



RESUMEN:

En la actualidad poca gente practica algún tipo de actividad física lo que provoca que lleven una vida sedentaria, esto es uno de los males que trae múltiples problemas de salud y uno de los principales motivos para organizaciones en todo el mundo vean la necesidad de educar e incentivar a la gente a que abandone los malos hábitos y use adecuadamente su tiempo libre en actividades que contribuyan a tener una mejor calidad de vida, las principales actividades que favorece todo esto son las de orden físico.

El tema de nuestra tesina es “Girón por la salud” se trata de un evento recreativo realizado en el cantón Girón, cuyo propósito fue el de motivar a la ciudadanía a participar en actividades de tipo física recreativas para que de esta manera piensen en llevar una vida activa que beneficie su salud.

La actividad principal que dio inicio a este evento fue la caminata que empezó en la iglesia y culminó en la comunidad de Santa Teresita donde se desarrollaron otras actividades como la bailo-terapia y los juegos tradicionales, actividades recreativas que gustaron a todos los presentes.

La presente tesina consta de un estudio investigativo que se desarrolló con la aplicación de entrevistas, encuestas, fotos y videos, de la cual se obtuvo información fundamental para la realización de este trabajo y a la vez poder proporcionar los resultados correspondientes que están expuestos en el capítulo VI. Asimismo la consulta bibliográfica adecuada nos dio información pertinente para fundamentar nuestro trabajo.

Palabras claves: recreación, actividad física, caminata, sedentarismo, juego.



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 7

PROBLEMA:..... 9

JUSTIFICACIÓN: 9

OBJETIVOS: 10

CAPÍTULO I

1. - LA RECREACIÓN 17

1.1. - RESEÑA HISTORICA 19

1.2. - BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN 21

1.2.1.- Beneficios físicos..... 21

1.2.2.- Beneficios psicológicos 21

1.2.3.-Beneficios sociales..... 21

CAPÍTULO II

2. - CARACTERÍSTICAS DE LA CAMINATA..... 23

2.1. - CONCEPTO DE CAMINATA..... 24

2.2. - TIPOS DE CAMINATAS 24

2.3. - DIFERENCIA ENTRE CAMINATA Y CARRERA..... 25

2.4. - BENEFICIOS DE LA CAMINATA..... 25

2.5. - GASTO ENERGÉTICO EN UNA CAMINATA..... 26

2.6. - RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA CAMINATA: 27

CAPÍTULO III

3. - EL JUEGO 29

3.1. - LOS JUEGOS POPULARES O TRADICIONALES 30

3.1.1.- Juego Popular: 31

3.1.2.- Juego Tradicional: 31

3.2. - BENEFICIOS DEL JUEGO. 31

3.3. - IMPORTANCIA DEL JUEGO EN LA EDUCACIÓN 31

3.4. - IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN..... 32

3.5. - LA BAILO-TERAPIA 33

3.6. - BENEFICIOS DE LA BAILO-TERAPIA 34

CAPÍTULO IV

4. - EL SEDENTARISMO..... 36



4.1. - CAUSAS DEL SEDENTARISMO.....	36
4.2. - CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO.....	37
4.3. - EL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON LA EDAD.....	37
CAPÍTULO V	
LA CAMINATA.....	39
5. - LA ORGANIZACIÓN.....	39
5.1. - ANTECEDENTES.....	40
5.2. - PREPARATIVOS.....	40
5.3. - AUSPICIANTES.....	43
CAPÍTULO VI	
6. - RESULTADOS.....	47
6.1.- CONCLUSIONES.....	56
6.2.- RECOMENDACIONES.....	57
6.3.- ANEXOS.....	58
6.3.1.- Encuesta.....	58
6.3.2.- Entrevistas.....	59
6.3.4.- Autorización para intervenir en el evento.....	61
6.3.5.- Noticia de www.achiras.net	62
6.3.6.- Afiche.....	63
6.4.- FOTOGRAFIAS.....	64
6.5.- BIBLIOGRAFIA.....	77



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



“GIRÓN CAMINA POR LA SALUD”

Tesina previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física.

AUTORES: Fernández Chacón Alex Javier
Murillo Morocho Wilson Patricio

DIRECTOR: Mst. Teodoro Contreras

CUENCA-ECUADOR

2010



DEDICATORIA

La presente tesina esta dedicada a Dios, a mi familia, y en especial a mi madre que me apoyo en todo momento y supo llenarme de fuerzas para que culminará con existos mi estudios.

ALEX

DEDICATORIA

El fruto de este trabajo le ofresco primero a Dios, de igual forma dedico a mi esposa (Bertha) ya que ella me ayudo a seguir adelante con mucho sacrificio y dedico con todo mi amor del mundo a mis tres hijos (Jason, Pamela y Elkin) y a mi querida mamacita (Mercedes)

WILSON



AGRADECIMIENTO

Al termino de nuestra tesina queremos expresar nuestro agradecimiento al Mst. Teodoro Contreras, quien a logrado el desarrollo de este trabajo, nos ha brindado su valiosa colaboracion y sobre todo su apoyo incondicional, que a traves de sus valiosos conocimientos ha hecho posible que cristalisemos nuestros anhelos de superacion.

Igualmente nuestro a gredecimientos a la Liga Deportiva Cantonal de Girón por dejarnos intervenir en el evento.

Finalmente a todos nuestros amigos y compañeros que de alguna u otra manera colaboraron desinteresadamente en la culminacion de esta tesina.

Sinceramente

ALEX Y WILSON



INTRODUCCIÓN

La caminata se ha vuelto una actividad muy practicada en todo el mundo pues constituye una de los mejores ejercicios para mantenerse activos, además que es una acción simple de realizar sin la necesidad de recurrir a infraestructuras complejas o tener amplios recursos económicos pues da la posibilidad de practicarla en casi todo tipo de ambiente, pero a pesar de las facilidades para realizarla gran parte de la ciudadanía no hace ningún tipo de actividad física.

Como actividad física aporta grandes beneficios para la salud que van desde controlar y bajar de peso hasta ayudarnos a disminuir los riesgos de contraer enfermedades del corazón etc.

El presente trabajo va encaminado a todas las personas involucradas en mejorar la calidad la calidad de vida de la ciudadanía a través de la utilización adecuada de actividades físicas recreativas, como un medio y estrategia eficaz para concientizar a la población a que sean personas activas por medio del adecuado uso de su tiempo libre.

En este contexto la presente tesina desarrolla un proceso de investigación científica y social de la cultura física en lo que se refiere a la caminata recreativa, el mismo que inicia con un estudio teórico de la realidad actual de dicha actividad, considerada en esta tesina como tema central, a demás del respectivo de las personas que intervienen en este tipo de eventos.

Seis capítulos comprenden la tesina que lleva por título "Girón Camina por la Salud" en el primero de los cuales se realiza una exposición de lo que es la recreación, en el capítulo segundo el estudio y análisis se proyecta sobre las características de la caminata. A continuación en el capítulo tercero se habla sobre el juego y una actividad recreativa complementaria como es la bailoterapia. En el capítulo cuarto hace referencia al sedentarismo, seguidamente el capítulo cinco se explica todas las actividades que se realizaron en la caminata



desde sus preparativos, organización hasta la culminación de la misma. En el capítulo seis se expone los resultados y anexos de la investigación aplicada y se desarrolla los cuadros estadísticos de la obtención de los resultados de la caminata, y las conclusiones y recomendaciones.

Con la realización de la siguiente tesina se pretende dejar sentadas las bases teóricas originadas en la investigación científica correspondiente llevada a cabo y describir la experiencia y sus consecuencias vividas durante la aplicación práctica de cada uno de los componentes, a efectos de demostrar que las caminatas pueden ser la base no solo para el otorgamiento adecuado de beneficios de la misma, sino además demostrar que procesos psicopedagógicos como el desarrollo de esta tesina y con este tema central, puede convertirse en cimiento indispensable para el origen y desarrollo de mejores estilos de vida.

Finalmente hemos de hacer un llamado a todas las personas que se interesen por este análisis de la presente tesina, para que, lo integren en otros procesos de investigación científica y social, que lo mejoren y alcance la concientización que la sociedad requiere tener acerca de la necesidad imperiosa de transformar la sociedad actual y la importancia de alcanzar una verdadera formación integral, y un mejor estilo de vida



1.-TITULO:

“GIRÓN CAMINA POR LA SALUD”

2.- PROBLEMA:

En la actualidad la ciudadanía no está inmersa y no le da mucha importancia a la actividad física lo que constituye un problema que muchas organizaciones tratan de solucionar, la falta actividad sumado a una mala alimentación, ha ocasionado que países en todo el mundo tengan un gran porcentaje de su población con sobrepeso, estrés, problemas del corazón etc., enfermedades que pueden ayudarse o en el mejor de los casos evitarse con la práctica de algún deporte o actividad física.

