

GV443
C43

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACION FÍSICA
MENCIÓN GERENCIA DEL DEPORTE

**LA CAMINATA RECREATIVA. LINEAMIENTOS ESTRATÉGICOS PARA SU
IMPLEMENTACIÓN EN LA II ETAPA DE LAS ESCUELAS BÁSICAS DEL
MUNICIPIO GUÁSIMOS DEL ESTADO TÁCHIRA**

**Trabajo de Grado para Optar al Grado de Especialista en Educación
Física mención Gerencia del Deporte**

AUTOR: Lic. Manuel E. Chávez C.
TUTOR: Dr. José G. Pérez R.

Mérida, Diciembre, 2006

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
ÍNDICE GENERAL	iii
LISTA DE TABLAS	v
RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO	
I. EL PROBLEMA	
Planteamiento del Problema.....	10
Objetivos de la Investigación.....	15
General.....	15
Específicos.....	15
Justificación de la Investigación.....	16
Delimitación y Alcances.....	20
II. MARCO TEORICO	
Antecedentes.....	21
Bases Teóricas.....	28
Planificación Estratégica.....	28
La Educación Física en el Nuevo Currículo Nacional.....	32
El deporte y sus Variantes.....	37
Deporte Recreativo.....	39
Deporte Escolar.....	41
La Caminata.....	48
La Marcha Olímpica o Caminata Olímpica.....	51

La Caminata Recreativa.....	53
-----------------------------	----

III. METODOLOGÍA

Tipo de Investigación.....	55
Participantes.....	56
Medios para la Obtención de la Información.....	56
Verificación.....	57

IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Análisis de la Encuesta.....	58
Análisis de la Entrevista.....	68

V. LA PROPUESTA

Lineamientos Estratégicos para la Implementación de Caminatas Recreativas para los Niños y Niñas de la 2da Etapa de la Escuela Básica del Municipio Guásimos del Estado Táchira	80
Visión y misión.....	80
Objetivos.....	81
Lineamientos generales.....	82
Planificación anual.....	82
Tipos de caminata.....	83
Conocimientos básicos sobre la caminata.....	86
Consideraciones finales.....	89
REFERENCIAS.....	91
ANEXOS.....	94

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	
Financiamiento de eventos deportivos en las escuelas.....	59
Tabla 2	
Responsables de manejar los recursos económicos que se invierten en eventos deportivos	60
Tabla 3	
Eventos donde se incluyen caminatas	61
Tabla 4	
Lugar donde pueden llevarse a cabo las caminatas	62
Tabla 5	
Recursos que se necesitan para realizar una caminata.....	63
Tabla 6	
Participantes en caminatas ya organizadas por la escuela.....	64
Tabla 7	
Apoyo que recibe la caminata de padres y representantes.....	65
Tabla 8	
Motivos que impulsaría la incorporación de la caminata en las escuelas donde labora	66

Tabla 9	
Cambios necesarios para consolidar la caminata en la escuela.....	68
Tabla 10	
Incorporación de caminata en las actividades deportivas de sus escuelas	71
Tabla 11	
Sitios donde se organizan las caminatas.....	72
Tabla 12	
Recursos que necesitan para organizar una caminata.....	74
Tabla 13	
Obtención de recursos para la organización de la actividad	74
Tabla 14	
Dificultades que se presentan a la hora de la organización.....	76
Tabla 15	
Ventajas que ofrece la organización de una caminata en la escuela...	77
Tabla 16	
Premiación que ofrecen a los participantes	78
Tabla 17	
Motivo de la selección de la premiación	79

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIDAD MENCIÓN GERENCIA DEL DEPORTE

**LA CAMINATA RECREATIVA. LINEAMIENTOS ESTRATEGICOS PARA SU
IMPLEMENTACION EN LA II ETAPA DE LAS ESCUELAS BASICAS DEL
MUNICIPIO GUASIMOS DEL ESTADO TACHIRA**

AUTOR: Lic. Manuel E. Chávez C.

TUTOR: Dr. José G. Pérez R.

Fecha: Diciembre de 2006

www.bdigital.ula.ve

RESUMEN

Esta investigación tiene como propósito fundamental proponer lineamientos estratégicos para implementar en la 2da etapa de las escuelas básicas, la práctica sistemática y ordenada de la caminata recreativa. El estudio se ubica en la modalidad de proyecto factible, apoyado en una investigación documental y una investigación descriptiva. Como medio para la obtención de información se utilizaron la encuesta y la entrevista y la muestra estuvo conformada por diez profesores de Educación Física, del Municipio Guásimos del Estado Táchira. Los resultados y el análisis correspondiente determinaron que efectivamente la caminata puede ser llevada a la Escuela Básica y ser utilizada como un instrumento para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.

Palabras claves: caminata recreativa, Escuela Básica, deporte escolar

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas del siglo XX, la preocupación por el deporte comenzó a extenderse por todo el planeta y al admitirse que era una actividad altamente beneficiosa tanto física como mental para los seres humanos, se comenzaron a buscar mecanismos para incorporar a los pobladores a la práctica continua de cualquier disciplina deportiva, especialmente se inició esa inquietud por sembrar hábitos deportivos en los niños de edad escolar.

Para Venezuela, se han diseñado en los últimos años del siglo XXI programas que conducen al desarrollo del deporte en sus diferentes facetas y dentro de esas propuestas, están las que involucran a los niños y consideran al deporte un elemento necesario para su desarrollo integral.

