatividad, cooperación, participación comunitaria”. (Rodríguez, 2008, pág. 8)

En la actualidad muchas actividades de tiempo libre tiende a ser simplemente pasatiempos en los cuales la persona participa sólo pasivamente, se convierte así en las actividades de consumo, De esa manera se pierde su contenido educativo, no perdura en el tiempo y no permiten el desarrollo de la persona.

### **2.1.8. Actividades físicas organizadas en la naturaleza**

#### **Origen de las actividades en la naturaleza**

Marcar el inicio de las Actividades Físicas en la Naturaleza puede resultar complejo pues no se pueden situar en una época fija, dado el carácter polivalente que se les ha ido dando a lo largo de la Historia.

**Algunas actividades son inherentes a la propia existencia del Hombre desde la Prehistoria: cazar, trepar, refugiarse en cuevas, vadear ríos, Sin embargo, podemos situar su comienzo con la Revolución Francesa, en la que, entre otros postulados, se propone la vuelta a lo natural. Acorde con esta idea, podemos afirmar que Rousseau fue el primer pensador del deporte natural. Goethe (discípulo de Rousseau) lleva a la práctica lo que dice su maestro: hacer ejercicio físico en la Naturaleza. (Abelairas, 2012)**

“Posteriormente Baden Powel inicia lo que es conocido a nivel mundial como Movimiento Scout, en el que se intenta desarrollar una forma de vida en torno a la naturaleza. Aún hoy en día tiene numerosos partícipes y detractores del escultismo”. (Abelairas, 2012)

En la actualidad existen otros valores relacionados con las Actividades Físicas en la Naturaleza: Recreación, animación y disfrute; por éste y

otros motivos se están habilitando espacios artificiales para el esparcimiento y el aprendizaje de técnicas en un entorno cercano al sujeto (destrezas, habilidades, actitudes y comportamientos relacionados con la actividad posterior a desarrollar).

### **2.1.9. Causas del auge de las actividades físicas en la naturaleza.**

“Existen 2 fenómenos destacados en la sociedad occidental contemporánea: turismo y deporte; la concurrencia de ambos la encontramos en el sugerente mundo del aire libre. Algunos se preguntarán si es deporte el ir en busca del aire libre para realizar allí una serie de actividades”. (Abelairas, 2012)

A finales del siglo XX y principios del XXI se han producido grandes cambios en los hábitos de la cultura occidental, preocupándose en mayor medida por la práctica física y el esparcimiento en espacios abiertos o comúnmente llamados al aire libre.

**El problema que está surgiendo es la consecuente degradación del Medio, más aún si las prácticas realizadas no se desarrollan de forma correcta. Paralelamente proliferan cada vez más los deportes llamados de aventura, a medio camino entre la originalidad y la explotación de las posibilidades del hombre, extremando sus límites con imaginación y valor. (Abelairas, 2012)**

El aumento de la práctica de estas actividades puede estar motivado por el desgaste de los deportes tradicionales, la nueva orientación de administraciones públicas y empresas privadas hacia la explotación de los recursos naturales de una forma racional, el ritmo de vida llevado a cabo en ciudades y grandes pueblos (agitación, acuciados por el reloj, necesidades de desconectar en nuestro tiempo de ocio), insatisfacción provocada en muchos de nuestros jóvenes.



**Es así como las actividades en la naturaleza y los deportes de aventura se consideran como actividades deportivas de entretenimiento y turísticas, que se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza en el medio en que se desarrollan y que normalmente cuentan con un factor de riesgo. En la actualidad cuentan con numerosos aficionados, por lo que están siendo reglamentados e integrados en las actividades de distintas federaciones. (Abelairas, 2012)**

“En algunas comunidades se está contribuyendo a revitalizar el sector turístico, imponiéndose la idea de crear empresas dedicadas a prestar servicios y organizar la práctica, de disponer de técnicos especializados, formados con conocimientos específicos de cada materia, así como de contar con los medios adecuados de protección y de seguridad”. (Abelairas, 2012)

La naturaleza nos ofrece un marco incomparable para la práctica deportiva: zonas montañosas, amplias laderas nevadas, lagos, ríos, cavidades, mares... El denominador común de todas estas actividades es el deporte por el deporte, con grandes escenarios pero sin público, sin más miradas que las de tus compañeros, sin aplausos ni críticas. Nos hemos desembarazado de todo lo superficial, lo ajeno a la propia actividad, y estamos dispuestos a valorarla en toda su magnitud.

“Es necesario iniciarse en las actividades al aire libre, dado que cada día son más los que nos desplazamos al medio natural, debiendo asegurarnos unas actividades que nos nutran y estén alejadas de peligros”. (Abelairas, 2012)

#### **2.1.10. Finalidades y marcos de realización.**

Las actividades físicas en la naturaleza (AFN) se pueden desarrollar, fundamentalmente, desde 3 perspectivas distintas, atendiendo a la finalidad de los contenidos a desarrollar:

#### **2.1.10.1. Finalidad educativa.**

**Los contenidos de las AFN serán apoyo de otros elementos programados, marcándonos, sobre todo, objetivos de tipo Actitudinal y procedimental. Se promueve la participación de los alumnos en actividades que conllevan cooperación, trabajo en equipo, etc. También intenta desarrollar un respeto hacia el Medio Ambiente y hacia los estilos de vida saludables en general. (Abelairas, 2012)**

#### **2.1.10.2. Finalidad deportiva.**

“Se intenta conseguir una capacitación técnica en destrezas determinadas, con un conocimiento elemental del material, su uso y progresiones adecuadas a distintos niveles de exigencia planteados. Suelen desarrollarse desde el prisma de estrategias de enseñanza-aprendizaje analíticas secuenciales” (objetivo = rendimiento técnico-deportivo). (Abelairas, 2012)

#### **2.1.10.3. Finalidad empresarial.**

“En función de la demanda existente, se ofertarán actividades en las que enfrentarse al riesgo y ofrecer al sujeto a sensaciones variadas y emociones fuertes sean objetivos prioritarios; todo ello desde el prisma de la ganancia económica”. (Abelairas, 2012)

Todas las Actividades Físicas en la Naturaleza, independientemente de la finalidad con las que se desarrollen, deben controlar todos los aspectos referentes al apartado seguridad del sujeto o grupo con el que esté realizando la actividad.

Desde una perspectiva educativa, las actividades en la naturaleza se podrían agrupar en 5 niveles, dependiendo del marco en que se desarrollen:

#### **2.1.10.4. Marco cerrado**

Se desarrollan en el interior del aula o centro, como apoyo o información de las que haremos en el campo o como actividades en sí mismas. (Abelairas, 2012)

#### **2.1.10.5. Marco abierto:**

Se realizan en plena naturaleza.

#### **2.1.10.6 Marco mixto:**

Exigen parte de preparación en el centro o espacios alternativos y otra en el campo.

#### **2.1.10.6. Marco alternativo cercano:**

Se dan en espacios próximos a los centros de enseñanza, parques, plazas, calles, etc. (Abelairas, 2012).

#### **2.1.10.7. Marco alternativo lejano:**

Son las realizadas en instalaciones lejanas al centro, pero acondicionadas, como son los equipamientos ambientales, campamentos, rocódromos, etc.

Respecto a la forma de organizar estas salidas, según el tiempo pedagógico, se introducirán:

- Realizando pequeñas actividades preparatorias en horario escolar (trepas, circuitos)
- Con pequeñas salidas (de medio día o un día) en horario escolar y/o extraescolar a lugares cercanos a la ciudad.
- Realizando salidas en fin de semana.
- Realizando salidas de una semana.
- Haciendo participar siempre al alumnado en la preparación de los proyectos. (Abelairas, 2012)

#### **2.1.10.8. Cualidades que se desarrollan en el entorno natural.**

Las actividades en el entorno natural nos permiten desarrollar una serie de cualidades como serían:

- Adquisición de hábitos higiénicos y saludables con respecto a uno mismo, los demás y el entorno.
- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Estimulación sensorial.
- Coraje, dominio de sí, endurecimiento, espíritu de sacrificio, audacia, valor, afán de superación y compañerismo como cualidades personales o psíquicas.
- Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación como cualidades intelectuales. (Abelairas, 2012)

#### **2.1.11. Actividades y/o deportes en la naturaleza.**

Podemos considerar que los rasgos fundamentales del concepto deporte son:

- Actividad humana.
- Sujeta a reglas.

- Conlleva a la realización de ejercicio o actividad física.
- Competitiva.
- Recreativa.
- Desinteresada y noble.
- Regulada o sujeta a un organismo oficial (Federación).

“Las Actividades en la Naturaleza son las desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y que requieren un aprendizaje de determinadas técnicas”. (Abelairas, 2012)

En este apartado y en general vamos a hablar tanto de actividades como de deportes en la naturaleza; nuestra intención con este apartado es doble: Por una parte, clarificar la diferencia entre un deporte en la naturaleza (más normalizado en cuanto que existen competiciones, federaciones), y una actividad en la naturaleza; y en segundo lugar nos aproximaremos conceptualmente a los diferentes deportes y actividades físicas en la Naturaleza.

**Enunciaremos y describiremos brevemente algunas Actividades y Deportes realizados en la naturaleza, comentando brevemente sus características y lo más significativo de ellos (pues existen muchas variedades y modalidades de algunos). La relación de actividades que a continuación se describen aparece publicada en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía nº 14 de febrero de 2002, dentro de la calificación de actividades de turismo activo. (Abelairas, 2012)**

- **Bicicleta de montaña:** especialidad de ciclismo de progresión en espacios naturales, empleando las técnicas y maquinaria características del ciclismo de montaña.
- **Buceo o actividades subacuáticas:** práctica de desplazamiento en medio hiperbárico con finalidad lúdica o recreativa.

- **Descenso de barranco:** práctica consistente en el descenso de un barranco mediante el empleo de técnicas de descenso empleadas en montañismo, escalada, espeleología y natación.
- **Descenso en bote:** práctica que consiste en descender por aguas vivas en una embarcación neumática.
- **Escalada:** actividad que consiste en subir o trepar por paredes verticales naturales o artificiales.
- **Esquí de río:** práctica que consiste en descender por aguas vivas con unos esquís especiales y con ayuda de un remo de doble pala.
- **Esquí acuático:** práctica de esquí en el medio acuático, siendo arrastrado por una embarcación.
- **Esquí alpino:** engloba el tradicional (raquetas de esquí), el telemark, el snowboard o surf de la nieve, de montaña de fondo y de travesía.
- **Espeleología:** actividad de exploración y progresión en cavidades subterráneas sorteando los obstáculos inherentes a éstas mediante el empleo de las técnicas y materiales característicos de la espeleología.
- **Globo aerostático:** modalidad de vuelo que se realiza mediante el empleo de un globo.
- **Heliesquí:** excursión de aproximación en helicóptero a lugares de alta montaña de difícil acceso para descender esquiando.
- **Heliexcursión:** excursión en helicóptero con finalidades deportivas o de ocio.
- **Hidrobob:** práctica que consiste en descender por aguas vivas en un hidrobob, vehículo de forma alargada, parecido al trineo de tipo bob, sobre el que se pueden montar cuatro personas.
- **Hidrotrineo:** descenso de río en trineo acuático que actúa como flotador auxiliado por aletas de submarinismo para facilitar la propulsión y maniobrabilidad.

- **Hidropedales:** práctica de desplazamiento en el medio acuático a través de embarcaciones propulsadas por unas aspas movidas a pedales.
- **Mushing:** desplazamiento sobre nieve mediante el tiro de trineos de triciclo con perros en nieve o pista.
- **Montañismo:** actividad de desplazamiento en montaña, realizada caminando, cuyo objetivo es el ascenso a montañas sin emplear en ningún caso las técnicas y materiales de escalada, alpinismo o esquí.
- **Motos de nieve:** actividad que se realiza en circuitos cerrados o itinerarios permitidos en moto de nieve.
- **Motos acuáticas:** actividad que se realiza en aguas abiertas o interiores en motos de agua, donde esté permitido por la normativa vigente.
- **Navegación a vela:** navegación en embarcaciones a vela propulsadas fundamentalmente por la fuerza del viento. (Abelairas, 2012).

#### 2.1.12. Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza.

Una vez elaborado un listado de las actividades físicas y deportes en la naturaleza pasaremos a realizar una primera clasificación, en atención al medio en que se desarrollan. Aunque algunas actividades no se dan de forma única en un medio, tendríamos:

- Agua: Submarinismo, Piragüismo, Vela, Surf.
- Aire: Parapente, Ultraligero, Ala delta, Globo.
- Tierra: Bicicleta TT, Senderismo, Espeleología, Escalada/Roca.
- Nieve: Snowboard, Esquí, Trineos, Mushing.
- Hielo: Cascadismo, Patinaje, Alpinismo. (Abelairas, 2012)

Vista esta clasificación, que atiende al elemento o medio en el que se desarrolla la actividad, proseguiremos con otras clasificaciones:

### **2.1.13. Actividades / Deportes en la Naturaleza.**

Según el elemento riesgo: Alto / Medio / Posible / Sin riesgo.

“Ahondando un poco más en este elemento, diremos que cualquier actividad en el medio natural no está exenta de riesgo; lo que ocurre es que hay algunas en la que es mucho más probable que exista que en otras”. (Abelairas, 2012).

Podemos enunciar los factores que pueden implicar riesgo en las Actividades Físicas en la Naturaleza:

- Altura e inclinación: Fuente de energía potencial que será aprovechada por el sujeto en sus acciones motrices.
- Configuración del terreno (suelo, roca, hierba, mojado...)
- Fuerza y Velocidad del medio (fenómenos meteorológicos, fuerza del viento, cauce del río...)
- Disposición y configuración del continente: en un medio dinámico los obstáculos constituyen un factor de riesgo.
- Grado de adaptación al medio (reduce el riesgo)
- Factores ligados a la falta de planificación.
- Procesamiento de información del medio (toma de decisiones)
- Condicionantes del espacio/tiempo y la irreversibilidad de las acciones: recorridos determinados en los que no se puede abandonar o finalizar cuando se desea.
- Urgencia temporal de las acciones: decisiones urgentes implicando un riesgo elevado.
- Utilización adecuada / inadecuada de los materiales.



- Falta de experiencia.
- Algunas de las conclusiones sobre el factor riesgo serían:
- Hay que presentar progresiones adecuadas para aliviarlo.
- Debemos enfrentarnos a posibles situaciones para aprender a superarlo y solventarlo.
- Se debe planificar y organizar correctamente para minimizarlo.  
(Abelairas, 2012)

#### **2.1.14. Impacto ambiental de las AFN.**

Según el impacto ambiental, podemos clasificar las AFN como actividades de muy alto, alto, bajo y sin impacto ambiental.

“Hoy en día la conciencia respecto a un uso responsable del medio ambiente es global, si bien todavía queda mucho para que todo el mundo la aplique. Podemos ver muchos días en las noticias incendios por descuidos, mucha basura en playas, parques, espacios naturales, ríos”.  
(Abelairas, 2012).

Abordar el impacto ambiental de las actividades físicas en el medio natural sería muy extenso. Por ello trataremos las actividades terrestres, por ser las más habituales:

- Modificación y destrucción del paisaje por la construcción de instalaciones, zonas de acampada, circuitos de btt (bicicletas todas terrenas), senderos, etc.
- Contaminación por vertido de residuos.
- Contaminación acústica derivada de los vehículos y de la concentración masiva de personas.
- Contaminación estética o visual.