Las personas de nuestro tiempo no son tan activas como anteriores generaciones especialmente la niñez y la juventud que prefieren otro tipo de actividades como los video-juegos, ver la televisión, pasar gran parte de tiempo en una computador o celular etc., todo esto influenciado por la era tecnológica en que vivimos y el inadecuado uso del tiempo libre.

3.- JUSTIFICACIÓN:

El proyecto que se ha diseñado tiene como afán promover la participación de la ciudadanía del cantón Girón en actividades recreativas con la intención de formar personas más activas, pues una población que tenga entre sus hábitos practicar algún tipo de actividad física es una población más saludable, por tal razón la Liga Deportiva Cantonal de Girón, estudiantes de la escuela de Cultura Física de la Universidad de Cuenca y otras instituciones han organizado una caminata que beneficie la salud, socialización e integración de los habitantes.

Además que este tipo de actividad ofrece a la ciudadanía la oportunidad de realizar una actividad al aire libre conociendo más de cerca el entorno natural que lo rodea y a la vez socializando con las demás personas, asimismo constituye una excelente alternativa para disfrutar de un día de actividad junto a la familia.



Es uno de los mayores propósitos elevar la calidad de vida de todas las personas del cantón y comunidades cercanas a través de la práctica de diferentes actividades como son la caminata y juegos tradicionales.

4.- OBJETIVOS:

4.1. - OBJETIVO GENERAL

- Promover la práctica recreativa mediante la caminata para mejorar los estilos de vida y obteniendo una población más saludable.
-

4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aprovechar el tiempo libre para mantenerse bien físicamente.
- Conocer el medio natural del cantón.
- Practicar actividades recreativas utilizando los espacios verdes de los alrededores.
- Disfrutar la compañía de las personas.
- Mejorar el nivel de salud de la población.
- Masificar las actividades físicas y recreativas al aire libre.

5.- BENEFICIARIOS

5.1.- Directos

- La población del cantón Girón.

5.2.- Indirectos

- Personas encargadas de la organización de la caminata y estudiantes que intervienen de la Universidad de Cuenca.



6.- ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento general	Todo el grupo inmerso en la actividad.	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Pito • Altavoces
Caminata	Todos los participantes	08H00 a 11H00	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Vestimenta adecuada
Bailo-terapia	Todos los participantes	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Disco móvil • Escenario • Cd
Juegos tradicionales	Niños, jóvenes y adultos	2 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Trompos • Tizas • Canicas • Carros de madera • Sogas • Saquillos • Cintas • Anillos • Aros • Madera
Agradecimiento	Todos los participantes	5 min	



7.- MARCO TEÓRICO.

La actividad física como medio de prevención de enfermedades y con fines recreativos es una de las mejores formas de ocupar el tiempo libre de manera adecuada, de tal modo la Liga Deportiva cantonal de Girón, la Escuela de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, la Federación de barrios de Girón, la Cruz Roja y Benemérito Cuerpo de Bomberos de Girón, están organizando la caminata “Girón camina por la salud”

La **caminata** es un movimiento que se practica en todo tipo de terrenos, y **no tiene limitaciones** de edad, sexo o condición física.

La caminata “Girón camina por la salud” se realizará el 14 de Agosto a partir de los 08H00 am y la llegada será en la Comunidad de Santa Teresita (Sinchay) a las 11H00 am, la distancia a recorrer será de 6 a 7 Km. La concentración se la realizará en el atrio de la iglesia, el recorrido será por las calles Calderón luego la Simón Bolívar seguidamente la García Moreno luego la Juan Vintimilla hasta tomar el camino de herradura a la Comunidad de Sula, pasando por el primer abastecimiento de agua que será en Sula Bajo (capilla nueva) seguido nos dirigiremos al segundo abastecimiento situado en Sula Alto (capilla Antigua) por último nos dirigiremos al punto de llegada que es en la Comunidad de Santa Teresita donde se servirá un refrigerio a todos los participantes.

Dicha ruta se encuentra dotada de senderos, miradores, ascensos, descensos, ríos, bosques, etc., también cuenta con unas comunidades formadas por poblaciones pequeñas, como son Sula Bajo y Sula Alto.

En el punto de llegada se realizará otras actividades como la bailo-terapia la misma que es una mezcla de gimnasia con baile en sus diferentes ritmos que es una de las actividades actuales para realizar actividad física. A continuación se continuará con la Pampa-mesa que consiste en reunir a todos los participantes y compartir los alimentos en un mantel que se tenderá en el



piso y finalmente se culminara con los juegos tradicionales que se detallaran a continuación:

El Trompo (arriaditas)

Consiste en hacer bailar el trompo en la mano para seguidamente tratar de darle a una tapilla la misma que tendrá que recorrer una cierta distancia, gana el que primero llega a la línea.

La Raya

Consiste en lanzar una moneda a una raya marcada en el piso, el que más se aproxime o caiga en la raya será el ganador.

Canicas (pica)

Consiste en sacar las canicas que estarán dentro de un círculo, el que más canicas saque será el ganador.

Carrera de Carros de madera

Consiste en recorrer una cierta distancia, gana el que llega primero

Carreras de tres pies

Es un juego en parejas, atados con una cuerda un pie de cada participante, recorrerán una distancia, gana la pareja que llega primero.

Carrera de ensacados

Es un juego en el cual cada participante tendrá que saltar dentro de un saco una distancia determinada, gana el que llega primero.

Torneo de cintas

Esta actividad consiste en sacar las cintas que estarán suspendidas en una cuerda a una cierta altura, tendrán que pasar subidos en unos caballos, gana el que más cintas tenga.



El Nudo

Consiste en hacer un círculo de unas 10 personas, tendrán que darse las manos con las personas que están al frente y quedaran entrelazadas, gana el equipo que primero logre zafarse.

Carrera del Aro

Consiste en hacer rodar un aro de caucho con una paica de madera a una distancia determinada, sale vencedor el que llegue primero a la meta.

8.-PRESUPUESTO:

FUENTES	DESCRIMINACION DETALLADA DE RECURSOS	UNIDADES QUE SE REQUIERE EN CADA RECURSO	VALOR MONETARIO DE CADA UNIDAD	COSTO TOTAL
L.D.C.G.	Disco móvil	1	100,00	100.00
	Afiches	300	0.25	75.00
	Anuncios • Radio	5	10.00	50.00
	Refrigerio	300	0,50	150,00
ESTUDIANTES U. CUENCA	Trompos	10	0.50	5.00
	Canicas	150	2 x 0.05	3.75
	Sogas	2 lbr.	1.00	2.00
	Saquillos	10	0.20	2.00
	Cintas	3 yardas	1.15	3.45
	Anillos	15	0.15	2.25
	Aros	5	1.00	5.00
	Elástico	1 paquete	2.00	2.00
	Cuy	1	10.00	10.00
AUSPICIOS	Camisetas	250		
	Agua	500		
	Premios	50		
	Publicidad TV	10		
	Cable			



9.- EVALUACION:

La evaluación se la realizara mediante:

- Encuestas
- Entrevistas
- Videos
- Fotos



CAPÍTULO I



CAPÍTULO I

1. - LA RECREACIÓN

La **recreación** es la utilización del tiempo libre para realizar actividades que nos complazcan, es parte esencial de la existencia humana pues constituye un espacio de disfrute y descanso entre las labores diarias y ajetreadas en que muchas sociedades están inmersas.

Así también es de gran beneficio para la humanidad pues da la posibilidad de escapar de la vida rutinaria que ocasionaría una serie de aspectos negativos que no favorecerían a la salud.

Muchas de las actividades recreativas que se realizan no solo son de orden físico aunque un gran número de estas envuelven este ámbito, por ejemplo andar en bicicleta, realizar una caminata, practicar algún deporte, etc., por lo que podríamos hablar de una recreación física, pero hay personas que prefieren otro tipo de actividades para ocupar ese tiempo de esparcimiento, por ejemplo la lectura, ir al cine, ver televisión etc. En el siguiente cuadro podemos apreciar varias actividades recreativas de diferente orden:



Imagen N° 1

En la imagen N° 1 podemos observar personas recreándose a través de la caminata



ACTIVIDADES RECREATIVAS	
ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS	OTRAS ACTIVIDADES RECREATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminata ➤ Pasear en bicicleta. ➤ Correr por el parque. ➤ Bailar ➤ Practicar un deporte (fútbol, ecua-vóley, baloncesto etc.) ➤ Jugar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Escuchar música ➤ Ver televisión ➤ Ir al cine ➤ Observar espectáculos ➤ Leer ➤ Cantar ➤ Navegar en el internet

Cuadro N° 1

El cuadro N° 1 se refiere a las distintas actividades recreativas que se las puede realizar en la vida diaria.

Como se observa las actividades recreativas son muy variadas y su práctica va depender principalmente del gusto, interés y satisfacción de la persona por aquella actividad, que en definitiva responde a características que distinguen a cada uno ellos como es la edad, sexo, condición física, estado de salud.

A todo esto ponemos mayor énfasis a la importancia de la recreación física, en la cual nos referimos a una recreación por medio de actividades físicas que permitan la participación activa del sujeto, y es lo que vemos necesario para que el ser humano a la vez que disfrute y goce de su tiempo libre aprenda a ser una persona activa, donde pueda desarrollar y hacer uso especialmente de sus capacidades físicas, además de las cognitivas, afectivas, pues todo esto resultara necesario e indispensable para mejorar su calidad de vida.



1.1. - RESEÑA HISTORICA

Desde que el ser humano pasó a vivir un estilo de vida sedentaria las actividades fueron dividiéndose cada vez más, con el paso del tiempo estas actividades se desarrollaron de tal modo que la productividad creció haciendo posible la existencia de una vida más social y fructífera, este fue el inicio para dar surgimiento a una diferenciación de tipo social y el apoderamiento de tierras que daría origen a una sociedad esclavista.

Es en esta sociedad donde podemos hablar de un tiempo de ocio y trabajo que va depender fundamentalmente de la posición social en que se encuentre, amo o esclavo, asimismo la gente independiente tenía su tiempo libre pero era más bien un espacio utilizado para el descanso por lo que no es considerado un tiempo para la recreación.

La verdadera importancia y aprovechamiento del tiempo de ocio para beneficio personal se dio en las antiguas ciudades de Grecia y Roma, donde el tiempo libre se lo destinaba para beneficio físico y espiritual.

En cambio para Roma el tiempo de ocio va orientado a recuperar las energías, es considerado un espacio de tiempo ocupado para el descanso y entretenimiento permitiendo olvidar las obligaciones laborales.

En el siglo XV surgió una etapa muy importante en la historia de la humanidad llamado renacimiento donde la nueva clase burguesa enriquecida por el comercio organizarían diferentes actividades artísticas como bailes, danzas, teatro etc., que brindarían a la población alternativas para ocupar el tiempo de ocio en actividades de recreación que si tenían beneficios útiles.

Ya a fines del siglo XIX y comienzos XX los grandes cambios tecnológicos y técnicos darían paso a una nueva sociedad industrial que coparía casi en su totalidad el espacio dedicado al ocio debido a que gran parte del tiempo se lo

ocupaba en el trabajo y otras actividades no necesariamente de esparcimiento y desarrollo individual.

En la actualidad al tiempo libre se le ha dado gran relevancia debido a los beneficios personales y sociales que representa, por esta razón ahora contamos con mayores espacios de tiempo para recrearnos, estas situaciones a dado paso al desarrollo de empresas del entretenimiento y la intervención gobiernos locales que hacen posible el uso eficaz del tiempo libre.



Imagen N° 2

En la imagen N° 2 podemos observar personas utilizando su tiempo libre para su beneficio personal.



1.2. - BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN

Aquí algunos de los beneficios que nos brinda las actividades recreativas:

1.2.1.- Beneficios físicos

- Ayuda a mantener y controlar el peso.
- Aumenta la mineralización en los huesos.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Favorece el desarrollo del sistema nervioso.
- Aumento de las destrezas motrices.

1.2.2.- Beneficios psicológicos

- Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Mejora el estado de ánimo

1.2.3.-Beneficios sociales

- Fortalece las relaciones sociales.
- Aumenta la autonomía.



CAPÍTULO II



CAPÍTULO II

2. - CARACTERÍSTICAS DE LA CAMINATA

Son diversos los criterios que han provocado la realización de una caminata en todo el mundo, debido a los eventos que ocurren alrededor de su organización ejecución y evaluación, pero uno de los principales razones es para que la población realice actividad física y logre obtener una vida más saludable.

En el presente capítulo se desarrollan los aspectos científicos que comprenden las características generales de la caminata

Además este capítulo nos permite establecer las bases científicas de la caminata referente, que nos permitirá en el capítulo cinco evaluar el bienestar de los participantes que realizaron la caminata.



Imagen N° 3

En la imagen N° 3 apreciamos personas ascendiendo una montaña a través de la caminata.



2.1. - CONCEPTO DE CAMINATA

Antes de dar un significado a la actividad denominada caminata vemos necesario dar una breve explicación de lo que significa caminar, con lo que podemos mencionar que el caminar es el movimiento de marcha natural del ser humano que le permite desplazarse pequeñas y amplias distancias.

La **caminata** es una actividad física que consiste en trasladarse a pie a determinados lugares, se la puede realizar en diferentes terrenos constituyéndose en una de las mejores actividades para mantenerse saludables.

Es una excelente actividad física para mejorar nuestra calidad de vida, se la puede ejecutar durante el transcurso del día, preferiblemente con la compañía de otras personas y en un ambiente natural y agradable.

En este tipo de actividad no es necesario contar con equipamiento o infraestructura costosa, por lo que no es preciso poseer grandes recursos económicos, basta con tener indumentaria necesaria como por ejemplo: zapatos adecuados, ropa deportiva, gorra etc., y principalmente las ganas de ejercitarse.

Asimismo en esta actividad física recreativa lo fundamental no es competir con las demás personas, ni convertirla en una carrera de velocidad, al contrario es una marcha natural en la cual cada persona se desplazará de acuerdo a su propio ritmo, teniendo la oportunidad de parar en cualquier lugar cuantas veces sea necesario.

2.2. - TIPOS DE CAMINATAS

En el siguiente cuadro se puede apreciar cuatro tipos de caminata de acuerdo a su intensidad:



TIPOS DE CAMINATAS			
BAJA INTENSIDAD	INTENSIDAD MODERADA	ALTA INTENSIDAD	MUY ALTA INTENSIDAD
El recorrido será a un ritmo lento.	El ritmo de marcha es rápido	El ritmo será más rápido que el anterior	El ritmo de marcha es superior a los anteriores

Cuadro N° 2

En el cuadro N° 2 se puede distinguir los tipos de caminata según la intensidad.

2.3. - DIFERENCIA ENTRE CAMINATA Y CARRERA

Aunque son actividades físicas parecidas tienen características que las diferencian la una de la otra, en la caminata se hace obligatorio que durante el desplazamiento siempre haya un punto de apoyo en el suelo que será el pie, y esta es una de las características principales en su ejecución, en cambio en la carrera por la rapidez que exige al desplazarse tiene una fase en la cual los dos pies se despegan totalmente del suelo.

2.4. - BENEFICIOS DE LA CAMINATA

Es una de las mejores actividades para mantenerse saludables pues no requiere un esfuerzo físico intenso para su realización y además constituye una actividad natural que hace simple su ejecución, asimismo está comprobado que una caminata de aproximadamente 30 minutos beneficia nuestra salud.

Entre los principales beneficios que brinda este tipo de actividad están:

- Controla el peso corporal
- Mejora la circulación sanguínea.



- Reduce la tensión muscular.
- Da una mejoría a los problemas de tipo cardíaco.
- Disminuye el insomnio.
- Disminuye la depresión y el estrés
- Tonifica los músculos
- Mejora el sistema inmunitario.
- Reduce la incidencia de la diabetes tipo II.

2.5. - GASTO ENERGÉTICO EN UNA CAMINATA.

El gasto de calorías en una caminata va depender en gran medida de la intensidad de marcha, distancia a recorrer y tipo de recorrido.

Con lo que podemos decir que una caminata realizada en ascenso a una montaña será más difícil y por ende tendrá un gasto energético más alto que una caminata con la misma distancia realizada en terreno plano.



Imagen N° 4

En la imagen N° 4 apreciamos personas demostrando cansancio por el esfuerzo de la actividad.



2.6. - RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA CAMINATA:

Durante la realización de una caminata es necesario tener presente las siguientes recomendaciones:

- Antes de iniciar la caminata realizar un calentamiento.
- Conviene no realizar esta clase de actividad en horas cercanas al medio día.
- Llevar indumentaria adecuada: ropa cómoda preferible deportiva.
- Tener calzado apropiado, lo ideal son zapatos deportivos.
- Ponerse una gorra o sombrero, preferible que cubra toda el área de la cabeza.
- Llevar una botella o cantimplora con agua.
- Usar protector solar y aplicar en las zonas más expuestas al sol.
- Al culminar la caminata realizar ejercicios de relajación o estiramiento.
- Llevar un ritmo de marcha de acuerdo a sus condiciones físicas.