- Contaminación atmosférica por las emisiones de los vehículos a motor y/ de las instalaciones.
- Posibilidad de incendios forestales.
- Deterioro del patrimonio histórico-artístico e incluso geológico.
- Alteración de la dinámica de los ecosistemas. (Abelairas, 2012).

Realizando un tratamiento interdisciplinario, la materia de Educación física y otras afines a las actividades en el medio natural (Ciencias de la Naturaleza, Biología y Geología, Ciencias Sociales) deben trabajar para concienciar a los alumnos de este impacto y tratar de hacer un uso respetuoso del medio ambiente.

Siempre son mucho más enriquecedoras las actividades donde se aprenden varias cosas, por ejemplo, en una marcha de senderismo, aprender sobre plantas o animales, sus características, sus curiosidades, etc.

Los guías, por ejemplo, constituyen una actividad muy motivante a la vez que bastante impactante para la naturaleza, debiéndose reglar claramente su normativa de uso y funcionamiento. (Abelairas, 2012).

**Fin de las AFN:** según el fin que persiguen, las AFN podrán ser actividades promocionales / libres / programadas / de investigación y formación.

**Material utilizado:** según el material utilizado, tendremos actividades sin material / con material simple / con material complejo – artefactos – máquinas / con animales. (Abelairas, 2012)

**Tipo de desplazamiento predominante:** según el tipo de desplazamiento predominante:

- Verticales: ascenso / descenso / (caída / mantenimiento)
- Horizontales: sobre / debajo (Abelairas, 2012)

#### **2.1.15. Otras clasificaciones posibles son.**

- Según la duración (puntuales / duraderas)
- Colectivas / individuales
- Requerimiento físico y/o técnico, etc. (Abelairas, 2012)

##### **2.1.15.1. Vida en la naturaleza y campismo.**

- Son prácticas individualizadas que permiten la revalorización del instinto en contraposición al racionalismo intelectual.
- Nuevas sensaciones corporales (vértigo, desequilibrio y libertad).
- Prácticas relacionadas con mucho agrado por la juventud (aventura exploración, naturaleza). (Incarbone, 2007, pág. 232)

##### **2.1.15.2. Se recomienda.**

1. Realizar investigaciones:
  - **Del medio social:** dialogo y preguntas con los lugareños, de la historia del lugar entre otras.
  - **Del medio natural:** observaciones de aves, nidos, hormigueros, flora, entre otros. (Incarbone, 2007, pág. 232).
2. Realizar charlas interactivas de la actividad en la naturaleza sobre:
  - Impactos sobre el suelo.

- Impactos sobre recursos hidráulicos.
- Impactos sobre la vegetación.
- Impactos sobre fauna silvestre.
- Impactos sobre el paisaje.
- Impactos sobre carácter sanitario.
- Impactos de carácter cultural. (Incarbone, 2007, pág. 232).

3. Trabajar sobre el conocimiento del medio ambiente en:

- Sistemas ecológicos.
- Flora y fauna típicas del lugar.
- Formas de preservación y cuidado.
- Características del paisaje.
- Actividades de los habitantes de la zona, industria, comercios, entre otros. (Incarbone, 2007, pág. 232).

#### **2.1.16. Actividades en la Naturaleza: Un amplio abanico de posibilidades.**

Cada vez es más popular la frase de que el hombre es el mayor depredador del reino animal, al menos en cuanto a sus acciones con respecto al medio natural. Por ello es tan importante continuar con la campaña de concienciación que en los últimos años se viene realizando desde distintas instancias educativas y sobre todo desde nuestra área: La Educación Física.

Las actividades físicas en el medio natural poseen un enorme potencial educativo, y esto es debido más al espacio en que se desarrollan que a las propias actividades y por ello esta actuación obtiene mayores beneficios si conseguimos acercar la naturaleza a los escolares, ya que no se puede apreciar realmente algo que no se conoce. (García Cayuela, 2007).

Sin embargo, a pesar de que la mayoría de los docentes (y de forma particular los del área de Educación Física), reconocen las inmensas posibilidades formativas que dichas actividades poseen, aún podemos comprobar su escasa aplicación en los centros escolares.

#### **2.1.17. Esto es debido a diferentes motivos tales como.**

- Existen grandes dificultades para su adaptación al horario escolar.
- Suele ser necesario el desplazamiento a lugares alejados del centro, lo que supone un gasto considerable en transporte y una alternativa que cuenta, en algunos casos, con el temor de los padres.
- Los materiales que se utilizan suelen ser de un alto coste, difícil de asumir por el departamento, y no se les saca el rendimiento adecuado, por ser su utilización muy puntual.
- La falta de cultura colaborativa.
- Generalmente van a exigir un incremento en la dedicación del profesorado, tanto en su organización, pues requieren de mucha más preparación que cualquier otro tipo de contenidos, como en su desarrollo, que muchas veces supera considerablemente el tiempo de dedicación laboral del profesor.

**No obstante, debemos tener en cuenta que, las actividades en el medio natural no sólo fomentan las cualidades físicas, habilidades y destrezas, sino que mantienen vivo nuestro patrimonio cultural, así como también se desarrolla el respeto hacia el medio ambiente. Por tanto, aunque el sacar a los alumnos del colegio suponga un cierto riesgo, éste lo debemos asumir de muy buen grado por lo gratificante y motivador de la tarea, puesto que a través de ésta, también se estrechan las relaciones entre profesor- alumno y entre iguales. (García Cayuela, 2007)**

### 2.1.18. La cultura del tiempo libre.

**Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. (Pérez Sanchez, 2002)**

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte:

“La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre”. (Pérez Sanchez, 2002).

**La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar**

**plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad. (Pérez Sanchez, 2002).**

#### **2.1.19. Tiempo libre, formación y educación.**

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

**Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad. (Pérez Sanchez, 2002)**

“Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social” etc. (Pérez Sanchez, 2002).

**Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre. (Pérez Sanchez, 2002).**

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

**La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. (Pérez Sanchez, 2002)**

En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

No puede subestimarse el papel formativo o de formativo del contenido del tiempo libre pues sé está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el



individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio:

Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

**La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre. (Pérez Sanchez, 2002)**

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este

complejo proceso, la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden:

**Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa. (Pérez Sanchez, 2002).**

“Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde” (Pérez Sanchez, 2002).

Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

#### **2.1.20. Los beneficios de la naturaleza para los estudiantes.**

“Para los estudiantes, la naturaleza es parque de atracciones, excelente medicina y aula de aprendizaje. El contacto con ella mejora la salud, la capacidad de atención, el desarrollo motor y cognitivo, la autonomía, la seguridad, la adquisición de valores” (Ruiz, 2013).

### **2.1.20.1. Más seguros y autónomos.**

Las diferencias entre los estudiantes urbanos y los rurales las constata casi a diario, pasan estudiantes de pueblo, de ciudad, de bachillerato, de escuelas públicas, de centros privados.

**Vemos que los que vienen de ciudad o pueblos con entornos muy urbanos llegan muy nerviosos, acelerados, hablando muy alto; corren y no dejan de moverse y de querer ir rápido a verlo todo, como si se les fuera a acabar el tiempo; los de pueblo se muestran más tranquilos y serenos, más independientes, con menos miedos, como más integrados con el resto del mundo; los de ciudad no se atreven a entrar en el bosque, no se sientan en el suelo para no ensuciarse, se quejan si hay piedras en el camino o si llueve porque les parece que todo se ha de ajustar a sus intereses y sus necesidades”, explica. (Ruiz, 2013).**

La naturaleza ofrece una cantidad tan elevada de estímulos que el contacto con ella hace que el estudiante se encuentre en un espacio abierto, con sensación de libertad, con capacidad de moverse libremente, de observar los procesos que ocurren, y eso es fundamental para el desarrollo de sus habilidades de movimiento pero también un estímulo para sus neuronas, para sus emociones y para su aprendizaje; es una experiencia vital que permite al estudiante sentir y medirse a sí mismo de forma diferente a como lo hace en la ciudad”

### **2.1.20.2. Más despiertos.**

Explica Díaz que el contacto con la naturaleza incide directamente en el movimiento, y la neurociencia ha demostrado que este tiene repercusión en el número de conexiones neuronales y favorece una organización cerebral rica y variada, una mayor plasticidad, de modo que favorece el desarrollo intelectual y el aprendizaje cognitivo.

**Caerse, levantarse, ejercitar los músculos y los sentidos, ponerse a prueba, coger insectos, plantar semillas, son estímulos para el cerebro y también para las emociones, porque oler una flor, contemplar un campo de amapolas o ver cómo nace un ternero provoca al niño sensaciones que, a su vez, suscitan emociones, y esas emociones son luego importantes para construir el conocimiento, porque lo que aprendemos vinculado a emociones se graba más fácilmente en nuestra memoria y es más difícil de olvidar”, apunta la directora de Huerto Alegre. (Ruiz, 2013).**

#### **2.1.20.3. Más equilibrados.**

Que el contacto con la naturaleza mejora las habilidades motrices de los estudiantes es muy significativo de cómo el contacto con la naturaleza contribuye al desarrollo emocional de los estudiantes.

**En el campo es fácil trabajar la tolerancia a la frustración –si llueve te mojas y te aguantas; si te tropiezas o estás cansado mientras estás por el monte te has de aguantar y continuar–, pero también la empatía y el respeto mediante el contacto con los animales y las plantas, o la serenidad y la calma que exigen la observación y la contemplación; se desarrollan muchas habilidades de forma fácil y natural”, apunta. (Ruiz, 2013).**

#### **2.1.20.4. Más sanos**

**Los estudiantes en contacto con la naturaleza también sienten menos emociones negativas, son más observadores y se muestran más agradecidos, y hay estudios que demuestran que a las personas agradecidas les late mejor el corazón porque el agradecimiento libera endorfinas que regulan la presión sanguínea. Y puesta a apuntar evidencias científicas de los beneficios del contacto con la naturaleza, recuerda que “en espacios cerrados o muy masificados se acumulan iones positivos que producen cefaleas, nerviosismo y malestar, mientras que en los espacios abiertos, en las corrientes de agua, en los bosques o cuando llueve se generan iones negativos que son**

**buenos para la salud y el estado de ánimo; por eso pasear una hora por el monte nos ayuda a descargar el malestar y cargarnos de iones de los buenos”. (Ruiz, 2013).**

“El contacto con la naturaleza es muy importante no es una moda ni una retórica sobre la calidad de vida; hay datos empíricos que demuestran que influye en el bienestar psicológico y emocional y sobre las capacidades intelectuales de las personas; y de hecho esa idea ya fue descubierta y defendida en el siglo XIX por las asociaciones de tiempo libre y la institución libre de enseñanza”, agrega Corraliza.

Los expertos opinan que detrás de esta realidad puede haber razones biológicas, y que aunque el cuerpo humano esté adaptado ya al modo de vida urbano, quizá el cerebro todavía añore estímulos que tienen que ver con la experiencia de vivir en la naturaleza, que es donde la especie humana ha desarrollado estrategias de adaptación más exitosas para su supervivencia.

#### **2.1.20.5. Mejor aprendizaje.**

La trascendencia de “vivir con la naturaleza y no sólo conocerla” es también esencial en la pedagogía fundada por María Montessori, para quien “ninguna descripción, ninguna ilustración de cualquier libro puede sustituir a la contemplación de los árboles reales y de toda la vida que los rodea en un bosque real”. Por eso en las escuelas Montessori promueven las actividades en y con la naturaleza como parte del programa escolar, adaptando las experiencias a cada etapa de desarrollo.

**Montse Juliá, directora del centro Montessori-Palau de Girona y secretaria de la Asociación Montessori Española, explica que “en todas las etapas de desarrollo los estudiantes están muy interesados por conocer la naturaleza y ese interés ofrece la oportunidad de**

**desarrollar no sólo una relación de respeto y beneficio mutuo, sino también de desarrollar las habilidades de aprendizaje y competencias para el futuro, pues ese contacto proporciona una experiencia de libertad y de responsabilidad; trabajar con el entorno natural ayuda a desarrollar la creatividad y la iniciativa” (Ruiz, 2013)**

### **2.1.21. Tipología de las actividades físicas en el medio natural**

La pluralidad de las actividades físicas que se pueden llevar a cabo en el medio natural, han originado distintos intentos para conseguir una ordenación de las mismas. Para calificar este apartado tan heterogéneo, creemos oportuno diferenciar una posible forma de clasificar las actividades físicas en el medio natural atendiendo a:

- El nivel de organización
- La interdisciplinariedad curricular (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 285)

### **Organización de actividades en el medio natural**

**El nivel de complejidad, amplitud y riqueza de las actividades físicas en el medio natural, exige organizar detenidamente estas actividades, para evitar cualquier imprevisto y mal funcionamiento de estos proyectos. Aunque según el tipo de salida, de actividad y de objetivos, la organización de la actividad puede sufrir cambios sustanciales, será aconsejable respetar algunos de los principios básicos de toda organización, si bien estas premisas deberán ser ciertamente flexibles. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 287)**

**La planificación:** la organización de las actividades físicas en el medio natural debe incardinarse en el planteamiento general del currículo de la Educación Física. Por eso la programación y organización de cualquier práctica de este estilo debe realizarse en el marco de una

planificación anual de las actividades a llevar a cabo. La planificación de estas prácticas debería de seguir el siguiente proceso:

- a) El análisis y diagnóstico
- b) Determinación de objetivos
- c) Elaboración de la planificación (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 287)

**La dirección:** en primer lugar es necesario establecer la figura del máximo responsable (responsables) quien/es ejercerán las siguientes funciones:

- a) Antes de la actividad
- b) Durante la actividad (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 288)

#### **2.1.22. Posibilidades educativas de las actividades físicas en el medio natural.**

“El potencial educativo de las actividades en la naturaleza es muy extenso, sobre todo porque facilita situaciones educativas en circunstancias inhabituales para el niño/a y por su fuerte carácter motivante. Si nos referimos a los tres ámbitos en que tradicionalmente se divide la educación”: (Arroyo, 2010, pág. 170).

- **Cognoscitivo:** Nos vamos a mover dentro del conocimiento de aspectos geográficos, topográficos... todo aquello que implique conocer el medio natural.
- **Afectivo:** Casi todas las actividades en el medio natural se realizan en grupo, el aspecto cooperativo en el medio natural va a ser uno de los más importantes.
- **Motor:** Las posibilidades de movimiento en el medio natural van a ser infinitas en comparación con el marco escolar estándar. Aquí

tendremos posibilidades, no sólo terrestres, sino también acuáticas y aéreas. (Arroyo, 2010, pág. 171)

**La integración de las Actividades físicas en el medio natural en los programas escolares, a partir de ahora, AFMN, pasa por una lucha continuada entre lo que es posible y lo que es conveniente. Todos somos conscientes de los beneficios educativos del medio natural y de la actividad física, pero pocos nos embarcamos en ponerlas en marcha desde un contexto educativo formal. Es posible que una de las causas, sea por las restricciones de la escuela, y el miedo a no desarrollarlas con cierta calidad y sentido educativo. (Arroyo, 2010, pág. 171)**

“Responder al cómo poder desarrollarlas en la escuela, es una tarea sumamente compleja, pues la educación es un mundo que no admite recetas universales, siempre que admitamos que cada realidad (escuela) es única. Buscar la aplicación de las AFMN exige plantearnos su por qué y su para qué. Es decir, cuál es la finalidad e intencionalidad educativa que las sustentan y las hacen significativas, no tanto debatir sobre el tipo de prácticas que son más adecuadas”. (Arroyo, 2010, pág. 171)

No obstante, las actividades en la naturaleza, al margen de su acción específica en relación con los objetivos generales del área de Educación Física, suponen una posibilidad muy enriquecedora en múltiples aspectos de lo que podríamos denominar educación integral de los alumnos/as, lo que las justifican ampliamente desde una perspectiva docente.