Imagen N° 5

En la imagen N° 5 apreciamos personas con algunos de los implementos para realizar la caminata.



CAPÍTULO III

CAPÍTULO III

3. - EL JUEGO

El diccionario de la Real Academia lo define como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde.

Pero es más que eso, es una de las actividades más idóneas para que los niños aprendan y se divierta, al mismo tiempo pueda formar relaciones sociales y afectivas con otras personas, vaya desarrollando su cuerpo adecuadamente permitiendo implantar en él hábitos saludables que le sirvan en su vida futura.

Igualmente constituye parte esencial de la vida de todo ser humano, pues es una de las primeras actividades que al realizarlas gusta y disfruta, permitiendo el aprendizaje de valores.



Imagen N° 6

En la imagen N° 6 observamos el juego de la raya y el disfrute de los presentes.



3.1. - LOS JUEGOS POPULARES O TRADICIONALES

Nuestro país el Ecuador posee numerosos juegos los cuales han sido transmitidos de generación en generación, algunos traídos desde partes muy lejanas, otros que han sido fruto de nuestra cultura que han servido como medio de diversión y aprendizaje de valores, conocimientos y fundamentalmente para el desarrollo de nuestras capacidades y destrezas.

Estos juegos que han sido practicados y disfrutados por muchas generaciones y que destacan expresiones lúdicas son los llamados juegos tradicionales que no deben ser olvidados ni menospreciados porque ellos son parte de nuestra vida, los cuales nos hacen recordar momentos en los cuales disfrutábamos con nuestros amigos y a la vez conocíamos nuestro alrededor.

Para tener una idea más amplia de estos juegos podemos decir que son actividades donde se trata de satisfacer a la persona en el ámbito recreativo que en lo competitivo, se trata de juegos con reglas simples y que no necesariamente ocupan espacios amplios para su ejecución, son variados y en muchas ocasiones se nombran espacios o seres del medio ambiente para su realización no olvidando el aspecto musical pues muchos de los juegos van acompañados de canciones que los hacen más imaginativos y divertidos.



Imagen N° 7

En la imagen N° 7 apreciamos el juego del trompo.



3.1.1.- Juego Popular:

“Manifestación lúdica, arraigada en una sociedad. Muy difundida en una población, que generalmente se encuentra ligado a conmemoraciones de carácter folklórico.

3.1.2.- Juego Tradicional:

"Son aquellos juegos que se transmiten de generación en generación, pudiéndose considerar específicos o no de un lugar determinado" ¹

3.2. - BENEFICIOS DEL JUEGO.

- Satisface las necesidades de movimiento.
- Ayuda a destrezas motrices.
- Mejora la creatividad y la imaginación
- Cultiva los valores.
- Fomenta los equilibrios emocionales positivos o negativos.
- Ayuda y fortalece las relaciones con las demás personas.
- El juego es una excelente vía para observar el comportamiento y así poder premiar hábitos.

3.3. - IMPORTANCIA DEL JUEGO EN LA EDUCACIÓN

El juego es una actividad de gran valor para el ámbito educativo, en muchas ocasiones se lo utiliza como un método para el proceso de enseñanza aprendizaje pues despierta el interés de los estudiantes para aprender, asimismo ayuda a mantener la motivación permitiendo realizar las diferentes actividades y a la vez cumpliendo con los objetivos propuestos.

¹ (Carmen Cervantes Trigueros. 1998).

De esta manera el juego permite adquirir conocimientos y valores que le servirán para su educación.

Asimismo es un excelente medio que ayuda a desarrollar las destrezas y capacidades físicas.

3.4. - IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN.

Estos juegos son importantes porque a través de ellos el maestro puede enseñar aspectos culturales de diferentes regiones del país, permitiendo conocer características propias de cada pueblo como las de sus costumbres e historias.



Imagen N° 8

En la imagen N° 8 podemos observar a los niños preparándose para el juego torneo de cintas con sus caballos de carrizo.

3.5. - LA BAILO-TERAPIA

Es una actividad física que utiliza diferentes ritmos para su ejecución, tiene movimientos coordinados y amenos que permite liberar tensiones, mantener y aumentar la flexibilidad, además que como todo ejercicio físico nos ayuda a quemar calorías.

Sin duda es una de las actividades que pone en movimiento todo nuestro cuerpo ya que es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas constituyéndose en una actividad recreativa muy divertida y apropiada para todas aquellas personas que quieran ejercitarse y mejorar su autoestima venciendo su timidez.



Imagen N° 9

En la imagen N° 9 podemos apreciar a los participantes realizando la bailo – terapia.

3.6. - BENEFICIOS DE LA BAILO-TERAPIA

- Disminuye el peso corporal.
- Aumento de la actividad cardiovascular.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye el colesterol
- Aumento de la capacidad aeróbica.
- Tonificación y fortalecimiento de músculos.
- Mejora el control de la diabetes.
- Aumenta la sensación de bienestar.
-



Imagen N° 10

En la imagen N° 10 observamos a los participantes disfrutando de la bailo – terapia.



CAPÍTULO IV



CAPÍTULO IV

4. - EL SEDENTARISMO

Al hablar de sedentarismo nos referimos a la ausencia de actividad física regular en una persona.

Es uno de los mayores males con los que se enfrenta la población, acarreando graves problemas en el ámbito de la salud, pues aquellas personas que llevan una vida sedentaria tienen altos porcentajes de mortandad.

4.1. - CAUSAS DEL SEDENTARISMO.

Uno de los motivos que ponemos a consideración es que gran número de personas no saben emplear el tiempo libre de forma correcta, especialmente a causa del desconocimiento de las alternativas que existen para ocuparlo adecuadamente, lo que ha provocado que gran parte de la ciudadanía viva de una manera sedentaria.

Otra de las causas se debe a que gran parte de la ciudadanía tiene entre sus pasatiempos realizar actividades poco activas como jugar videojuegos, PlayStation, sentarse a ver televisión etc., que no son nada saludables al contrario provocan enfermedades.

Asimismo la falta de actividades y programas de tipo físico específicos para diferentes grupos humanos ha ocasionado que la ciudadanía conserve una vida inactiva.



4.2. - CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO.

Entre las consecuencias del sedentarismo están principalmente la aparición de enfermedades en un mayor porcentaje que aquellas personas que llevan una vida activa.

En la siguiente lista podemos mencionar distintas enfermedades ocasionadas por el sedentarismo:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Obesidad
- Osteoporosis
- Depresión y ansiedad

4.3. - EL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON LA EDAD.

Durante las primeras etapas de vida la mayoría de los seres humanos están más predispuestos a realizar actividades físicas por lo que conservan una vida activa, por el contrario al ir transcurriendo los años surgen motivaciones diferentes a las que teníamos, llevándonos a ser personas menos activas y en peor de los casos abandonar totalmente la práctica de la actividad física.



CAPÍTULO V



CAPÍTULO V

LA CAMINATA

5. - LA ORGANIZACIÓN

La camina “Girón camina por la salud”, realizada el 14 de agosto del año 2010 y tema central de la presente tesina, se llevo a cabo desde las 09H00a.m. Hasta las 15H00p.m., cubriendo 7 kilómetros a lo largo del camino de herradura Girón – Sula – Santa Teresa.



Imagen N° 11

En la imagen N° 11 podemos observar parte de la caminata en un camino de herradura.



5.1. - ANTECEDENTES

La caminata es un evento que se realiza a nivel mundial en varios países, siendo la favorita dentro de las caminantes puesto que es un ejercicio seguro, saludable, tonificante, relajante y agradable.

Como deporte olímpico fue introducido en 1908. Es además la actividad más natural que puede ser disfrutada tanto por jóvenes como ancianos, veloces o lentos, principiantes o expertos.

Su origen se remonta al siglo XVII en Gran Bretaña, con el nombre de 'pedestrianismo' y se practicaba en forma de pruebas largas de 24 horas a 6 días. A partir de Gran Bretaña se fue extendiendo al resto de Europa y posteriormente a América y a los demás continentes.

El nombre de caminata se lo ha aceptado convencionalmente en todo el mundo para los eventos de este tipo que cubren distancias largas que tienen las pruebas aeróbicas.

5.2. - PREPARATIVOS

Los organizadores iniciaron los preparativos para la caminata "Girón Camina por la Salud", con la difusión del evento de los medios de comunicación, se prepararon un total de 4 notas de prensa que fueron enviadas a la televisión y transmitidas a todo el cantón.

En los medios de comunicación locales (televisión) aparecieron los respectivos titulares en las siguientes fechas:

- Agosto 02 / 010 caminata "Girón Camina por la Salud"
- Agosto 04 /010 Juegos Populares y Bailo - terapia
- Agosto 09 / 010 caminata "Girón Camina por la Salud"
- Agosto 11 /010 Las primeras cien personas recibirán gorras.



Se realizaron reuniones con los directivos de Liga Deportiva cantonal de Girón, Cuerpo de Bomberos, Cruz Roja, Federación de Barrios, estudiantes de la escuela de Cultura Física de la universidad de Cuenca con los siguientes temas:

- a) Ruta.
- b) Propaganda.
- c) Abastecimientos.
- d) Alimentación.
- e) Premios.
- f) Aspectos de la preparación general.

A este evento al cual asistió la mayoría de la población, se aplicó el inicial proceso de investigación, el mismo que consistió en la entrega de las encuestas a los participantes.

El día 02 de agosto se dio una entrevista en Girón TV para informar a la ciudadanía sobre mayores detalles del evento.

El comité organizador se reunió en varias ocasiones para revisar las normas y los mecanismos operativos de la caminata, como resultado de lo cual se pusieron las normas específicas para este evento.

En esta ocasión no se pidió auspicio a firmas privadas, sino más bien se buscó el aval de instituciones públicas como la Municipalidad de Girón, pero se recibió el apoyo voluntario y espontáneo de algunas empresas que quisieron involucrarse en la realización de este evento.

Se hicieron reuniones plenarios de los organizadores con colaboradores y deportistas para identificar actividades; asignar responsabilidades, corregir procedimientos y poner a punto los preliminares del evento, con el objeto de garantizar el éxito del mismo.



Como resultados parciales de esta labor organizativa; se puede anotar lo siguiente:

- Definición de la ruta
- Edición de las normas del evento
- Diseño y confección de afiches
- Pancartas y demarcación de la ruta
- Asignación de puestos fijos de abastecimiento de agua
- Asignación de controles y apoyos móviles

Una copia del plano de la ruta, del afiche del evento y resultados de la encuesta realizada, se incluyen en anexos de este informe.

Se estableció el calendario del evento, se circularon las invitaciones formales al mismo.

Los medios de comunicación se comprometieron con difundir el evento, varios medios de prensa hablada y escrita del Cantón; Girón TV, Armonía 100.1, Achiras.net.



Imagen N° 12

En la imagen N° 12 podemos observar al cuerpo de bomberos que abastecían de agua a los participantes.



5.3. - AUSPICIANTES

La siguiente nomina de auspiciantes de la caminata y el detalle del auspicio brindado:

- **Liga deportiva Cantonal de GIRÓN:** locales para las reuniones, premios para los juegos, afiches, propaganda.
- **Cuerpo de Bomberos de Girón:** 25 bomberos, dos ambulancias, aguas.
- **Policía nacional:** una unidad móvil
- **Escuela de cultura física de la Universidad de Cuenca:** 2 estudiantes
- **Coopac – Austro:** 100 gorras.
- **Girón TV:** publicidad.

El recorrido de la caminata se realiza por los siguientes lugares:

La salida se dio en el parque central siguiendo por la calle Calderón luego la Simón Bolívar seguidamente la García Moreno luego la Juan Vintimilla hasta tomar el camino de herradura a la Comunidad de Sula, la misma que un sendero inclinado hasta llegar al primer abastecimiento de agua que fue en Sula Bajo (capilla nueva) seguidamente al segundo abastecimiento situado en Sula Alto (capilla Antigua) en la que pudimos observar la flora y fauna del lugar, por último nos dirigimos al punto de llegada que fue la Comunidad de Santa Teresita la misma que es un balcón natural de donde se puede apreciar al cantón Girón en toda su dimensión, luego se sirvió un refrigerio a todos los participantes los mismos que fueron niños, jóvenes, adultos y en muchos de los casos familias completas, dando un rotal aproximado de 100 a 120 personas.



Ruta de la caminata.

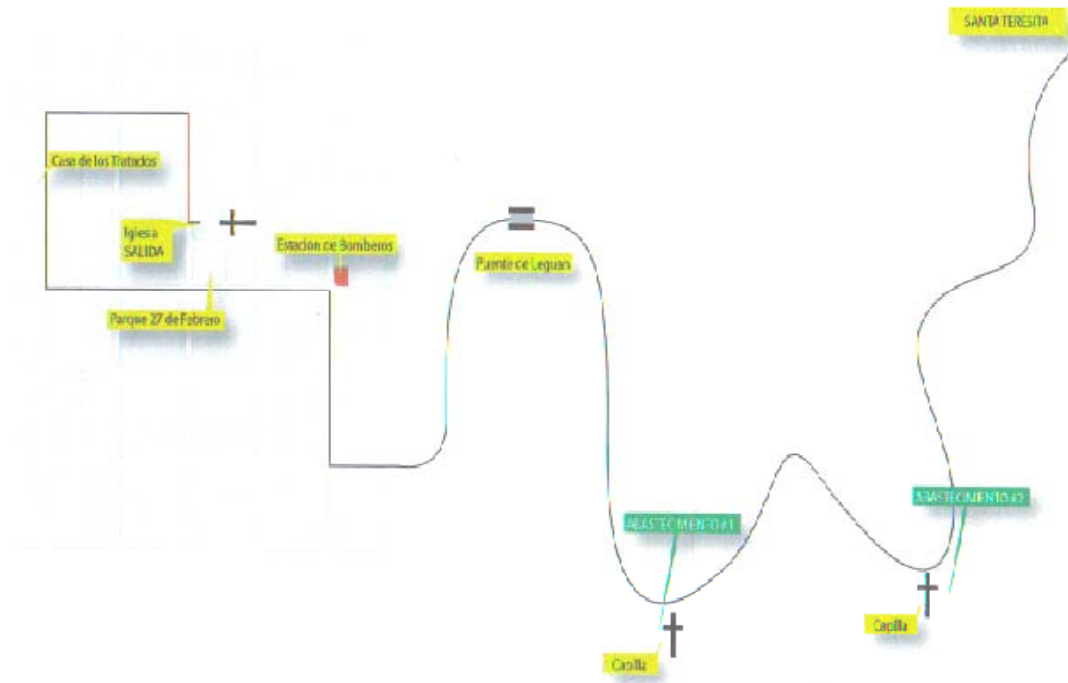


Imagen N° 13

En la imagen N° 13 podemos observar la ruta por donde se realizó la caminata.

Luego de una breve recuperación continuamos con la bailo-terapia la misma que resulto amena y entretenida para los participantes, en la que se utilizó diferentes ritmos como: salsa, merengue, bachata, cumbia, reggaetón, tecno, luego de esta actividad se empezó a desarrollar los siguientes juegos planteados en el proyecto:



- La raya.
- El trompo.
- Las canicas.
- Carrera de ensacados
- Carrera de tres pies.
- Torneo de cintas.

Terminados los juegos populares se realizó la evaluación por medio de una encuesta a los participantes con lo cual dimos por concluido este evento que nos resulto enriquecedora por todas las experiencias y conocimientos adquiridos durante todo el transcurso de su organización.



Imagen N° 14

En la imagen N° 14 apreciamos a las participantes en parejas para realizar el juego carrera de tres pies.



CAPÍTULO VI



CAPÍTULO VI

6. - RESULTADOS.

Este capítulo da los resultados que se obtuvieron por medio de la evaluación realizada al culminar el evento.

TABLAS Y CUADROS ESTADISTICOS

TABLA DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA LUEGO DE LA CAMINATA “GIRON CAMINA POR LA SALUD”

NÚMERO DE ENCUESTADOS: 33.