**Además de lo que supone el hecho mismo de la interacción personal que establece el alumno/a con la naturaleza desde el punto de vista educativo. Así como también, se han de considerar las oportunidades formativas que la práctica en grupo de este tipo de actividades, ofrece: La separación del ambiente familiar, la convivencia con otros compañeros, el respeto mutuo, la toma de responsabilidades, su organización personal, etc., son aspectos que el alumno/a está obligado a considerar y resolver durante estos breves periodos. Pero también la más frecuente y distinta relación que se**



**establece entre profesores y alumnos, la cual persiste posteriormente favoreciendo la acción educativa a lo largo del curso y en cursos sucesivos. (Arroyo, 2010, pág. 171)**

“Las Actividades Físicas en el medio natural suponen desde hace años un marco incomparable donde poder explotar todas las potencialidades educativas de nuestros alumnos/as. Sin embargo, por diferentes motivos, no acaban de despegar las estadísticas en la aplicación de este tipo de contenidos en las clases de Educación Física ni su práctica en horario extra lectivo” (Arroyo, 2010, pág. 171).

Las AFMN están actualmente en una etapa de expansión educativa y social. Cada vez, son más frecuentes este tipo de actividades y cada vez son más las empresas que ofertan servicios deportivos relacionados con el ocio y la recreación en la naturaleza.

### **2.1.23. Adaptación al contexto de las AFMN.**

“Las escasas posibilidades y las dificultades que nos encontramos en la escuela para desarrollar este tipo de actividades, contribuyen a que en numerosas ocasiones el profesor de EF tenga que dejar volar su imaginación para poder ofrecer a sus alumnos/as nuevas actividades que explorar”. (Arroyo, 2010, pág. 172)

“Son varios los autores que resaltan la posibilidad de traerse el medio natural al centro de enseñanza, adaptando las actividades o los espacios tradicionales de los mismos. Destacamos el comentario de Farías y Torrebadella (1995), quienes afirman que podemos imitar a la naturaleza confeccionando de forma artificial un espacio natural”. (Arroyo, 2010, pág. 172)

“A partir de las funciones que el medio natural puede tener en cualquier intervención educativa, se puede justificar el papel del medio en las intencionalidades educativas desde tres puntos de vista: eje pedagógico, recurso metodológico y eje temático, cuestión que dependerá de las condiciones que tenga cada contexto”. (Arroyo, 2010, pág. 173)

- **Recurso metodológico**, cuando el medio natural se utiliza como un espacio para desarrollar la actividad, puede tener una doble finalidad, por un lado cubrir una necesidad ante la falta de instalaciones o bien, como motor de motivación que delimita y fija la actividad. Por ejemplo, la utilización del entorno natural para las clases de Educación Física en una Escuela Rural, ante la falta de recursos, generando prácticas como: jugar a relevos en el espacio natural, carreras de orientación, etc. (Arroyo, 2010, pág. 173)
- **Eje temático**, cuando el medio natural se convierte en un centro de interés del proceso educativo. El espacio utilizado no adquiere relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El objetivo lo constituye la propia actividad, siendo ésta un fin en sí misma. El espacio (natural o no) es un mero instrumento de la práctica. Por ejemplo, prácticas de tirolina realizadas en el patio de una escuela urbana, aunque también puede darse en un medio natural ante la imposibilidad de acudir al medio. (Arroyo, 2010, pág. 173)
- **Eje pedagógico**, cuando además de recurso metodológico se introduce como eje temático. El espacio necesariamente es natural, cuyo papel es de servir de escenario de aprendizaje, y también seleccionar unos contenidos globales. Una simple salida al campo, tratando de integrar los diferentes conocimientos y destrezas básicas para poder contactar con el medio natural. (Arroyo, 2010, pág. 173)

#### **2.1.24. Tipo de actividades.**

Existen muchas y muy diferentes actividades que podríamos clasificar como propias de este tipo de actividades.

**Actividades fundamentales:** Constituyen la base de todas las actividades a realizar en la naturaleza.

- Marcha y Acampada. (Arroyo, 2010, pág. 174)

#### **2.1.25. Actividades complementarias:**

- De utilidad.
- Recreativas.
- Deportivas.
- Científicas.
- De supervivencia. (Arroyo, 2010, pág. 175)

Otra clasificación podría ser:

**1)** Actividades de tierra: bicicleta de montaña, senderismo, tracking, acampada, escalada, espeleología, carreras de orientación, tiro con arco, rapel, esquí,...

**2)** Actividades acuáticas: piragüismo, waterpolo.

**3)** Otras actividades: equitación.

**4)** Juegos y actividades deportivas en la naturaleza: El medio natural es ideal para desarrollar actividades lúdico-deportivas, ya que contamos con el terreno adecuado del que no disponemos en la escuela. Se pueden plantear actividades como, orientación, exploración de la naturaleza, juegos populares, espeleología, salvamento y socorrismo. (Arroyo, 2010, pág. 175)

“Dentro de nuestra programación de actividades, podemos trabajar deportes de aventura adaptados (en espaldera, pequeños rocódromos instalados por nosotros mismos) de forma individual o en cooperación, dentro del recinto escolar o bien fuera, o de manera combinada a través de una Gymkhana, Cross de Orientación”. (Arroyo, 2010, pág. 175)

#### **2.1.26. Valores educativos de las AFMN.**

En general, las actividades físicas en el medio natural, poseen por sí solas unos valores recreativos- educativos defendidos desde antaño por prestigiosos educadores, que la conforman como una alternativa recreativa, ofreciendo además una proyección de futuro sin límites de edad que muchos deportes o actividades no pueden ofrecer.

**Creemos que la Educación Física en general, y el desarrollo de propuestas prácticas en un entorno natural, en particular, constituyen un escenario único donde nuestro alumnado puede madurar y alcanzar elevadas cotas de responsabilidad, empatía, habilidades sociales y autonomía, así como un amplio abanico de valores como son, la educación vial, ambiental y educación para la salud. El aprendizaje en el medio natural consiste en desarrollar, en cada etapa, las capacidades de los alumnos en tres parcelas: esquema corporal, estructuración espacial y temporal, sin provocar desequilibrios entre ellos. (Arroyo, 2010, pág. 175)**

#### **2.1.27. Las actividades en el medio natural en Educación Física.**

La actividad física en el medio natural considerándolo como un apartado fundamental para el desarrollo integral del alumnado desde el área de Educación Física, contribuyendo al objetivo fundamental, la adquisición del alumnado de “conocimientos, competencias y hábitos para realizar una actividad física que sea saludable”, mostrando al alumnado

diferentes “posibilidades de hacer actividad física en los distintos entornos que ofrece la naturaleza”, a la vez que se incide sobre la “concienciación del alumnado hacia el cuidado y respeto del medio natural”.

“Diferentes autores han recogido los beneficios que suponen las Actividades en el Medio Natural y la necesidad de abordarlas en el ámbito escolar. Así afirman que “las actividades en la Naturaleza suponen uno de los medios más eficaces para la formación integral de la persona, y esto es debido precisamente al medio en el que se realizan, más que al valor intrínseco de las mismas”. (Peñarrubia & Guillen, 2011, pág. 38)

Por otra parte, se considera que la realización de las Actividades en la Naturaleza permite desarrollar las competencias básicas recogidas en el currículum:

- Competencia en comunicación lingüística, mediante el uso del lenguaje y comunicación (oral y escrita), favoreciendo la comunicación y la organización del conocimiento ante situaciones y espacios inhabituales (por ejemplo, en actividades grupales de bicicleta o de escalada, en las que pueden distribuirse las responsabilidades).
- Competencia matemática, en el momento en el que se utilizan cálculos sobre distancias, tiempos, etc. (como puede ocurrir en la orientación o en el senderismo).
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, incidiendo especialmente en el uso responsable del medio natural, respetándolo y conservándolo.
- Competencia social y ciudadana, fomentando especialmente valores como la convivencia y la cooperación para alcanzar un objetivo común.
- Competencia cultural y artística: el desarrollo de las Actividades en la Naturaleza puede planificarse como un medio de conocimiento

del patrimonio del entorno en el que se realicen. (Peñarrubia & Guillen, 2011, pág. 38)

#### **2.1.28. El medio natural como recurso de la actividad física.**

**Los propósitos que se persiguen cuando se proponen actividades motrices en el medio natural, se reflejan tanto en la programación y en la práctica que se desarrolla, como en los discursos que establecen los docentes. Los objetivos que persigue la cultura física son fomentar salidas el entorno natural, potenciar las actividades al aire libre. Sin embargo, aunque sean evidentes las posibilidades que tienen de utilizar el medio natural, también es necesario enseñar al alumnado a utilizarlo de forma constructiva, es decir, que el medio sea un instrumento para la formación de la personalidad del individuo que vive en unas condiciones inmejorables de contacto con la naturaleza. (Santos & Martínez, 2011, pág. 226)**

“Con la Actividad Física en el medio ambiente, es posible que se trate de alejar lo cotidiano, para poder valorarlo y convertirlo en fuente de su formación personal, ya que por ser algo tan próximo a su estilo de vida, hace que los niños y jóvenes de las zonas rurales no aprecien lo que les rodea, y acabe por ser algo indiferente y soslayado a su conveniencia”. (Santos & Martínez, 2011, pág. 226)

El medio natural es el “eje temático” desde donde el maestro organiza los contenidos de aprendizaje de las diferentes áreas del currículum. Para la EF, además de ser un contenido de aprendizaje ante la falta de instalaciones, también se utiliza como el espacio para el desarrollo de la clase. Se conciben diferentes usos y valores del medio como recurso educativo, a consecuencia de esta doble función que adquiere el medio natural.

**En ocasiones es un simple espacio, una instalación, mientras que otras veces se convierte en el objetivo**

**educativo. En función del papel que se le otorgue se originan distintos tipos de prácticas motrices: actividades “en el” medio natural y actividades “del” medio natural. Las primeras utilizan el medio natural como espacio ante la necesidad de aprovechar los recursos y suplir las carencias de instalaciones, mientras que las segundas como objetivo educativo ante el desconocimiento del alumnado de las diferentes formas de uso. (Santos & Martínez, 2011, pág. 230)**

### **2.1.29. Educación ambiental y educación física. Relación en sus contenidos de enseñanza-aprendizaje.**

El área de Educación Física ha sido considerada durante mucho tiempo, la única encargada de desarrollar de manera armónica y equilibrada, las cualidades físicas básicas en el alumnado. La evolución de dichas capacidades ha sido tratada tradicionalmente como base de los aprendizajes en Educación Física, siendo uno de los objetivos esenciales de cualquier programa de acción. Las actividades en medio ambiente responden principalmente al desarrollo de las capacidades físicas básicas en el alumnado, tal y como se describe en el siguiente fragmento:

“Se iniciará también en las actividades al aire libre desarrollando destrezas y aptitudes de índole física que, enmarcadas en el ámbito de la naturaleza, dentro de una acepción libre, tienden a proporcionar la distensión y el recreo, al mismo tiempo que intentan conseguir fines formativos de carácter individual y colectivo”. (Tejada & Saéz, 2009, pág. 125)

**La actividad física en el medio ambiente se define también como: “el conjunto de actividades de índole física que determinan en el individuo una serie de destrezas útiles, actuando siempre en el saludable ámbito de la naturaleza”. Las actividades específicas de aire libre son Marchas, acampadas y juegos en la naturaleza (Juegos de observación y juegos de orientación). Este tipo de actividades son consideradas**

**como un complemento indispensable de la Educación Física y el Deporte, aunque su principal finalidad era de carácter fisiológico-higiénico, e incluso disciplinario. (Tejada & Saéz, 2009, pág. 125)**

### **2.1.30. Juegos y actividades físicas en el medio natural.**

“El juego cumple diversas funciones, pero todas ellas tienen algo en común: “servirse de una actividad que, por su estructura, facilita la adquisición de valores y contribuye a la formación del individuo”. Siguiendo a este mismo autor, el juego se presenta como el motor que proporciona el acceso al conocimiento propio de nuestro cuerpo y del mundo que nos rodea.” (Tejada & Saéz, 2009, pág. 128)

En cuanto a las actividades en la naturaleza, podemos justificar de una manera global su presencia en los centros educativos por las siguientes razones:

- a) Su efecto socializador. Estas actividades son un complemento imprescindible, tanto a nivel general de la educación como a nivel específico del área de educación física, son definidas por este calificativo por la diversidad y variedad de posibilidades motrices, así como de actividades.
- b) El enfoque recreativo que se les da a la hora de llevarlas a la práctica, pueden dar salida a las ganas de hacer algo diferente, divertido y fuera del ambiente habitual donde nos desenvolvemos, mientras mejoramos nuestra condición física general y como consecuencia inmediata nuestra calidad de vida. Permite la participación de todos los grupos de edades sin excepción.
- c) Su vertiente competitiva, en la actualidad tan desarrollada como el resto de posibilidades, aunque en sus inicios esta variante de la práctica de actividades en el medio natural no contaba con muchos



adeptos. Puede servir como aliciente para aquellas personas que una vez iniciadas necesiten un estímulo para seguir practicando.

- d) Considerarse una alternativa para concienciar a la sociedad, desde la base, sobre la necesidad de proteger y preservar la naturaleza. La importancia que pueden tener para estimular el desarrollo en zonas deprimidas con proyectos relacionados con el turismo activo y rural.

“Expuestas las finalidades educativas y el sentido que deben presentar las actividades físicas y los deportes en la naturaleza con nuestros alumnos, queremos profundizar sobre los objetivos generales a conseguir en el ámbito educativo a través del trabajo de las Actividades en el medio natural”. (Tejada & Saéz, 2009, pág. 128)

### **2.1.31. El medio natural en la Educación Física.**

“Cuando se hace mención al papel que adquieren en el currículo de Educación Física como un posible contenido, las opiniones coinciden en destacar al medio natural como el protagonista de dicho proceso educativo, centrándose en su labor de conocimiento, respeto, cuidado y conservación del mismo”. (Contreras, 2000, pág. 477).

### **Buen vivir.**

Se constituye como conjunto de medidas que consideran prioritaria la vida planetaria.

En esta propuesta está la necesidad de superación de todas las fronteras y barreras físicas y simbólicas para que alimento, abrigo,

ocupación, afecto, compartir, cuidado y espiritualidad, con dignidad, sean de hecho, una realidad para todos los humanos.