Los resultados obtenidos en la caminata se sintetizan a través de los siguientes cuadros:

TABLA GENERAL									
	Pregunta 1, 5 y 7		Pregunta 2, 3 y 6				Pregunta 4		
	SI	NO	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE	CADA 15 DIAS	CADA MES	CADA 2 MESES
1.- ¿Le gustó la Caminata?	33	0							
2.- ¿Cómo le pareció la organización de la caminata?			0	5	10	18			
3.- ¿Cómo estuvo la ruta?			0	3	15	15			
4.- ¿Cada que tiempo cree usted que se debe realizar una caminata?							9	18	6
5.- ¿Cree que la caminata es beneficiosa para la salud?	33	0							
6.- ¿Qué le pareció los Juegos Tradicionales?			0	1	8	24			
7.- ¿Cree que estuvo acorde los materiales utilizados en los juegos?	33	0							

Cuadro N° 3

En el cuadro N° 3 observamos las preguntas de la encuesta y sus resultados



GRAFICO GENERAL DE LA ENCUESTA

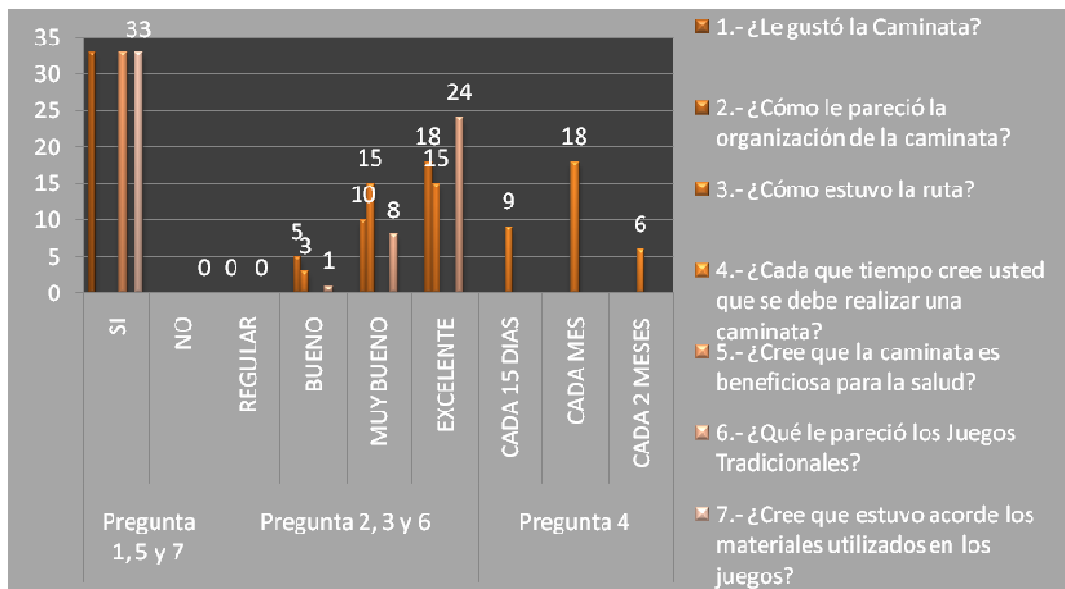


Gráfico N ° 1

En el cuadro N° 3 se refiere a la encuesta general, el cual consta de siete preguntas. Aquí podemos decir, que con los resultados del cuadro la ciudadanía del cantón se recreó con las actividades realizadas en el evento.

PORCENTAJES DE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENCUESTA DEL PROYECTO “GIRON CAMINA POR LA SALUD”.

1.- ¿Le gusto la Caminata?	
Si	No
100%	0%

Cuadro N° 4

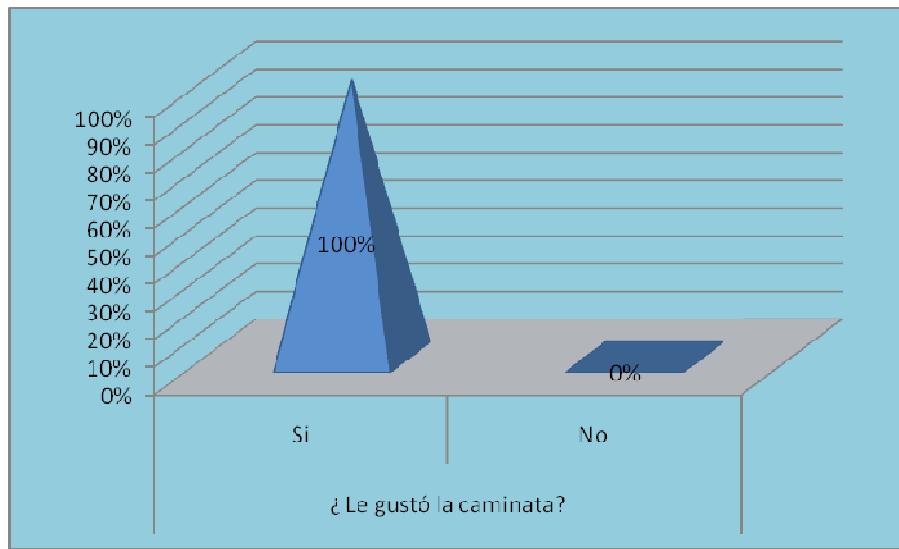


Gráfico N ° 2

En el gráfico N° 2 podemos observar que el 100 % de los encuestados dio una respuesta positiva a la pregunta que se planteo sobre el agrado de la actividad realizada.

2.- ¿Cómo le pareció la organización de la caminata?			
regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
0%	15%	30%	54%

Cuadro N° 5

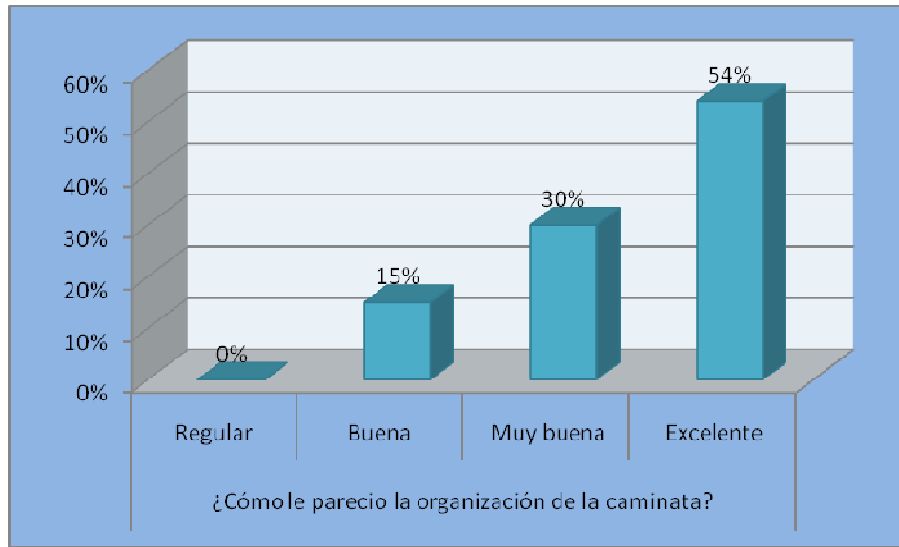


Gráfico N ° 3

En el Gráfico N° 3 podemos apreciar que un 54% de los encuestados respondieron que la organización de la caminata fue excelente obteniendo la mayor cantidad de porcentaje, en cambio un 30% respondieron que la organización de la actividad estuvo muy buena, un 15% expresó que estuvo buena y ningún encuestado optó por la opción regular por lo que registro un 0%.

3.- ¿Cómo estuvo la ruta?			
regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
0%	9%	45%	45%

Cuadro N° 6

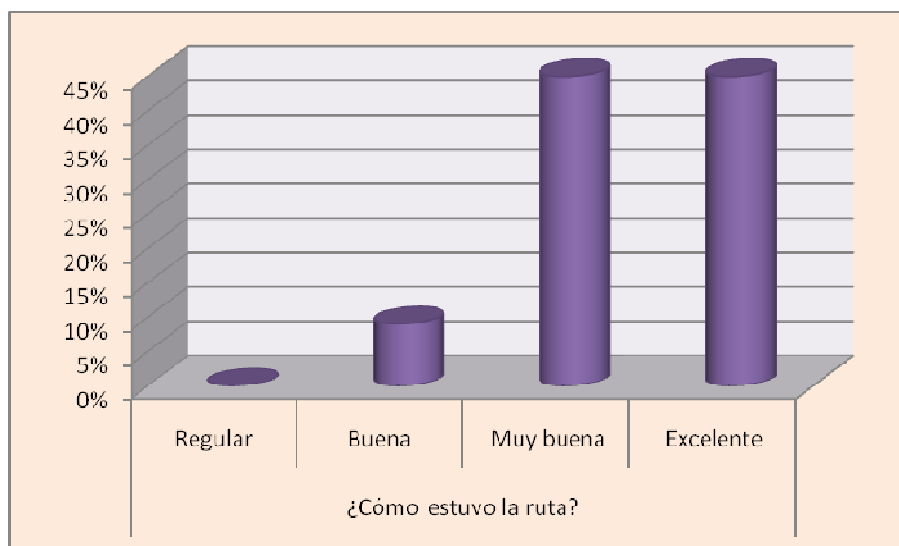


Gráfico N ° 4

En el gráfico N° 4 se expone los porcentajes de cómo estuvo la ruta de la caminata, en la cual un 0% corresponde a la opción regular, un 09% de la población encuestada respondió que la ruta estuvo buena, un 45% que estuvo muy buena al igual que la opción excelente que obtuvo 45% de aceptación.

4.- ¿Cada que tiempo cree usted que se debe realizar una caminata?		
Cada 15 Días	Cada Mes	Cada 2 Meses
27%	54%	18%

Cuadro N° 7



Gráfico N ° 5

En el gráfico N° 5 se realizó la pregunta ¿cada qué tiempo cree usted que se debe realizar una caminata? En la cual un 27% de la población encuestada optó por la opción cada 15 días, un 54% la opción cada mes que corresponde al porcentaje más alto, en cambio el menor porcentaje fue la opción cada 2 meses que obtuvo el 18 %

5.- ¿Cree que la caminata es beneficiosa para la salud?

Si	No
100%	0%

Cuadro N° 8

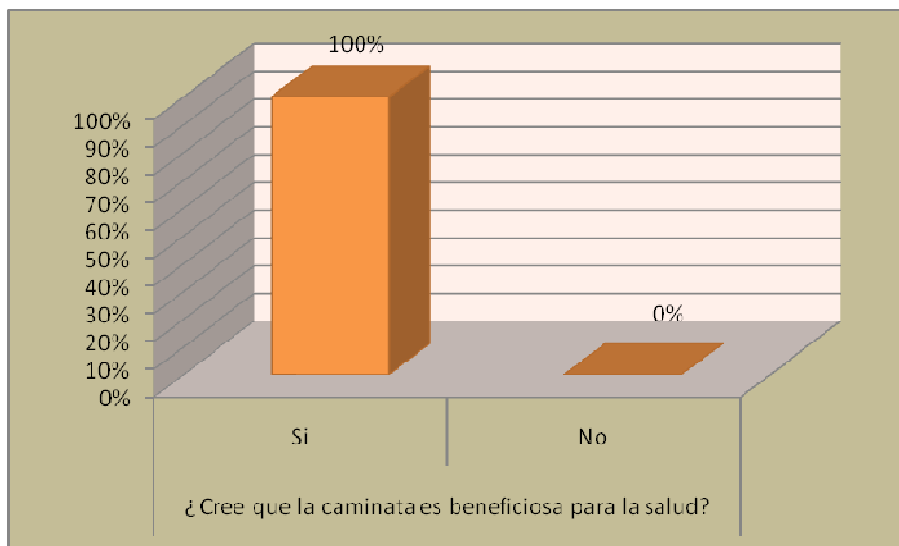


Gráfico N ° 6

En el gráfico N ° 6 podemos observar que el 100% de las personas encuestadas afirman que la caminata es muy beneficiosa para la salud.

6.- ¿Qué le pareció los Juegos Tradicionales?			
regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
0%	3%	24%	72%

Cuadro N° 9

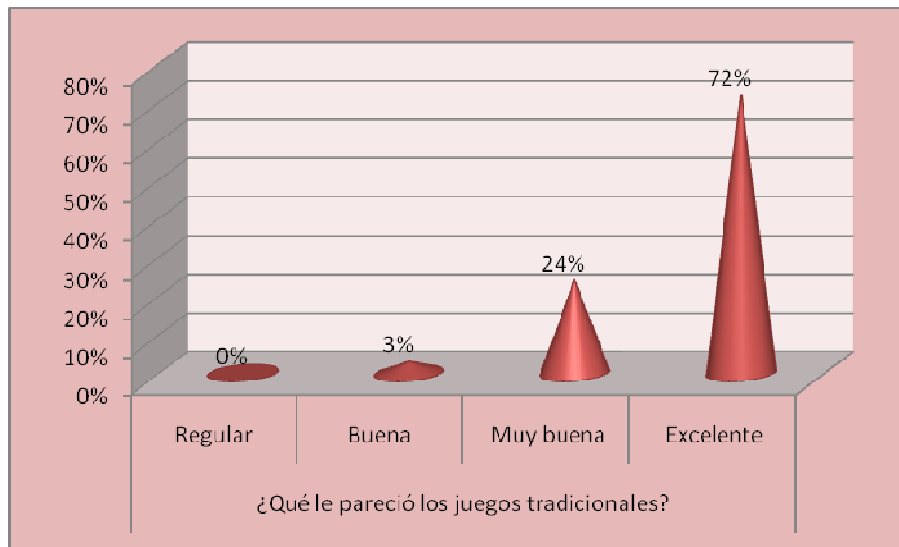


Gráfico N ° 6

En el gráfico N ° 6 podemos apreciar que el 72% de los encuestados les pareció excelente los juegos tradicionales, un 24% muy bueno y un 03% bueno.

7.- ¿Cree que estuvo acorde los materiales utilizados en los juegos?	
Si	No
100%	0%

Cuadro N° 10

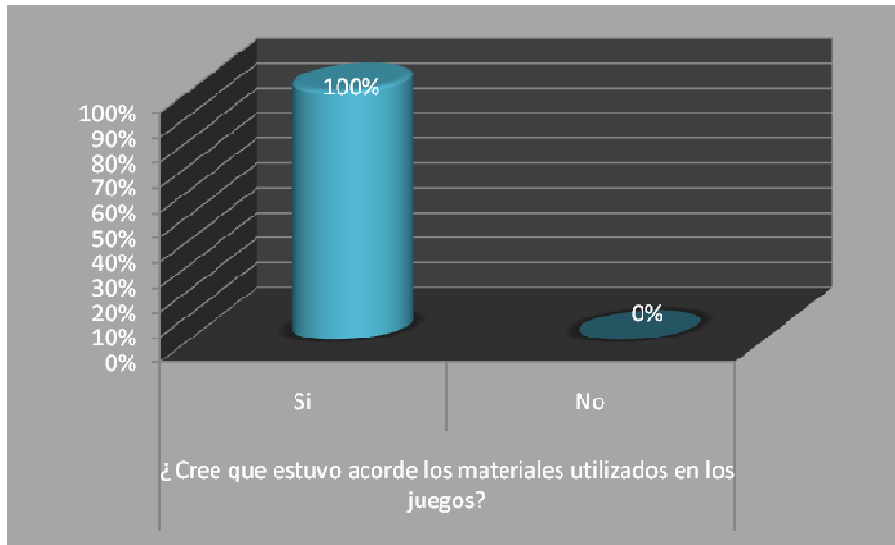


Gráfico N ° 7

En el gráfico N ° 7 se refiere a los materiales utilizados en los juegos dando un porcentaje del 100% de aceptación de dichos materiales.



6.1.- CONCLUSIONES

Desarrollado el proyecto y la tesina sobre La Caminata, La Bailo – Terapia, Los Juegos, El Sedentarismo como tema complementario, los resultados lógicos de los mismos nos permiten contar con varios aspectos referentes al tema, estos aspectos lo presentamos a continuación en términos de conclusiones, las mismas que sintetizan el proceso y nos permitirán finalmente elaborar las recomendaciones que permiten alcanzar los objetivos propuestos en el proyecto.

- La organización de la caminata “Girón camina por la Salud”, cumplió con todas las expectativas propuestas en el proyecto, en razón del alto conocimiento y la calidad de los grupos de humanos encargados de su desarrollo.
- En el recorrido se suscitaron aspectos positivos y negativos, existió un agotamiento en las personas sedentarias, esto dentro de lo negativo, en lo positivo se pudo ver el entusiasmo de los participantes por llegar al sitio propuesto.
- Es importante conocer que la caminata es un factor fundamental para prevenir los problemas cardiovasculares y obtener un estilo de vida saludable.
- El personal de apoyo desarrollo una labor eficiente, por que colaboraron con el control y seguimiento del desarrollo de la caminata, actitud que garantiza la permeabilidad de estos eventos como la estudiada en esta tesina.
- Los juegos cumplieron un papel importante en el evento, ya que fue una diversión y entretenimiento para todos los participantes.



6.2.- RECOMENDACIONES

El cuadro de conclusiones nos permite elaborar las recomendaciones, cuyo fin no es el de trasgredir la actuación de quienes realizaron enormes esfuerzos en este evento, sino el de más bien favorecer con la optimización de los mismos y en el mejoramiento positivo del evento.

- La organización de un evento de estas características debe estar dirigida por personas que conozcan y tengan el entusiasmo suficiente para cumplir los objetivos propuestos.
- Antes de realizar este tipo de actividades debemos tomar en cuenta el estado de salud y condición física en las que se encuentran los participantes sean estos niños, jóvenes y adultos para prevenir cualquier tipo de inconvenientes.
- Dar a conocer a los participantes sobre los beneficios que dan este tipo de actividad ya sea prevenir y controlar enfermedades como las del corazón, la diabetes, estrés etc.
- Para la organización de estos eventos es necesario contar con la participación de instituciones que nos brinden apoyo en el control y desarrollo de la caminata para que culmine con éxito.
- Es necesario utilizar en los juegos una metodología sencilla para que los participantes entiendan su ejecución asimismo materiales acordes al tipo de juego que se va a realizar.