En la perspectiva de buen vivir la tierra y el agua son vivas y sagradas debiendo ser presentadas y distribuidas con responsabilidad para que no se contaminen. En la perspectiva del buen vivir todos los seres vivos, así como todos los componentes de la biosfera, deben ser protegidos y valorizados por un estatuto que debe ser denominado “derechos de naturaleza”. De esta forma el buen vivir, acoge a todas las personas y todos los integrantes de la biosfera con especial atención para la infancia y ancianos del planeta, así como los ambientes en estado de degradación y las especies vivas en proceso de extinción, los cuales deberán ser protegidos por un solo estatuto, y ser respetados y valorizados para que la vida tenga cada vez más sentido y significado colectivo.

El buen vivir van más allá de lo que la sociedad de mercado llama calidad de vida y de bienestar. (Aristizábal, 2013).

### **2.1.32. Sumak kawsay, suma qamaña, buen vivir.**

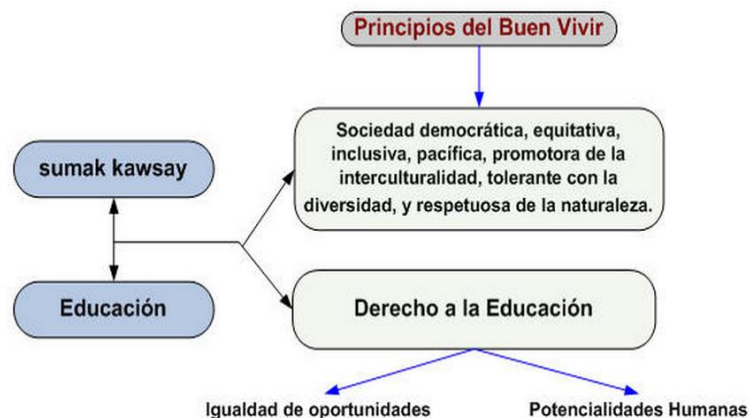
Estas palabras significan lo mismo, cada cual, en su contexto, presenta algunos matices diferenciadores. Sumak kawsay es quichua ecuatoriano y expresa la idea de una vida no mejor, ni mejor que la de otros, ni en continuo desvivir por mejorarla, sino simplemente buena.

La segunda componente del título viene del aymara boliviano e introduce el elemento comunitario, por lo que tal vez se podría traducir como “buen convivir”, la sociedad buena para todos en suficiente Armonía interna. Buen vivir, finalmente, y en las diversas lenguas de los países centrales, suele implicar el disfrute individual, material, hedonista e incesante.

Un somero repaso al modo con que los medios utilizan dichas palabras y sus semejantes (buena vida, vivir bien) lo confirmaría. En algún ejemplo extremo encontrado recientemente en España, “buen vivir” casi se reduciría al “comer, beber y dormir”.

**En la Constitución ecuatoriana de 2008 puede leerse que “se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*”. Por su parte, la Constitución boliviana de 2009 es algo más prolija al respecto pues recoge la pluralidad lingüística del país que dicha constitución reconoce como plurinacional, y dice que “el estado asume y promueve como principios ético-morales de la sociedad plural: *ama qhilla, ama llulla, ama suwa* (no seas flojo, no seas mentiroso, ni seas ladrón), *suma qamaña* (vivir bien), *ñandereko* (vida armoniosa), *teko kavi* (vida buena), *ivi maraei* (tierra sin mal) y *qhapaj ñan* (camino o vida noble)” (Tortosa, 2011).**

"En otras palabras, el Buen Vivir y la educación interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, en la medida en que permite el desarrollo de las potencialidades humanas y como tal garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de los futuros ciudadanos para una sociedad inspirada en los principios del Buen Vivir,." (Tortosa, 2011).



(Tortosa, 2011).

## **2.2. Posicionamiento Teórico Personal.**

La presente investigación está fundamentada en la teoría ecológica contextual ya que la práctica de actividades recreativas en la naturaleza está encaminada a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, para ello el docente de cultura física debe presentar en su planificación macro curricular, un programa de actividades recreativas por lo menos dos veces a trimestre, aprovechando las bondades que brinda la naturaleza del Cantón Cayambe. Todas estas actividades recreativas deben ser planificadas a tiempo, para que cumplan con el itinerario, los objetivos propuestos para mejorar la calidad de vida, tal es el fin del plan den buen vivir.

Al respecto se puede manifestar que la naturaleza siempre ha sido un escenario privilegiado para el desarrollo de todo tipo de actividades físicas y deportivas; sin embargo es necesario establecer diferencias entre practicar deportes que habitualmente se hacen en un gimnasio, piscina o pista polideportiva y que ocasionalmente pueden hacerse en la naturaleza, como por ejemplo un partido de fútbol, y el grupo de deportes o actividades que solamente pueden hacerse deporte al aire libre que practican actividades en la naturaleza puesto que estas últimas tienen unas características propias que las hacen diferentes.

Las actividades físicas y recreativas en la naturaleza, consideradas como tal, sólo se realizan en el medio natural y, por ello, dependen de las características de este. Es decir, el entorno y sus características condicionan la actividad, por ejemplo en una excursión a pie o en bicicleta de montaña, no es lo mismo la subida que la bajada, que el suelo este o no esté lleno de piedras, que haga viento y frío.

Las actividades recreativas en la naturaleza se les deben hacer con mucho más frecuencia, porque estas actividades en el colegio se le hacen una manera esporádica. Estas actividades se las debe efectuar con los

jóvenes a menudo, porque brindan muchos beneficios para la salud física y mental y para el buen vivir de los adolescentes para que cultiven muchos valores como la solidaridad, amor, paz, colaboración, gusto, alegría, satisfacción. Para concluir el docente debe hacer constar dentro de planificación y aprovechar el medio natural, para realizar actividades recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida, estas actividades recreativas tienen muchos beneficios que al a postre ayuden aliviar el stress acumulado, luego de muchas actividades en el interior de las aulas de esta importante institución ubicada al norte de la provincia de Pichincha.

### **2.3. Glosario de Términos.**

**Adaptación:** Proceso de modificación del estado de una sistema visual que ha sido o es sometido a estímulos luminosos de diferentes luminancias, reparticiones especiales y superficiales angulares.

**Actitud:** La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

**Actividades recreativas:** Todas aquellas actividades que los seres humanos realizamos fuera del horario laboral, en tiempo de ocio. Generalmente lleva implícito un viaje o desplazamiento lejos del lugar habitual de residencia.

**Ambiente:** Conjunto de circunstancias especiales que acompañan o rodean la situación o estado de alguna persona o cosa.

**Animación:** La animación se puede definir como la acción de dar vida, animación significa darle movimiento, de esta forma en recreación se puede considerar como la forma en la cual se puede crear un ambiente

festivo, cuidando de no caer en el animismo eufórico que no guarda respeto ni consideración por las personas y por su necesidad de recreo.

**Aprendizaje motor:** Es el proceso de adquisición de nuevas formas de movimiento, su relación con el entorno le permite al niño generar cambios en el comportamiento motor.

**Área/paisaje natural (Vocabulario básico):** Espacio o territorio que apenas ha experimentado la intervención antrópica, en el que los seres humanos apenas han introducido transformaciones. Son una excepción en la actualidad, ya que hasta en los rincones más recónditos podemos encontrar huellas de la presencia humana.

**Biodiversidad:** La “diversidad biológica”, sinónimo extendido de biodiversidad, se define en el Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB) como “la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente, incluidos, entre otras cosas, los ecosistemas terrestres y marinos.

**Biotopo:** (Vocabulario básico): Es el medio ambiente, el lugar, donde se desenvuelve una población o una biocenosis

**Capacidad:** La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

**Calidad de vida:** Es un concepto integral, que incluye todas las dimensiones de la vida del ser humano. Asimismo, la calidad de vida es definida culturalmente, ya que cada grupo tienen su propia concepción del bienestar.

**Conservación:** Es la utilización humana de la biosfera para que rinda el máximo beneficio sostenible, a la vez que mantiene el potencial necesario para las aspiraciones de futuras generaciones.

**Ecología:** Es la ciencia, parte de la biología, dedicada al estudio de las plantas y los animales en relación a su medio ambiente. Por eso, cuando nos referimos al entorno natural de una especie, es más apropiado hablar de medio ambiente que de ecología.

**Ecosistema:** Complejo dinámico de comunidades vegetales, animales y de microorganismos y su medio no viviente que interactúan como una unidad funcional.

**Ecología humana:** (Vocabulario básico): Aplicación de las nociones de la Ecología en el estudio de las relaciones entre seres humanos y su territorio

**Excursión:** Ida a alguna ciudad, museo o lugar para estudio, recreo o ejercicio físico.

**Entorno habitual:** Comprende los límites geográficos dentro de los cuales un individuo se desplaza en su rutina normal de vida tales como los alrededores de su hogar, de su lugar de trabajo, de su centro de estudios y otros lugares visitados frecuentemente

**Plan Maestro de Parques:** Instrumento que adopta las acciones necesarias para el mantenimiento, dotación, administración y preservación de los parques metropolitanos, urbanos y zonales.

**Recreación activa:** Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física y mental, para las cuales se requiere infraestructura destinada a alojar concentraciones de público.

**Recreación:** Comprende las actividades de esparcimiento y recreación pasiva y activa abiertas al público.

**Salud:** El estado completo de bienestar físico, mental y social; no es solamente la ausencia de afecciones y/o de enfermedades.

**Zona de influencia:** Es la zona afectada por el desarrollo de una actividad aledaña.

**Zona de reserva ambiental:** Es aquella en la cual es necesario proteger y conservar los elementos naturales existentes con mérito o valor para el paisaje urbano o rural.

#### **2.4. Interrogantes de Investigación.**

¿Qué tipo actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?

¿Con qué frecuencia realizan actividades recreativas en la naturaleza para el buen vivir los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?

¿Cuál es el tipo de actividades recreativas que practican los estudiantes en los momentos libres para fomentar el buen vivir?

¿Cómo elaborar un programa de actividades recreativas en la naturaleza para mejorar el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?



## 2.5. Matriz Categorial.

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>La actividad recreativa es una técnica que no está orientada a una meta específica y que ejerce su efecto de un modo indefinido e indirecto</p> <p>Implica mejorar la calidad de vida de la población, desarrollar sus capacidades y potencialidades.</p>	Actividades recreativas	<p>Actividades promocionales</p> <p>Actividades libres</p> <p>Actividades programadas</p>	<p>Actividades recreativas</p> <p>Actividades físicas organizadas en la naturaleza</p> <p>Causas del auge de las actividades físicas en la naturaleza</p> <p>Finalidades y marcos de realización</p> <p>Actividades y/o deportes en la naturaleza</p> <p>Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza</p> <p>Actividades / Deportes en la Naturaleza</p> <p>Actividades en la Naturaleza</p> <p>Esto es debido a diferentes motivos</p> <p>La Cultura del Tiempo Libre</p> <p>Tiempo Libre, Formación y Educación</p> <p>Tipología de las actividades físicas en el medio natural</p> <p>Posibilidades educativas de las actividades físicas</p> <p>Valores educativos de las AFMN</p> <p>El medio natural como recurso de la actividad física</p> <p>Juegos y actividades físicas en el medio natural</p> <p>Sumak kawsay, suma qamaña, buen vivir</p> <p>Cuidado</p> <p>Respeto</p>
	Buen vivir	<p>Salud</p> <p>Protección del medio ambiente</p>	

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de Investigación.**

El trabajo de investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación, debido a su naturaleza es de carácter cualitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa de diagnóstico del fenómeno de estudio.

##### **3.1.1. Investigación de campo.**

Se utilizó la investigación de campo porque se realizó en el propio sitio de la investigación en el Instituto Superior Nelson Torres donde se recopiló datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013

##### **3.1.2. Investigación documental.**

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, archivos, internet, entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar el trabajo investigativo acerca las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los

Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres.

### **3.1.3. Investigación descriptiva.**

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del Análisis de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres

### **3.1.4 Investigación propositiva.**

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del “Análisis de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres.

## **3.2. Métodos.**

### **3.2.1. Método inductivo.**

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos del estudio de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres.

### **3.2.2. Método deductivo.**

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación acerca de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

### **3.2.3. Método analítico.**

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual del análisis de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

### **3.2.4. Método sintético.**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

### **3.2.5. Método estadístico.**

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas

circulares acerca de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

### 3.3. Técnicas e Instrumentos.

**Encuesta.-** Se realizó una encuesta a los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

### 3.4. Población.

La población o universo de estudio la conforman 284 estudiantes de los primeros años de bachillerato general unificado del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres por lo que acredita el cálculo muestral.

**Cuadro N° 1**

<b>Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres</b>	<b>Estudiantes</b>
<b>Primero año de bachillerato general unificado A</b>	50
<b>Primero año de bachillerato general unificado B</b>	59
<b>Primero año de bachillerato general unificado C</b>	55
<b>Primero año de bachillerato general unificado D</b>	60
<b>Primero año de bachillerato general unificado E</b>	60
<b>TOTAL</b>	<b>284</b>

Información obtenida de la Secretaría del Instituto Tecnológico Superior “Nelson Torres”

### 3.5. Muestra

Para calcular la muestra se tomará como punto inicial la población total estudiantil de los paralelos que al respecto constituyen 284 alumnos.

De los 284 estudiantes obtendremos una muestra representativa, con un error admisible del 0.05% = 5%, para lo cual se aplicará la siguiente fórmula.

$$n = \frac{PQN}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{0,25 * 284}{(284 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{71}{(283) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{71}{(283)0,0006 + 0,25}$$

$$n = \frac{71}{0,4198}$$

$$n = 169,12$$

$$n = 169$$

Paralelos		Fracción muestral	Total
1º Año Bachillerato General Unificado Sección Matutina	"A"	$m = \frac{169}{284} 50$	30
	"B"	$m = \frac{169}{284} 59$	35
	"C"	$m = \frac{169}{284} 55$	32
	"D"	$m = \frac{169}{284} 60$	36
	"E"	$m = \frac{169}{284} 60$	36
<b>TOTAL</b>			<b>169</b>

Información Secretaría del Instituto Tecnológico Superior "Nelson Torres"

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

Se aplicó una encuesta a los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes de la Institución motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.



#### 4.1. Análisis Descriptivo e Individual de cada Pregunta de la Encuesta Aplicada a los Estudiantes.

##### Pregunta N° 1

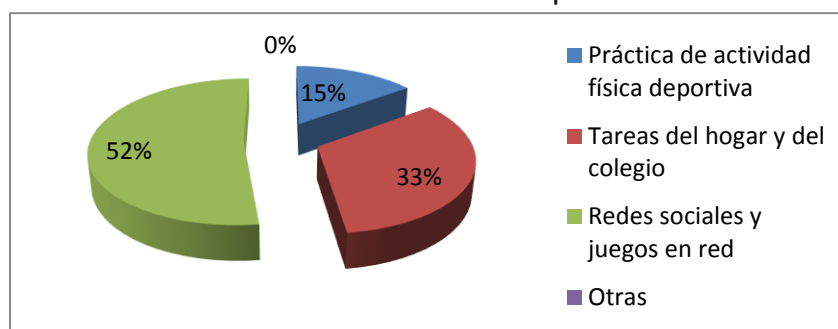
¿Seleccione la actividad que más realiza?

**Cuadro N° 1.** Seleccione la actividad que más realiza.

Alternativa	Frecuencia	%
Práctica de actividad física deportiva	26	15, %
Tareas del hogar y del colegio	55	33, %
Redes sociales y juegos en red	88	52, %
Otras	0	0, %
TOTAL	169	100, %

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 1.** Seleccione la actividad que más realiza.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo con las respuestas, más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que se dedican a las redes sociales y en red, en menor porcentaje están las alternativas prácticas de actividad física deportiva, tareas del colegio y en el hogar. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben participar en programas de actividades recreativas que contrarresten este tipo de actitudes que tanto daño hace a la juventud.

## Pregunta N° 2

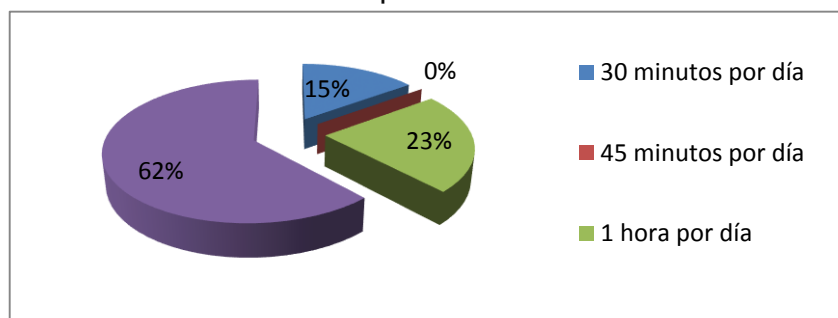
De la actividad anteriormente seleccionada ¿Cuánto tiempo utiliza?

**Cuadro N° 2.** Cuánto tiempo utiliza

Alternativa	Frecuencia	%
30 minutos por día	26	15,%
45 minutos por día	0	0,%
1 hora por día	39	23,%
más de una hora por día	104	62,%
TOTAL	169	100,%

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 2.** Cuánto tiempo utiliza



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo con las respuestas, más de la mitad de estudiantes se dedica más de una hora por día, en menor alternativa están las alternativas 30 minutos, una hora por día. Al respecto se manifiesta que a los estudiantes se les debe hacer actividades recreativas en mayor porcentaje para que surja efecto para cumplir con el objetivo del buen vivir.

### Pregunta N° 3

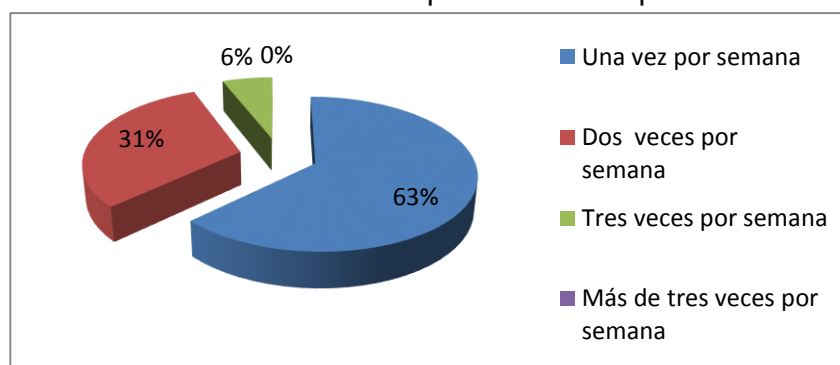
De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuántas veces por semana lo practica?

**Cuadro N° 3.** Cuántas veces por semana lo practica

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez por semana	106	63,%
Dos veces por semana	52	31,%
Tres veces por semana	11	6,%
Más de tres veces por semana	0	0,%
TOTAL	169	100,%

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 3.** Cuántas veces por semana lo practica



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo con las respuestas, más de la mitad de estudiantes se dedica una vez por semana a las actividades recreativas, en menor porcentaje están las alternativas dos veces por semana y tres veces por semana. Al respecto se manifiesta que los docentes deben programar actividades más frecuentes para cumplir con objetivos propuesto en la Constitución de la República del Ecuador.

#### Pregunta N° 4

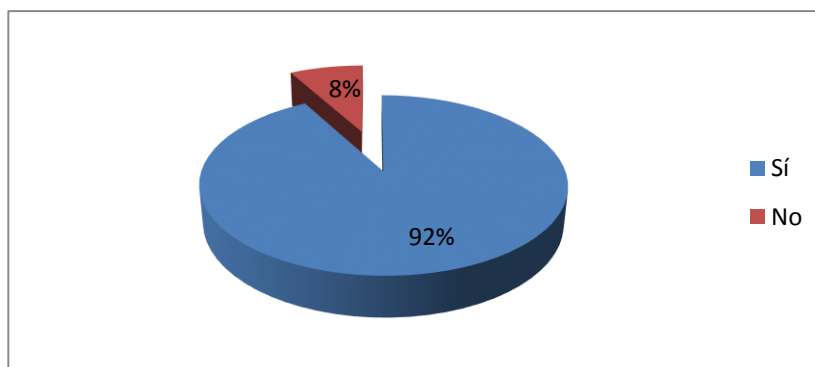
¿Alguna vez ha practicado actividades recreativas en la naturaleza?

**Cuadro N° 4.** Actividades recreativas en la naturaleza

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	156	92, %
No	13	8, %
TOTAL	169	100, %

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 4.** Actividades recreativas en la naturaleza



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

#### INTERPRETACIÓN

De acuerdo con las respuestas, la mayoría de estudiantes alguna vez sí ha practicado actividades recreativas en la naturaleza en menor porcentaje está la alternativa que no practica. Al respecto se manifiesta que los docentes deben seguir incentivando a los estudiantes se dediquen por lo menos un pequeño periodo de su tiempo, para dedicarse a las actividades recreativas.

## Pregunta N° 5

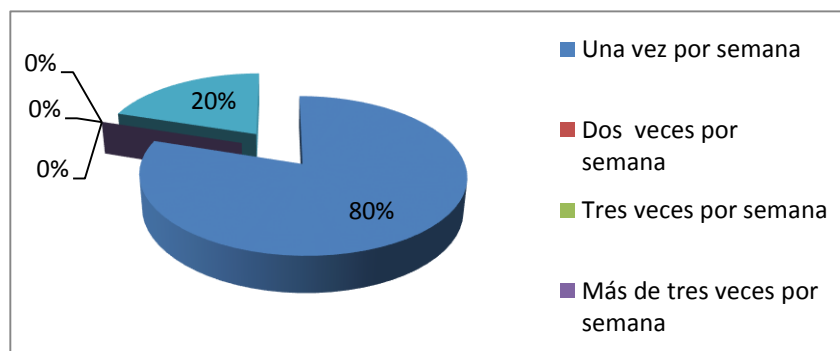
¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas en la naturaleza?

**Cuadro N° 5. Actividades recreativas en la naturaleza.**

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez por semana	135	80,%
Dos veces por semana	0	0,%
Tres veces por semana	0	0,%
Más de tres veces por semana	0	0,%
Nunca	34	20,%
TOTAL	169	100,%

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 5. Actividades recreativas en la naturaleza.**



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

La mayoría de estudiantes si realiza actividades físico recreativas en la naturaleza una vez por semana y solo pocos estudiantes nunca realizan actividad deportiva en la semana, esto significa que los estudiantes deben practicar las actividades recreativas mucho más de lo programado.

## Pregunta N° 6

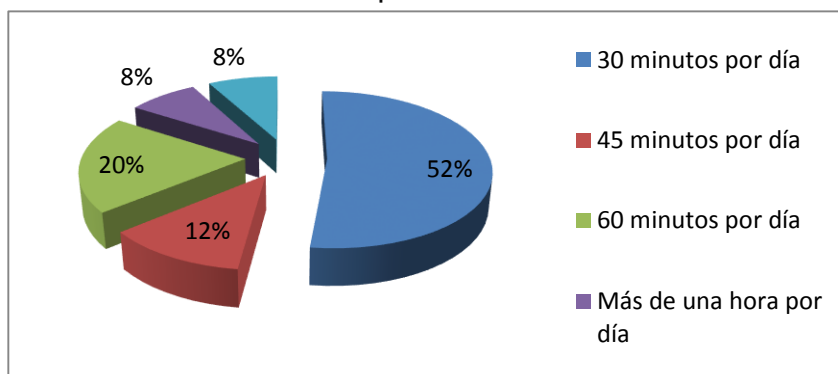
¿Cuánto tiempo utiliza en un día para realizar las actividades recreativas en la naturaleza?

**Cuadro N° 6.** Cuánto tiempo utiliza en un día.

Alternativa	Frecuencia	%
30 minutos por día	88	52, %
45 minutos por día	20	12, %
60 minutos por día	35	20, %
Más de una hora por día	13	8, %
Nunca	13	8, %
TOTAL	169	100, %

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 6.** Cuánto tiempo utiliza en un día.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que realizan actividad por 30 minutos, en menor porcentaje están las alternativas, cuarenta y cinco minutos, sesenta minutos, más de una hora por día, estos datos preocupan por cuanto se debe realizar actividad recreativo más tiempo para que surta el efecto necesario de buen vivir.

## Pregunta N° 7

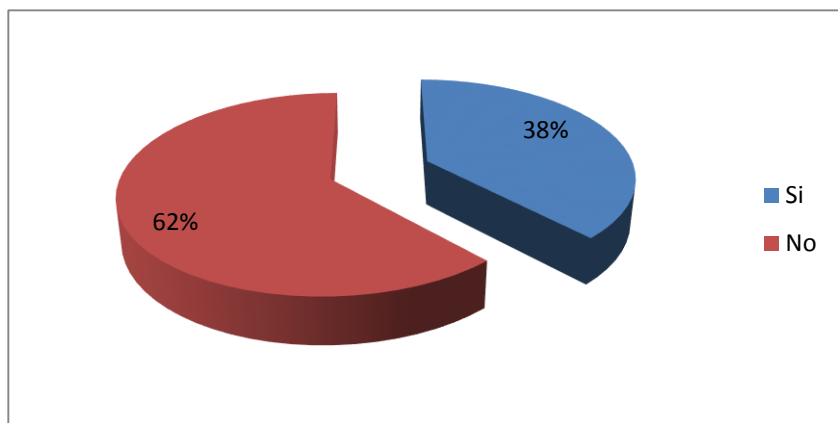
### 7) ¿Practica usted actividades recreativas en la naturaleza?

**Cuadro N° 7.** Práctica de actividades recreativas en la naturaleza.

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	65	38,%
No	104	62,%
TOTAL	169	100,%

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 7.** Práctica de actividades recreativas en la naturaleza.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

La mayoría de estudiantes no realiza actividades físico recreativas en la naturaleza y solo pocos estudiantes lo realizan una vez por semana, esto significa que los estudiantes nunca salen a conocer el medio natural.

## Pregunta N° 8

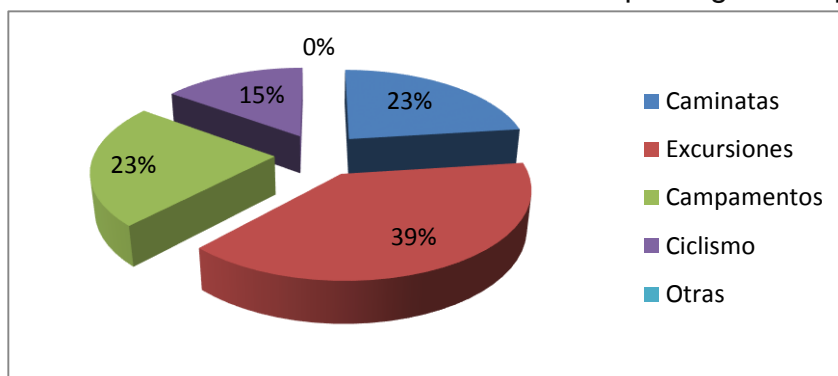
### ¿Qué actividad en la naturaleza le gustaría practicar?

**Cuadro N° 7.** Actividades en la naturaleza que le gustaría practicar.

Alternativa	Frecuencia	%
Caminatas	39	23,%
Excursiones	65	39,%
Campamentos	39	23,%
Ciclismo	26	15,%
Otras	0	0,%
TOTAL	169	100,%

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 7.** Actividades en la naturaleza que le gustaría practicar.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

La mayoría de estudiantes le gustaría ir de excursión, en segundo lugar están los campamentos y las caminatas, y por último el ciclismo y otras, con esto sabemos el grado de interés y curiosidad del estudiante por experimentar alguna actividad nueva.



### Pregunta N° 9

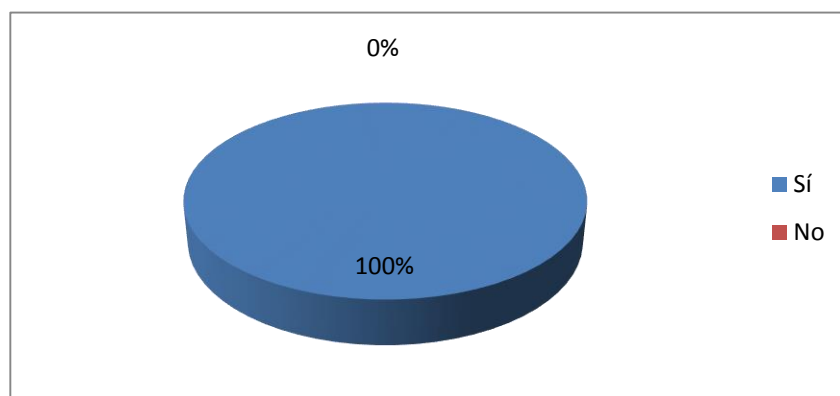
**¿Le gustaría que los profesores de Educación Física programen actividades recreativas en la naturaleza para sus estudiantes?**

**Cuadro N° 9.** Profesores de Educación Física.

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	169	100, %
No	0	0, %
TOTAL	169	100, %

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 9.** Profesores de Educación Física.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

### INTERPRETACIÓN

La mayoría de estudiantes les gustaría que los profesores de Educación Física programen actividades recreativas en la naturaleza para sus estudiantes, al respecto se manifiesta que el docente de cultura física debe aprovechar el medio natural que le ofrece este medio turístico.

## Pregunta N° 10

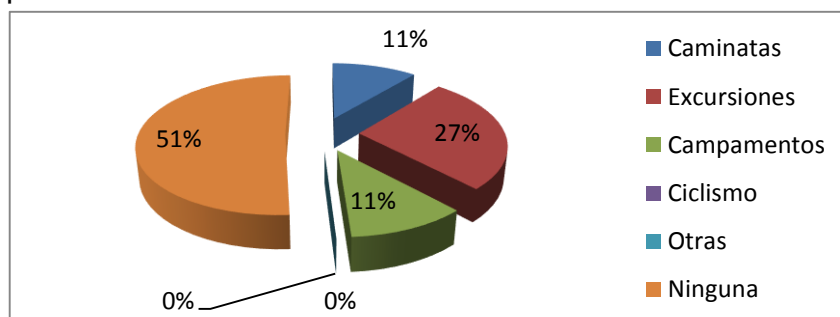
¿Qué tipo de actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato?