6.3. - ANEXOS

6.3.1.- Encuesta.

“GIRÓN CAMINA POR LA SALUD”

1 ¿Le gustó la caminata?

SI

NO

2 ¿Cómo le pareció la organización de la caminata?

REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE

3 ¿Cómo le estuvo la ruta?

REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE

4 ¿Cada que tiempo cree usted que se debe realizar una caminata?

CADA 15 DIAS	CADA MES	CADA 2 MESES

5 ¿Cree que la caminata es beneficiosa para la salud?

SI

NO

6 ¿Qué le pareció los juegos tradicionales?

REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE

7 ¿Cree que estuvo acorde los materiales utilizados en los juegos?

SI

NO



6.3.2.- Entrevistas.

Se realizó la siguiente pregunta, ¿Qué le pareció la caminata?

Sr. Pedro Quindi

Le deja pues limpio todo, desde el corazón pues hasta el espíritu mismo.”
chévere”

Sr. Rolando Chillogallo

Pues es excelente. Yo invito a Girón y al mundo entero para que estemos constantemente, para dar vida a nuestro corazón, hígado, a nuestros pulmones, nuestros riñones que están realmente contaminados por la mala alimentación que nos ingerimos diariamente, por tal motivo invito al mundo entero a que participe y vea en realidad que esto es vida y salud, no al alcohol si al deporte.

Sr. Efrén Clavijo

Bien yo les felicito a la Liga Deportiva creo también a la jefatura de salud, realmente les felicito por que es una buena iniciativa, pero también vale la oportunidad para yo expresarle a toda la juventud, a toda la gente gironense que realmente traten de organizarse, también yo puedo estar a la cabeza para ver si organizamos es un ciclo paseo, el ciclo paseo por que aquí hay bonitos lugares a donde salir ya sea Santa Marianita o sea San Fernando aquí bonitos lugares y realmente quisiera organizar esto.

Ing. Jorge Guamán

De cada dos o tres veces a diferentes comunidades invitando especialmente a la gente de mayor edad digamos de que en realidad salga, camine que es algo importantísimo para nuestra salud.

Sra. Elizabeth Arce

Eso si de ley, algo así que sea algo más constante, el deporte es la salud como se dice y que sea más frecuente esto.



Se le hizo la siguiente pregunta, ¿Qué le pareció los juegos populares?

Sr. Rafael Quezada

Los amigos me vieron para que participe, casi después de unos treinta años, en la escuela participábamos, Buena la caminata, los trompos, todo bonito para toda la gente para que haga actividad y todo.



6.3.4.- Autorización para intervenir en el evento.



Girón, 9 de septiembre del 2010

El suscrito presidente de Liga deportiva Cantonal de Girón por medio del presente AUTORIZO a los señores Alex Javier Fernández Chacón y al Sr. Wilson Patricio Murillo Morocho estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad de Cuenca para que intervengan en la organización de la caminata que se realizó el día sábado 14 de agosto del año en curso en este cantón.

Atentamente,
CULTURA, DISCIPLINA Y DEPORTE

Sr. Milton Guzmán S.
PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA
CANTONA DE GIRÓN



Dirección: Complejo Deportivo Pambadel E-Mail: ligagiron@yahoo.com Telefax 2275171
Girón - Azuay

6.3.5.- Noticia de www.achiras.net

“Baile, juegos y ejercicio deben ser más frecuentes.

Publicado el: 18/08/2010 14:00:00



Bailo-terapia, una nueva forma de ejercitarse y divertirse

Con éxito se desarrolló la caminata por la salud el sábado 14 de agosto desde Girón hasta Santa Teresita, los asistentes solicitan se dé continuidad a esta actividad.”²

² Sr. Eloy Peralta. www.achiras.net.



6.3.6.- Afiche.



Imagen N° 15

AUTORES:
Fernández Alex
Murillo Wilson

6.4.- FOTOGRAFIAS

Salida de la caminata



Imagen N° 16



Imagen N° 17

Descenso al puente de leguán



Imagen N° 18



Imagen N° 19

Ascenso a la capilla de Sula Bajo

AUTORES:
Fernández Alex
Murillo Wilson



Imagen N° 20

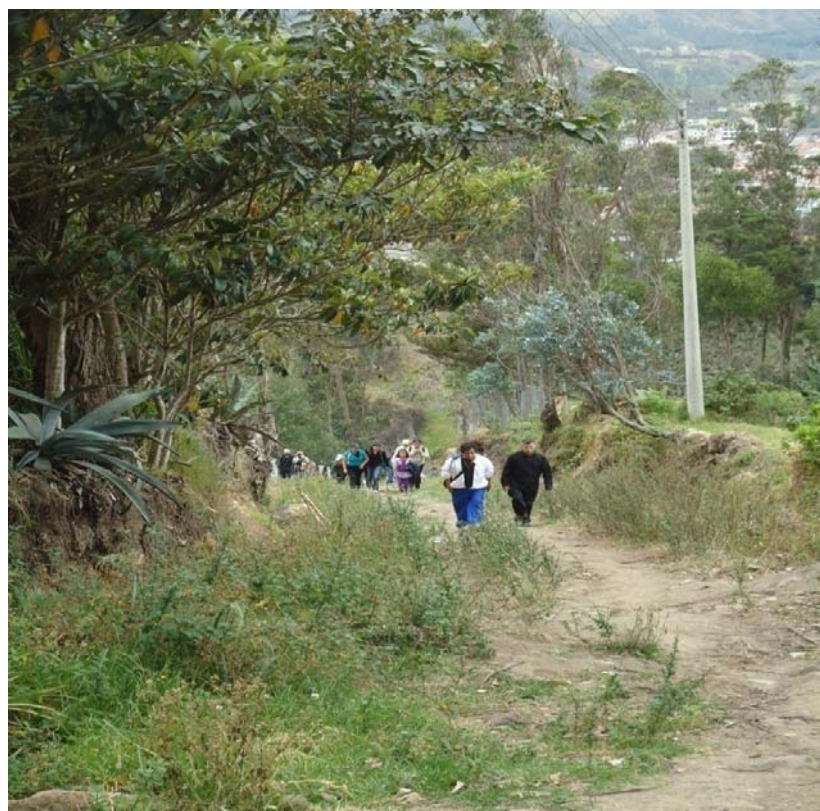


Imagen N° 21

Ascenso a la capilla de Sula Alto



Imagen N° 22



Imagen N° 23

Ascenso al sitio establecido por un camino de piedra



Imagen N° 24



Imagen N° 25

Balcones naturales de donde se podía apreciar el cantón Girón



Imagen N° 26



Imagen N° 27

AUTORES:
Fernández Alex
Murillo Wilson

Llegada a la meta



Imagen N° 28



Imagen N° 29

La Bailo – terapia



Imagen N° 30



Imagen N° 31

Los juegos populares



Imagen N° 32 La Raya



Imagen N° 33 El Trompo



Imagen N° 34



Imagen N° 35 Carrera de Ensacados

AUTORES:
Fernández Alex
Murillo Wilson



Imagen N° 36 Las Canicas



Imagen N° 37 Carrera de Tres Pies



Imagen N° 38



Imagen N° 39 Torneo de Cintas en caballos de carrizo



Imagen N° 40



Imagen N° 41 Refrigerio a todos los participantes



6.5.- BIBLIOGRAFIA

- **CONVENIO ECUATORIANO-ALEMÁN 1994**, Rondas juegos y canciones. Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de deportes.

- **MARTÍNEZ PEDRO**, M.D., C.M.C.M. Artículo publicado por la Revista "El Centinela" en Julio, 1995

- REFERENCIAS ELECTÓNICAS

www.abn.info.ve/noticia.php?articulo

www.actividadfisica.net

www.cuidatucuerpobailoterapia.blogspot.com

www.efdeportes.com/efd134/enfoque-holistico-la-bailoterapia.htm

www.eluniversal.com/2003/08/05/ten_art_05205DD

www.enplenitud.com

www.gimsen.com

www.monografias.com/trabajos71/bailoterapia-alternativa-mejorar-calidad-vida

www.naturamedic.com

www.naturamedic.com/bailoterapia.

www.psicopedagogias.blogspot.com/2008/02/los-juegos-tradicionales-en-la-escuela.htm

www.rinconfemenino.com/archives/beneficios-de-la-bailoterapia-1368

www.spanish.peopledaily.com

www.terapiasnaturales.jaimaalkauzar.es/informacion-sobre-la-bailoterapia.html

es.wikipedia.org/wiki/Juego

pac.com.ve

wiki.sumaqueru.com/es/Caminatas#Definici.C3.B3n