**Cuadro N° 10.** Tipo de actividades recreativas en la naturaleza planificadas.

Alternativa	Frecuencia	%
Caminatas	19	11,%
Excursiones	45	27,%
Campamentos	19	11,%
Ciclismo	0	0,%
Otras	0	0,%
Ninguna	86	51,%
TOTAL	169	100,%

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 10.** Tipo de actividades recreativas en la naturaleza planificadas.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

La mitad de los estudiantes investigados manifiestan que ningún tipo actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato en menor porcentaje están las alternativas caminatas, excursiones, campamento. Al respecto se manifiesta que los docentes dentro de su programación deben hacer constar este tipo de actividades recreativas.

## Pregunta N° 11

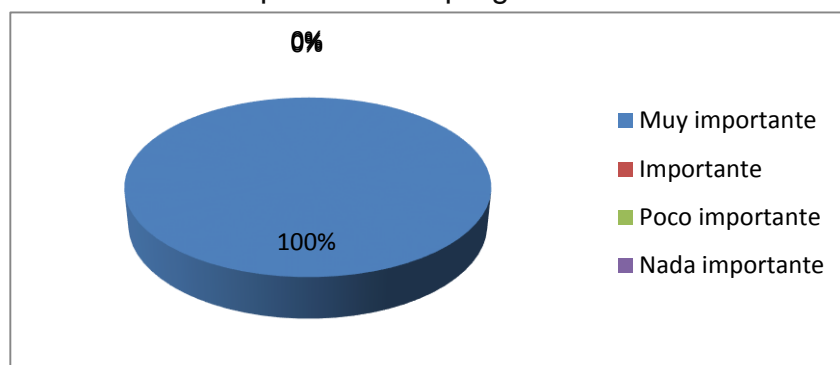
**¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades recreativas para mejorar el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato?**

**Cuadro N° 11.** Importancia de programar actividades recreativas.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	169	100, %
Importante	0	0, %
Poco importante	0	0, %
Nada importante	0	0, %
TOTAL	169	100, %

Fuente: encuesta a estudiantes de primero de BGU del colegio Nelson Torres

**Gráfico N° 11.** Importancia de programar actividades recreativas.



Autor: Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

## INTERPRETACIÓN

La totalidad de estudiantes investigados consideran importante que el investigador elabore un programa de actividades recreativas en la naturaleza, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, en lo físico, psicológico.

## **4.2. Contestación a las Preguntas de Investigación.**

### **PREGUNTA N° 1**

**¿Qué tipo actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato?**

La mitad de los estudiantes investigados manifiestan que ningún tipo de actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato en menor porcentaje están las alternativas caminatas, excursiones, campamento. Al respecto se manifiesta que los docentes dentro de su programación deben hacer constar este tipo de actividades recreativas.

### **PREGUNTA N° 2**

**¿Con qué frecuencia realizan actividades recreativas en la naturaleza para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato?**

La mayoría de estudiantes si realiza actividades físico recreativas en la naturaleza una vez por semana y solo pocos estudiantes nunca realizan actividad deportiva en la semana, esto significa que los estudiantes deben practicar las actividades recreativas mucho más de lo programado.

### **PREGUNTA N° 3**

**¿Cuál es el tipo de actividades recreativas que practican los estudiantes en los momentos libres para fomentar el buen vivir?**

La mitad de los estudiantes investigados manifiestan que ningún tipo de actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para

el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato en menor porcentaje están las alternativas caminatas, excursiones, campamento. Al respecto se manifiesta que los docentes dentro de su programación deben hacer constar este tipo de actividades recreativas.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones.**

- Se ha evidenciado que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que se dedican a las redes sociales, en menor porcentaje están las alternativas prácticas de actividad física deportiva, tareas del colegio y en el hogar.
- Se ha detectado, más de la mitad de estudiantes se dedica una vez por semana a las actividades recreativas, en menor porcentaje están las alternativas dos veces por semana y tres veces por semana.
- Se ha considerado que más de la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que realizan actividad recreativa por 30 minutos, en menor porcentaje están las alternativas, cuarenta y cinco minutos, sesenta minutos.
- Se ha detectado que la mitad de los estudiantes investigados manifiestan que ningún tipo de actividades recreativas en la naturaleza planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato
- La totalidad de estudiantes investigados consideran importante que el investigador elabore un programa de actividades recreativas en la naturaleza, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, en lo físico, psicológico.

## **5.2. Recomendaciones.**

- A los estudiantes investigados participar en programas de actividades recreativas en la naturaleza, con el objetivo de mejorar la salud física y mental.
- A los estudiantes incrementar la actividad recreativa en la naturaleza con la dirección técnica de los docentes del plantel, respetando su itinerario en los procesos de planificación.
- A los docentes en los procesos de planificación incluir actividades recreativas que ayuden a mejorar la salud física y mental, cual es el objetivo del buen vivir.
- A los docentes incluir dentro de la planificación variedad de actividades recreativas en la naturaleza juegos que ayuden a mejorar su salud física y mental
- A los docentes utilizar el programa de actividades recreativas en la naturaleza, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, en lo físico, psicológico.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título.**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA SECCIÓN MATUTINA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013.**

#### **6.2. Justificación e Importancia.**

De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencio que los docentes de cultura física dentro de la planificación curricular, no organizan actividades recreativas, específicamente en la naturaleza, estos datos son preocupantes, por cuanto los estudiantes deberían ser entes activos, dinámicos, que las actividades que realicen sirvan de beneficio para la salud física y mental. Tal es el objetivo de la filosofía del plan del buen vivir.

Al respecto se puede manifestar que la recreación físico-deportiva en la institución se debe intensificar elocuentemente durante los posteriores años de vida institucional, hasta convertirse en una de las primordiales opciones, que la sociedad actual necesita para el disfrute del tiempo libre. En principio, estas formas activas recreativas resultaran favorables para la población estudiantil, por cuanto ofrecerán beneficios para la interacción social, o la experiencia de variadas impresiones placenteras, liberadoras,



dando cumplimiento a programas y actividades recreativas en el medio ambiente planificada en esta importante institución, el propósito de este trabajo de grado es descifrar las claves del buen vivir que influyen en la manera de entender y desarrollar la recreación físico-deportiva a partir de la concepción y tratamiento que se hace del cuerpo en sus programas y actividades recreativas.

Luego de conocer estos antecedentes se pretende elaborar un programa de actividades recreativas, con el objetivo de mejorar la calidad de vida del estudiantado que estudia en esta importante institución, es por ello que se expone esta propuesta a través del programa de actividades recreativas, que ayuden a mejorar la calidad de vida.

### **6.3. Fundamentación.**

#### **Tiempo libre y ocio: conceptos**

Actualmente podemos encontrar una gran confusión entre los conceptos de ocio y tiempo libre debido a su gran vinculación y relación. Es por ello necesario efectuar una aclaración conceptual para así delimitar el marco de cada uno de ellos, aunque esta tarea presenta una gran complejidad debido al trato multidisciplinar de dichos conceptos lo cual les lleva a tener múltiples acepciones, especialmente en lo que al concepto ocio corresponde. Así pues, consideramos el tiempo libre como aquella parte del tiempo disponible por las personas, generalmente fuera de la jornada laboral, el cual será ocupado de forma voluntaria. Este tiempo libre, según los sociólogos, puede ser empleado en cinco tipos de actividades:

- Trabajo privado y administración familiar
- Descanso
- Satisfacción de necesidades biológicas

- Sociabilidad
- Actividades miméticas o de juego (Ortí, 2004, pág. 12)

**Por otra parte encontramos el concepto de ocio, alrededor el cual existe una gran confusión debido a que en función de la disciplina desde el cual se ha estudiado, se asocia a un significado u otro. Se concibe el ocio como un tiempo de consumo personal. Así, según esta autora, el ocio adquiere un sentido de tiempo liberado de la producción y disponible para el consumo de bienes y servicios (Ortí, 2004, pág. 12).**

Para ello, en el primer apartado de este trabajo se clarifican las características del ocio y se define el ámbito de la recreación físico-deportiva. En el segundo apartado, se abordará la concepción del cuerpo, objeto básico de la recreación físico-deportiva, en las sociedades postmodernas. Las ideas desarrolladas en esa primera parte servirán de punto de partida para analizar, en tercer lugar, el tratamiento del cuerpo en el ámbito la recreación físico – deportiva. (Pere & Valenciano, 2010, pág. 66)

### **El ocio y la recreación físico-deportiva**

El ocio y la recreación son dos términos muy relacionados. Su significado, características y sentido condicionan, en gran medida, muchas de las interpretaciones y reflexiones sobre el ámbito de la recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo. En sentido amplio, el ocio es la forma de disfrutar del tiempo libre, elegida libremente y no supeditada a obligaciones de ningún tipo. (Pere & Valenciano, 2010, pág. 67)

### **Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre**

“Las pruebas muestran que la práctica de actividad física regular mejora la salud física y social de los sujetos. Teniendo en cuenta estos beneficios podríamos esperar que participar en la actividad física sea la

norma. Pero desafortunadamente, desde hace algunos años, se pronosticaba que sólo algo más de la mitad de los jóvenes en el mundo serían activos". (Flores & Ruiz, 2009, pág. 85).

**La disminución de la actividad física ha conducido a estimar qué cantidad y calidad debe tener la actividad física cuando sea realizada por los sujetos, capaz de permitirles lograr beneficios para su salud, reduciendo la aparición de algunas enfermedades. Algunos coinciden que los sujetos deben acumular por lo menos treinta minutos de actividad física moderada, de preferencia todos los días de la semana. (Flores & Ruiz, 2009, pág. 85)**

### **La recreación en la actividad física**

La dinamización de actividades físico – deportivas de recreación parte de la selección del juego, las formas jugadas y la actitud lúdica; la recreación físico – deportiva se configura como un medio idóneo para el desarrollo de la creatividad, las cualidades físicas y motoras y de la sociabilidad e implica la expresión de emociones y la liberación de tensiones. Dado que estos también son elementos de otro supuesto deportivo en el que los resultados son el principal objetivo, hay que resaltar las condiciones que presenta la recreación físico – deportiva, que pone el acento en la participación, ya que nos servirán para la selección y construcción de las actividades. Existen dos tipos de recreación:

- 1) **La recreación espontánea:** se reconocen aquí aquellas prácticas realizadas en el marco del ocio y con la finalidad expresamente recreativa que no están sujetas a un proceso de programación. El individuo las acoge de modo espontáneo y libre en su tiempo libre como actividades de ocio. Aquí figuran los parques temáticos y atracciones, los terrenos de aventura y las piscinas recreativas, las vacaciones programadas y las aficiones personales, entre otras. (Lapetra & Guillén, 2010, pág. 87)

2) **La recreación dirigida:** engloba todos aquellos proyectos y programas dirigidos e implementados por profesionales del ocio que atienden a los siguientes aspectos:

- Se plantean como posibilidad de educación del tiempo libre.
- Pueden favorecer, en el campo de la educación no formal, el desarrollo y aprendizaje de una serie de hábitos. (Lapetra & Guillén, 2010, pág. 87)

### **Los espacios, los materiales y los tiempos para la recreación**

**La recreación físico – deportiva implica una práctica físico – deportiva determinada, dada la función que representa, y con unos rasgos comunes, como hemos ido desvelando en los apartados anteriores. Sin embargo, la heterogeneidad de actividades físicas y deportivas que se desarrollan bajo ese tipo de práctica, dificulta la concreción de los parámetros y elementos para considerar para dinamizarlas. (Lapetra & Guillén, 2010, pág. 88)**

“En este apartado trataremos de aproximarnos a la concreción de esos elementos, siempre considerado la premisa que anima a la facilitación y desarrollo de la recreación y que reposa en la flexibilidad, la no regulación ni institucionalidad, y la novedad”. (Lapetra & Guillén, 2010, pág. 88)

### **Recreación**

El concepto de recreación activa corresponde a la interacción física entre el “visitante” y el “medio”, y es una modalidad reiterativa de presencia de la demanda en el destino. La recreación pasiva corresponde a la interacción entre el “visitante” (turista recreación) que actúa como un simple observador sobre el “medio” (espacio físico turístico). Esta modalidad recreativa cuanta con los inconvenientes que el activo agota rápidamente la motivación del visitante y se denota una tendencia de no reiterar la visita al mismo.

“En caso, que la misma ocurra nuevamente, se produce con grandes intervalos de tiempo. Podemos diferenciar una recreación pasiva en espacios naturales donde podemos citar el caso de un atractivo como las lagunas, lagos y una recreación pasiva cultural” (recorrer una ciudad). (Barbieri & Papis, 2003, pág. 6)

## **Buen Vivir**

**En materia social, el “buen vivir” implica la gratuidad de la salud y educación, así como una mayor inversión de recursos hacia este tipo de servicios. Especialmente significativa resulta la noción de ciudadanía promovida por el “buen vivir” y la Constitución ecuatoriana, al plantear la ampliación de los derechos políticos hacia los inmigrantes. (Avendaño, 2010, pág. 558)**

### **6.4. Objetivos.**

#### **6.4.1. Objetivo general.**

- Mejorar la calidad de vida de los estudiantes a través de programas de actividades físicas recreativas en la naturaleza.

#### **6.4.2. Objetivos específicos.**

- Proponer talleres de enseñanza, de actividades recreativas a los estudiantes y profesores del Instituto de Educación Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.
- Socializar la propuesta a los docentes, y estudiantes de los primeros años de bachillerato del Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

## 6.5. Ubicación Sectorial y Física.

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad: Cayambe

Cantón: Cayambe

Beneficiarios: Autoridades, educadores del Instituto Superior Nelson Torres de la ciudad de Cayambe.

## 6.6. Desarrollo de la Propuesta.

### Actividad 1

#### Pesca y caza deportiva

La pesca deportiva en agua salada es muy popular realizándose en playas, desembocaduras de ríos, la Laguna Madre y en altamar.

#### Objetivo:

- Satisfacer las necesidades e intereses recreativos de los pobladores, así como aprovechar las potencialidades que brinda el territorio para el desarrollo de estos fines.

#### Materiales:

- Caña de pescar así como las escopetas de caza.

#### Organización:

- Con el apoyo de los diferentes organismos realizar de una forma organizada y competitiva las actividades de pesca y caza fundamentalmente los domingos.



## Actividad 2

### Juegos tradicionales como el papalote, trompos, bolas, etc.

Dentro de los juegos tradicionales nos encontramos con una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños: el trompo; juegos de niñas la cojita; canciones de cuna duérmete mi niña, juegos de adivinanzas: veo-veo, juegos de nunca acabar: el cuento de la buena pipa, juegos de rima: comadrita la rana, juegos de sorteo o adivinanzas: la prenda, el mensaje, de juguetes: quimbumbia, etc. En ocasiones da la impresión de que algunos de estos juegos tienden a desaparecer, sin embargo, en determinadas épocas observamos nuevamente la práctica de los mismos.

#### Objetivo:

- Rescatar la tradición de los juegos en el territorio, así como incentivar a los pobladores fundamentalmente a los niños al mantenimiento de las tradiciones.

#### Materiales:

- Trompos, Papalotes y otras iniciativas por parte de los participantes.

#### Organización:

- Realizar competencias con representación de todos los barrios del territorio y estimular la creación de los propios medios.



### Actividad 3

#### **Acampadas y excursiones a lugares históricos y de marcado interés social**

Las actividades propias de la recreación sirven para conocer más la naturaleza, la historia además de descubrir una manera de emplear eficazmente el tiempo libre, se regeneran armónicamente las energías gastadas durante el trabajo y aumenta el interés por cuidar el entorno que con tanta urgencia se solicita hoy día para que se tome conciencia del cuidado de la casa mayor, la tierra.

#### **Objetivo:**

- Conocer nuestro medio además de convivir con la naturaleza y aprender nuestra historia, así como crear valores medio ambientales.

#### **Materiales:**

- Iniciativas que puedan resultar de importancia en una excursión como es un bordón, mochila etc.

#### **Organización:**

- En coordinación con la oficina del historiador del municipio y otros organismos e instituciones se desarrollarán las acampadas y excursiones.



[www.hola.com](http://www.hola.com)



## Actividad 4

### Charlas sobre la necesidad de practicar una recreación sana y ecológica

Con el fin de generar espacios de sano disfrute, se realizarán actividades recreativas, deportivas, ecológicas y culturales a lo largo de las mencionadas playas, como recolección de objetos contaminantes, dinámicas deportivas grupales, reconocimientos de animales y árboles, mantenimiento de áreas y juegos recreativos y tradicionales.

#### Objetivo:

Concientizar a los pobladores acerca del cuidado y conservación del medio ambiente, así como el aumento de los conocimientos teóricos sobre el tema.

#### Materiales:

Libreta para tomar anotaciones.

#### Organización:

Se realizará en coordinación con las diferentes instituciones y organismos para el acondicionamiento del local a utilizar así como el personal que desarrollará los temas.



[www.buziosturismo.com](http://www.buziosturismo.com)

## Actividad 5

### La cacería:

### Organización:

Se divide la clase en 3 grupos.

Uno serán los ciervos, otros perros y el último cazadores. Después de dar un tiempo a los ciervos para esconderse, los perros saldrán a su búsqueda, y cuando los encuentren avisarán a los cazadores para que los atrapen.

Los perros no pueden coger a los ciervos pero sí decir a los cazadores donde están los ciervos mediante ladridos. Cambio de rol.

### Objetivo:

Concientizar a los estudiantes acerca de la recreación en el medioambiente con juegos populares rondas entre muchas otras más.



## Actividad 6

### Atrapa la bandera:

### Organización:

Se divide la clase en dos grupos, cada uno con un espacio bien delimitado. En este espacio cada equipo colorará su bandera. Los jugadores deben intentar atrapar la bandera del equipo rival y además estar atentos para que no le roben la suya. Los jugadores sólo podrán ser pillados en campo contrario, cuando sean pillador se colocarán en un árbol que hará la función de cárcel. Para liberar a los atrapados hay que darles la mano (un jugador solo puede liberar a uno de los capturados).

Gana el equipo que robe la bandera del equipo contrario y la lleve hasta su campo o en el caso de que no se robe la bandera, ganará el equipo que menos jugadores tenga en la cárcel.

### Objetivo:

Concientizar en los estudiantes el juego en equipo para logra alcanzar un objetivo en el menor tiempo posible.



[campamentosfapas.blogspot.com](http://campamentosfapas.blogspot.com)

## Actividad 7

### Acampadas.

#### Campamentos recreativos.

- Actividades de recreación turística, como senderismo y orientación.
- Semanas verdes y siembras de árboles.
- Cuidado y preservación de las áreas deportivas.
- La higiene personal y del vestuario, así como el de la escuela.
- Recolecciones de muestras de flora y fauna para la escuela.
- Exposiciones y otras actividades de las organizaciones estudiantiles.
- Debates y seminarios en grupos sobre el tema, entre otros.
- La comprensión y aprendizaje de conceptos medio ambientales relacionados con la Educación Física, dinamiza la actividad y produce un placer en los alumnos.
- El trabajo en el espacio natural influye en una disposición positiva hacia la naturaleza.
- Se favorecen las relaciones interpersonales y de grupo.

Consideramos así que la Educación Física en sí tiene las características para el desarrollo de la formación de valores medio ambientales y que es urgente el tratamiento que se debe dar a través del programa de la asignatura y en el pregrado a los futuros profesionales, además teniendo en cuenta la superación posgraduada que los profesionales actuales elaboran en nuestras escuelas.



## Actividad 8

### Actividades físicas en la naturaleza en el medio acuático.

#### Actividades acuáticas:

Natación, waterpolo, natación sincronizada, salvamento y socorrismo, natación con aletas.

#### Actividades náuticas:

Piragüismo, remo, surfing-windsurfing, vela, esquí acuático, motonáutica.

#### Actividades subacuáticas:

Submarinismo, orientación subacuática.

#### Objetivo:

Concientizar que las actividades que se realizan es por ocupar el tiempo de ocio y con una finalidad educativa.



turismo-unid2011.blogspot.com

## Actividad 9

### Actividades Libres:

Entraña un uso libre de los recursos naturales próximos, tanto naturales como artificiales. Facilitando espacios, medios materiales y conocimiento para su desarrollo.

- Circuitos Vita: circuitos biosaludables en parques, avenidas, urbanizaciones.
- Rutas y Circuitos Ecológicos: para el paseo y el descanso.
- Fuera del entorno urbano: sendas o senderos en espacios naturales.
- Dentro del espacio urbano: parques, jardines, etc.-
- Parques de Robinsones: terrenos de construcciones.
- Rocódromos: instalaciones para la práctica de la-escalada.
- Circuitos de Cicloturismo: tanto urbanos como naturales.
- Bibliotecas y Hemerotecas: específicas del medio natural y sus actividades.
- Ludotecas: locales y sitios de reunión en el medio natural para fomentar el asociacionismo en este ámbito.
- Senderos de Equitación.
- Circuitos Integrados: de todos o algunos de los componentes integrados.
- Actividades Programadas: con la participación inicial, según el proceso pedagógico de la actividad, de un mediador o animador; organizadas, y con continuidad en su desarrollo.



## Actividad 10

### Actividades deportivas en la naturaleza:

Deporte de aire libre (nacido en la naturaleza y sólo se practican en ella) y deporte en el aire libre (deportes adaptados para practicarlos en el medio natural). También se han adaptado deportes de aire libre al medio urbano, como la escalada y el piragüismo, acercándolos así a la sociedad.

### Clasificación según el nivel de accesibilidad

Son un conjunto de actividades de carácter interdisciplinario que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa, deportiva, espiritual o social y con cierto grado de incertidumbre en el medio en que se realice.

### Características de las Actividades de recreación al aire libre:

- Son de carácter físico-lúdico, se realizan de forma libre y voluntaria, sin imposiciones ni obligaciones de ningún tipo.
- Se desarrollan por medios o esfuerzos naturales (fuerza muscular, viento, agua, etc.).
- Presentan un riesgo conocido y aceptado. En numerosas ocasiones entrañan un "desafío".



eventia.wordpress.com

## Actividad 11

### Juegos en la naturaleza

#### Arrebato de la hoja

Divida a los jugadores en dos equipos y alíñelos dándose la cara con una separación de unos seis metros. Numere a los jugadores de cada equipo, comenzando con el número uno en cada equipo. En el centro del área abierta, coloque tantas hojas como número de jugadores haya en los equipos. El líder estará parado a un lado y dirá el nombre de un árbol y un número. Los dos jugadores que tienen el mismo número corren al centro y procuran encontrar la hoja. El primero que la arrebatara, corre y llega hasta la línea de su equipo sin ser tocado, se queda con la hoja. El equipo que arrebatara más hojas es el ganador.

#### Hacer coincidir

Corte hojas o ramitas (no las dos cosas para un mismo juego) en tres o cuatro partes. Mezcle las partes en una bolsa y que cada jugador saque una parte. A una señal dada, los jugadores procurarán encontrar el resto de su hoja o ramita. El primer grupo que lo haga es el ganador





## Actividad 12

### "Cambien de árbol"

**Tipo:** Rapidez de reacción

**Objetivos:**

Desarrollar rapidez de reacción y traslación además de contribuir a consolidar conocimientos de nuestra flora.

**Organización:**

Todos los niños excepto uno se colocarán en un círculo dibujado en el piso con el nombre de un árbol preferiblemente venezolano.

**Desarrollo:**

A la voz del profesor "Cambien de Árbol" todos cambiarán de círculo y el que está fuera tratará de colocarse en un árbol (Círculo).

**REGLAS:**

- Todos los alumnos deben cambiar de posición.
- Ganará el alumno que no haya quedado o que menos se haya quedado sin círculo.



## Actividad 13

### "La cotorra capturada"

**Tipo:** Dramatizado

**Objetivos:**

Desarrollar la rapidez, además del colectivismo, la perseverancia, así como formar valores medioambientales.

**Organización:**

Se dividirán en dos bandos, unos harán de cotorra y otros de cazadores que tratan de enjaular a las cotorras.

**Desarrollo:**

Las cotorras tratarán constantemente de pasar de una guarida a otra y los cazadores tratarán de enjaularlas mediante un círculo, sin tocarlas, se jugarán un tiempo determinado por el profesor, para cada equipo, ganará el bando que menos cotorras le sean capturadas.

**REGLAS:**

- No podrán capturarlas hasta que no salgan de la guarida.
- No deben tocar al capturado si no encerrarlo en un círculo.



[www.clubciclistaalburgo.es](http://www.clubciclistaalburgo.es)

## Actividad 14

### Paseo por el lago encantado.

Se delimita un determinado espacio dentro del cual se colocan todos los aros disponibles. Es un lago encantado que nadie puede pisar ya que si alguien cae a él se le congela el corazón. Sólo se puede pisar en el interior de los aros, que son piedras que sobresalen en la superficie del lago.

Si alguien cae al lago queda congelado en el mismo lugar donde cayó y no puede moverse hasta que otro jugador le rescate. Para ello un jugador debe deshelar el corazón del compañero encantado dándole un fuerte abrazo.

El objetivo del grupo es procurar que no haya jugadores encantados.

Nuevas propuestas

- Siameses. Los jugadores forman parejas unidos por sus manos. Ahora, además de no poder pisar en el lago deben evitar que sus manos se separen.
- Flores venenosas. Picas colocadas sobre un ladrillo y situadas dentro de algunos de los aros pueden simular ser flores venenosas que nadie puede tocar.
- Introducir otros materiales para evitar que los jugadores pisen en el suelo: sillas, ladrillos, periódicos, etc.
- Variar la forma en la que rescatar a los congelados.



## Actividad 15

### La isla.

Con tiza se delimita un espacio en el suelo. En el centro se traza con tiza un círculo cuyo diámetro es un poco superior al de sombrero de paja o material rígido, este espacio representa un lago y el sombrero central es la isla.

El juego se inicia colocando un sombrero dentro del espacio delimitado en el suelo. Los jugadores se sitúan fuera de dicho espacio. Entre la mitad y dos tercios de los participantes tienen un balón.

A una señal, los que tiene balón lo lanzan tratando de que golpee el sombrero. Nadie puede pisar, en ningún momento, dentro del espacio acotado.

El objetivo del grupo es conseguir que el sombrero llegue a la isla, es decir quede depositado completamente en el círculo central.

Nuevas propuestas:

- Un jugador no puede lanzar un balón que recoja del suelo, debe entregárselo a un compañero para que sea él el que lance.
- Se depositan varios sombreros y se trazan el mismo número de círculos. El objetivo del grupo es introducir cada sombrero en uno de los círculos.



[laeducacionparavivir.blogspot.com](http://laeducacionparavivir.blogspot.com)

## Actividad 16

### Los oficios.

#### Características

- Juego donde se reconoce el valor de todas las profesiones por ser útiles a la sociedad.
- Se ejercita la memoria y la asociación de ideas.

#### Material:

- Una pelota
- Número de niños: De 4 a 10 niños
- Edad: Entre los 5 y 10 años
- Lugar: Puede hacerse en un lugar cerrado o en el patio

#### Jugamos

- Se disponen los participantes en forma de círculo.
- El niño que tiene la pelota la lanza a un niño y a la vez dice un oficio.
- El niño que la recoge debe nombrar un instrumento que se utilice en dicha profesión.
- Después rápidamente nombrará un nuevo oficio y lanzará de nuevo la pelota a otro niño que repetirá la operación.

#### Modalidades

Si hay dificultad para usar una pelota por limitaciones de espacio, se puede usar para lanzar un objeto pequeño y poco pesado, como un muñeco de trapo o un cojín pequeño.

Si no es posible lanzar nada, se puede jugar también nombrando al niño a quien va dirigida la pregunta.

Otra variante sobre este mismo juego es sustituir los oficios por países, preguntando por su capital o el continente al que pertenecen, igual con los

departamentos de Uruguay y sus capitales. Esta variante del juego es para niños entre 9 a 12 años.



## **Actividad 17**

### **Ordenamos zapatillas**

#### **Definición**

- Agrupar las zapatillas (sus pares) en el centro del campo. Tomar el tiempo de cada equipo.

#### **Objetivos**

- Organización y cooperación. Atención y velocidad de reacción.

#### **Participantes**

- Desde 4 a 16, de cualquier edad.

#### **Consignas de partida**

- Ordenar las zapatillas (que estarán amontonadas) en línea, como si se tratara de un puesto de venta de calzado. Volver rápidamente a la situación de partida.

## Desarrollo

- El primer grupo deberá dirigirse con rapidez y de forma organizada al montón de zapatillas, ordenarla y volver rápidamente a la salida. Una vez se tome el tiempo que ha empleado este grupo en ordenar las zapatillas, se dará la salida al segundo grupo.

## Evaluación

- Necesidad de organizarse y trabajar de forma colaborativa.
- Recabar de los alumnos las dificultades que han tenido.
- Educar en el conflicto.
- Percibir tamaños, colores, formas.
- Trabajar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

## Variantes

- Este juego puede tener algunas variantes, las que seamos capaces de añadir.
- Una puede ser que en lugar de colocar ordenadamente los zapatos los alumnos se los suyos y tras colocar los de los compañeros del grupo de enfrente ordenadamente, volver a su situación de partida.
- Otra puede ser salir hacia el grupo contrario y quitarles los zapatos, amontonarlos y que ese grupo contrario vaya rápidamente a buscar sus zapatillas, ponérselas y volver a su lugar de salida.



david-profe.blogspot.com

## Actividad 18

### ¡SIGUE LA HISTORIA!

#### Definición

- Se elige un tema. Uno del grupo comienza una historia relacionada con dicho tema y los demás, de forma consecutiva, la continúan.

#### Objetivos

- Sensibilizar sobre la idea del trabajo cooperativo. -Desarrollar la creatividad.

#### Participantes

- Grupo, clase, a partir de 7-8 años. De 15 a 30 participantes.

#### Consignas de partida

- Debe hacerse lo más rápido posible. El orden de intervención es secuencial.

#### Desarrollo

El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar su historia. A continuación el siguiente componente seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo cuente su parte de la historia.

#### Evaluación

- Participación del alumnado.
- Comprensión de la historia.
- Escuchar y respetar a los compañeros.

#### Notas

Cada miembro continuará la historia iniciada por el compañero anterior.



## Materiales

- Pizarrón o similar, y útiles para escribir.



## Actividad 19

### OVEJAS Y JABALIES

#### **Organización:**

Los participantes se distribuyen en dos grupos: "ovejas" y "jabalíes" que se ubican en líneas, enfrentados, a unos 2 metros de distancia. Detrás de cada equipo y a unos 8 a 9 metros, estará el refugio de cada equipo.

Quien dirige el juego dirá un concepto; si es verdadero, los jabalíes corren a las ovejas, si es falso, las ovejas persiguen a los jabalíes. En cada caso, los perseguidos procuran llegar a sus refugios antes de ser tocados.

Algunos ejemplos de conceptos: "El árbol de hojas caducas conserva sus hojas durante el invierno". "Esta semilla es de eucaliptus". "Esta hoja es de acacia".

#### **Objetivo:**

Revisión de conceptos relacionados con el entorno natural.



### **6.7. Impacto.**

Las actividades recreativas en especial para niños y jóvenes son una experiencia de alto valor en la formación del carácter y de buenos hábitos de participación y socialización. Las actividades recreativas deben ser concebidas, sin perjudicar sus condiciones básicas de libertad y satisfacción para el usuario de modo que sus posibilidades de contribuir a una mejor interacción social se optimicen

### **6.8. Difusión.**

La propuesta fue socializada mediante un taller de capacitación dirigido a los señores docentes y estudiantes de la institución investigada, en la que se hizo conocer los beneficios y bondades de las actividades físicas y recreativas.

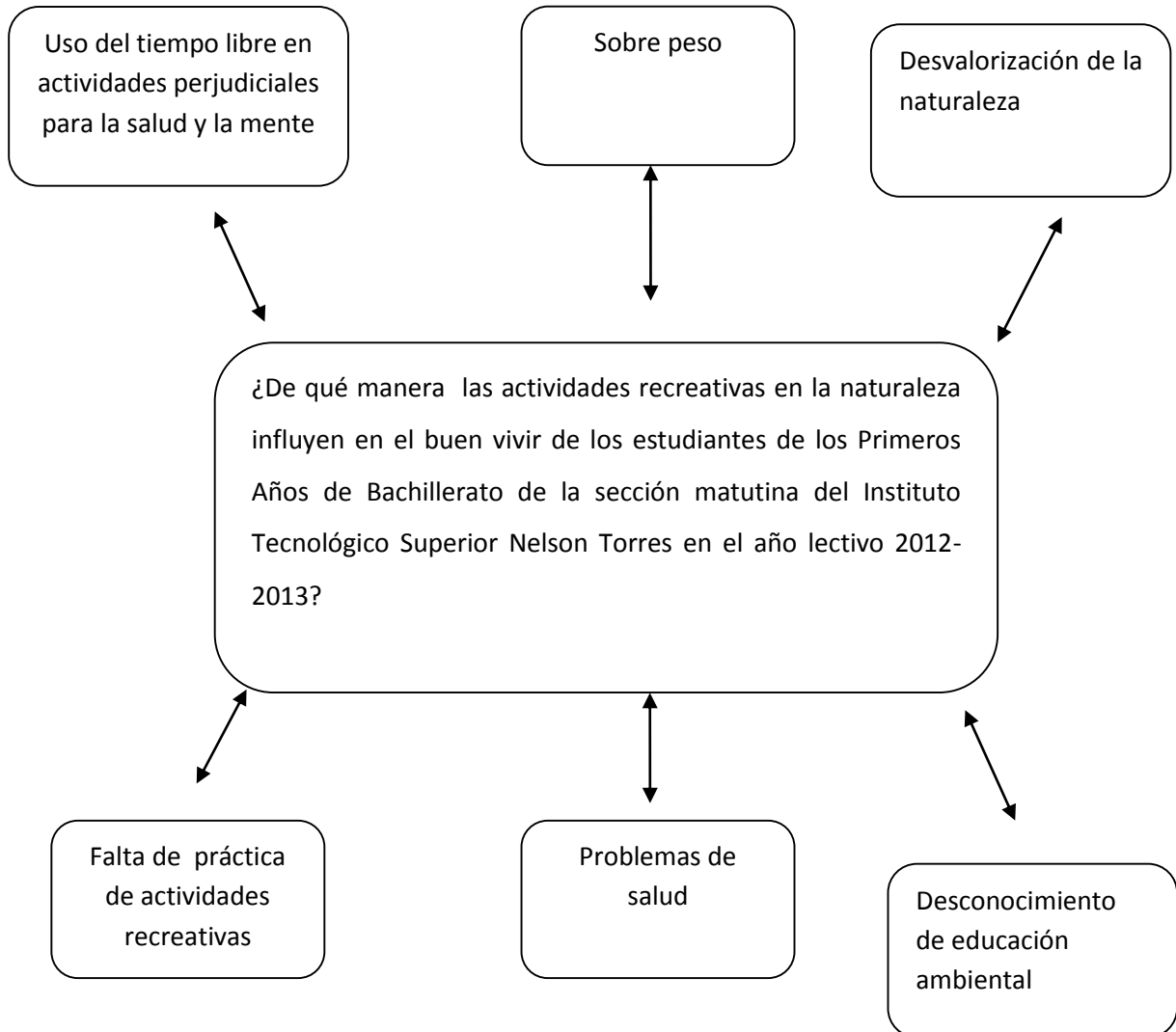
## 6.9. Bibliografía.

- Aristizábal, M. (2013). *La Formación Doctoral en América Latina*. España: Léeme.
- Abellan (2006) *La evaluación del impacto ambiental*, Castilla de la Mancha
- Arroyo, M. D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Autodidáctica*, 170-179.
- Avendaño, O. (2010). El buen vivir. Una vía para el desarrollo. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 557-561.
- Barbieri, A., & Papis, O. (2003). *Deporte y recreación accesibles*. Argentina: Nobuko.
- Blásquez, D & Buscá, F. (2006). *Preparación de oposiciones área educación física primaria*. España: INDE.
- Bronnitr.M (2008) *Juegos y técnicas de recreación*. Buenos Aires Argentina, Editorial Bonun
- Casterad, J.& Guillén, R. (2000). *Actividades en la naturaleza*. España: INDE.
- Contreras, O. (2000). *La formación inicial y permanente del profesor de educación física*. España: Universidad de Castilla - La Mancha.
- Dadove 2007 *Derecho de la ancianidad perspectiva interdisciplinaria*, Rosario Argentina Librería Yuris
- Flores, G. & Ruiz, F. (2009). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México). . *Apuntes Educación Física y Deportes* , 84-95.
- García Cayuela, B. (2007). *Actividades en la Naturaleza: Un amplio abanico de posibilidades*. *Educación Física, Deporte, Salud y Cultura -Aguilas*.
- Gómez, A. (2012). *Actividades físicas organizadas en la naturaleza. Alto rendimiento ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*.
- Incarbone, O. (2007). *Actividades recreativas para el receso escolar*. Buenos Aires . Argentina : Stadium S.R.L.
- Maite (2006) *Como educar a nuestros adolescentes*. Madrid España, Editorial Educación al día
- Lapetra, S., & Guillén, R. (2010). *Ocio deportivo en la naturaleza*. España: Prensas Uniersitarias de Zaragoza.
- Ortí, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. España: INDE.
- Plan Nacional del buen vivir 2011 - 2017

- Peñarrubia, C., & Guillen, R. (2011). Las actividades en el medio natural en Educación Física. Valoración del profesorado de Secundaria sobre los principales factores de limitación para su desarrollo. *Apuntes Educación Física y Deportes* , 37-45.
- Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. *Funlibre*.
- Pere, J., & Valenciano, J. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 66-72.
- Rodríguez, M. (2005) *Hacia una didáctica crítica*, Madrid España. La muralla. S.A
- Ruiz, M. (2013). Los beneficios de la naturaleza. *La vanguardia.com*.
- Santos, M. L., & Martínez, F. (2011). Las Actividades En El Medio Natural En La Educación Física De La Escuela Rural. Un Estudio De Caso . *Revista del curriculum y formación del profesorado*, 220-233.
- Tejada, J., & Saéz, J. (2009). Educación física y educación ambiental. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 124-137.
- Tortosa, J. M. (2011). Sumak kawsay, suma qamaña, buen vivir. *Universidad Andina Simon Bolívar* .
- Weinberg (2010) *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico* Madrid España, Editorial Médica Sudamericana.

**ANENOS**

## Anexo 1: Árbol de Problemas



## Anexo: 2 Matriz de Coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p><b>¿De qué manera las actividades recreativas en la naturaleza influyen en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?</b></p>	<p>Determinar cómo influye las actividades recreativas en la naturaleza en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><b>¿Que el tipo actividades recreativas en la naturaleza que planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?</b></p>	<p><b>Diagnosticar el tipo actividades recreativas en la naturaleza que planifican los docentes para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.</b></p>
<p><b>¿Con qué frecuencia realizan actividades recreativas en la naturaleza para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013?</b></p>	<p><b>Analizar con qué frecuencia realizan actividades recreativas en la naturaleza para el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013.</b></p>
<p><b>¿Cuál es el tipo de actividades recreativas que practican los estudiantes en los momentos libres para fomentar el buen vivir?</b></p>	<p><b>Identificar el tipo de actividades recreativas que practican los estudiantes en los momentos libres para fomentar el buen vivir?</b></p>

### Anexo: 3 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>La actividad recreativa es una técnica que no está orientada a una meta específica y que ejerce su efecto de un modo indefinido e indirecto</p> <p>Implica mejorar la calidad de vida de la población, desarrollar sus capacidades y potencialidades.</p>	<p>Actividades recreativas</p> <p>Buen vivir</p>	<p>Actividades promocionales</p> <p>Actividades libres</p> <p>Actividades programadas</p> <p>Salud</p> <p>Protección del medio ambiente</p>	<p>Actividades recreativas</p> <p>Actividades físicas organizadas en la naturaleza</p> <p>Causas del auge de las actividades físicas en la naturaleza</p> <p>Finalidades y marcos de realización</p> <p>Actividades y/o deportes en la naturaleza</p> <p>Clasificación de las actividades físicas en la naturaleza</p> <p>Actividades / Deportes en la Naturaleza</p> <p>Actividades en la Naturaleza</p> <p>Esto es debido a diferentes motivos</p> <p>La Cultura del Tiempo Libre</p> <p>Tiempo Libre, Formación y Educación</p> <p>Tipología de las actividades físicas en el medio natural</p> <p>Posibilidades educativas de las actividades físicas</p> <p>Valores educativos de las AFMN</p> <p>El medio natural como recurso de la actividad física</p> <p>Juegos y actividades físicas en el medio natural</p> <p>Sumak kawsay, suma qamaña, buen vivir</p> <p>Cuidado</p> <p>Respeto</p>



## Anexo: 4 Encuesta Estudiantes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA**

**DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES**

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer, Análisis de las actividades recreativas en la naturaleza y su incidencia en el buen vivir de los estudiantes de los Primeros Años de Bachillerato de la sección matutina del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres en el año lectivo 2012-2013. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

**1. Seleccione la actividad que más realiza:**

- A) Practica de actividades físicas y deportivas
- B) Tareas del hogar y del colegio
- C) Redes sociales y juegos en red
- D) Otras (.....)

**2. De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuánto tiempo utiliza?**

- A) 30 minutos al día
- B) 45 minutos al día
- C) 1 hora al día
- D) más de una hora

**3. De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuántas veces por semana lo practica?**

- A) Una vez por semana
- B) Dos veces por semana
- C) Tres veces por semana
- D) más de tres veces por semana, mencione (.....)

**4. ¿Alguna vez ha practicado actividades recreativas en la naturaleza?**

SI ( )

NO ( )

**5. ¿con que frecuencia realiza actividades recreativas en la naturaleza?**

A) Una vez por semana

B) Dos veces por semana

C) Tres veces por semana

D) Mas de tres veces por semana

E) nunca

**6. ¿Cuánto tiempo utiliza para realizar las actividades recreativas en la naturaleza?**

A) 30 minutos por día

B) 45 minutos por día

C) 1 hora por día

D) más de 1 hora por día

E) Nada de tiempo

**7. ¿Practica usted actividades recreativas en la naturaleza?**

SI ( )

NO ( )

**8. ¿Qué actividad en la naturaleza le gustaría practicar?**

A) Caminatas

B) Excursiones

C) Campamentos

D) Ciclismo

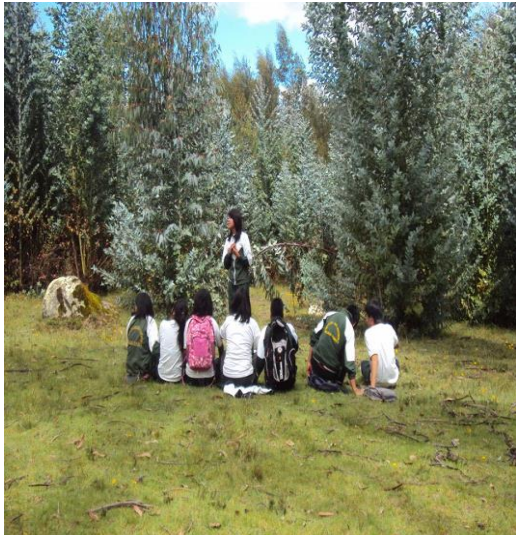
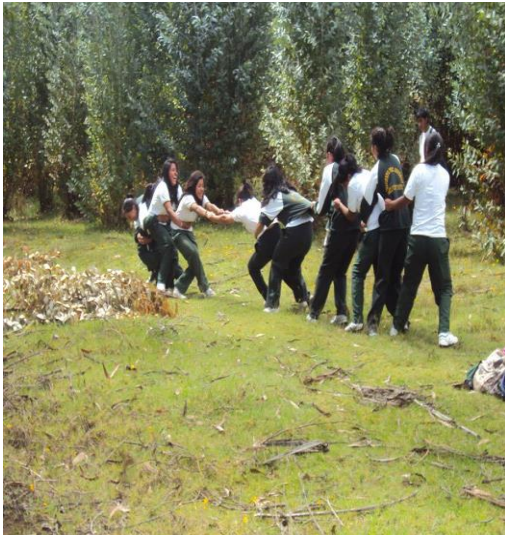
E) Otras, mencione (.....)

**9. ¿Le gustaría que los profesores de educación física brinde actividades recreativas en la naturaleza a sus estudiantes?**

SI ( )

NO ( ).

Anexo: 5 Fotos







**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA  
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100353685-9		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	PULAMARÍN SÁNCHEZ ÁLVARO ESTEBAN		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Cayambe, Vía a Tabacundo, Barrio Miraflores Bajo		
<b>EMAIL:</b>	colorao37@ hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	022111457	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0984715831
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>TÍTULO:</b>	"ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA SECCIÓN MATUTINA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013."		
<b>AUTOR (ES):</b>	PULAMARÍN SÁNCHEZ ÁLVARO ESTEBAN		
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2015 – 01 -29		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Presencial		
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado en Educación Física		
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. JESÚS LEÓN VINUEZA		

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban, con cédula de identidad Nro. 100353685-9, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

Los autores manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 29 días del mes de Enero del 2015

**El autor:**

  
.....  
Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban

**Aceptación:**

  
.....  
Ing. Betty Chávez  
JEFE DE BIBLIOTECA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Pulamarín Sánchez Álvaro esteban con cédula de identidad Nro. 100353685-9, manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **"ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA SECCIÓN MATUTINA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013."** que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Docencia en Educación Física. En nuestra condición de autor nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 29 días del mes de Enero del 2015

**El autor:**

.....  
Pulamarín Sánchez Álvaro Esteban