En el presente trabajo se comparte la idea de incidir en el desarrollo integral del niño y del joven, pues efectivamente el deporte es una actividad natural del hombre y la escuela el terreno idóneo para sembrar hábitos deportivos o recreativos en ellos, de allí que se haya asumido la actividad de caminata para hacer realidad estas ideas, puesto que ella por sus ventajas fisiológicas, sociales y psicológicas puede dar resultados sorprendentes en las escuelas, si éstas son organizadas y planificadas debidamente para consolidar la propuesta.

De esta manera, la investigación que se presenta tiene como propósito, presentar una propuesta para incorporar la caminata recreativa a las escuelas básicas del Municipio Guásimos del Estado Táchira.

Para una mejor comprensión, el presente trabajo está estructurado inicialmente en cinco capítulos, a saber:

El Capítulo I, titulado el problema, ofrece el planteamiento del problema, sus interrogantes, el sistema de objetivos, los alcances y su delimitación.

En el Capítulo II, denominado marco referencial, se precisarán los antecedentes de la investigación y se construirán las bases teóricas del estudio, con el fin de sustentar y orientar la investigación en general y la propuesta en particular.

Al final, el marco metodológico, se aborda en el Capítulo III, y allí se plantea la estructura metodológica que permitió la realización del estudio y de la propuesta e igualmente se detalla el tipo de investigación, los participantes y procedimientos.

En el Capítulo IV, se presentan los resultados y su análisis, además del estudio de factibilidad y el Capítulo V ofrece la propuesta para llevar la caminata recreativa a los niños y niñas que estudian cuarto, quinto y sexto grado, en las escuelas básicas del Municipio Guásimos del Estado Táchira.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La masificación del deporte ha sido un objetivo constante en los programas de desarrollo de los diferentes planes de gobiernos, sin duda es una meta muy loable y deseable para cualquier población, pero aún cuando se han trazado muchos planes para llevarla a cabo y de ellos algunos han tenido grandes éxitos, se cree que uno de los mejores caminos para sembrar en la población el amor por la práctica deportiva, es ofrecerle a los niños la posibilidad de descubrir un deporte en los inicios de su vida escolar y ese puede ser el caminar, que por sus ventajas comparativas, puede ofrecer valiosos beneficios para esta meta.

Es importante señalar que a principios de este siglo, específicamente en los años 2001 y 2002, en la planificación deportiva del país se pusieron en marcha programas como el de Deportes para Todos, el cual incluía las caminatas y se realizaba en las avenidas, que eran cerradas los días domingos y festivos. Sin embargo, en la revisión hecha en documentos oficiales y privados no se encontraron estrategias o planes que permitan desarrollar, específicamente, la caminata en las escuelas de manera sistemática y organizada. Allí, por lo general, se realizan caminatas que obedecen a necesidades puntuales o

contingentes, semanas aniversarias de las instituciones, días festivos, sin que esto obedezca a una planificación por parte de los planteles educativos.

La escasa planificación específica para la caminata se observa en tres ámbitos: el primero de ellos: las caminatas organizadas por organismos privados; el segundo, en competencias realizadas por iniciativa individual de instituciones educativas públicas o privadas y, el último, al evaluar las caminatas de instituciones públicas como la Zona Educativa Táchira, por ejemplo.

En el primer caso, se oferta la participación a las personas adultas y si en alguna de ellas se ofrece la oportunidad a los niños no definen distancias de acuerdo a su edad y capacidad, pues tan solo toman en cuenta a los jóvenes mayores de quince años, colocando un recorrido no apropiado a su edad, en todo caso en estas actividades prevalece es el aspecto competitivo. En cuanto a las segundas, realizadas por iniciativa de instituciones escolares, debemos señalar que allí se organizan eventos de caminata donde participan gran cantidad de niños, pero sin obedecer a una programación continua, planificada, sino a la necesidad puntual de acompañar un aniversario, una fiesta nacional, o cualquier otro evento.

Finalmente, nos encontramos con que la Zona Educativa contempla, junto a otros organismos públicos, caminatas con escolares por el día del ambiente u otras efemérides, y por las exigencias de la programación del deporte escolar. En el primer caso, encontramos la organizada con motivo del día mundial del ambiente, la cual debido a la gran cantidad de niños participantes se ve envuelta

en deficiencias como: logística, transporte y alimentación, por esto los niños son sometidos a largas jornadas que los dejan exhaustos. Por su parte, los encargados de dirigir el deporte escolar, organizan los juegos escolares en sus diferentes fases, pero referido al atletismo encontramos solo la prueba o modalidad de marcha olímpica y únicamente para la edad de 13 y 14 años, por lo tanto, es obvio que no se promociona la caminata recreativa, como proceso de formación en esta actividad en los niños, quienes tienen que llegar sin el conocimiento previo necesario para desempeñarse en una disciplina que tiene sus técnicas y reglas, lo cual origina que quienes han sido formados en clubes privados tengan la ventaja sobre el resto.

A esto se le suma el hecho de que los niños en las escuelas no tienen contacto con este deporte, perdiéndose la oportunidad de encaminarlos a esta disciplina desde sus primeros años. Lo importante para algunos dirigentes deportivos, es realizar un evento y buscar uno a dos atletas que puedan representar al estado en algunos juegos (los cuales incluso pueden ser los juegos escolares) y los demás niños y niñas no seleccionados quedan por fuera de cualquier actividad de caminata, imponiéndose a todas luces el criterio competitivo, sin tomar en cuenta que el deporte en edad escolar debe contener "...nuevos principios educativos que atiendan a la diversidad, la formación integral, la igualdad de oportunidades, la coeducación, educación moral y cívica" (Mazón, 2002).

Si entendemos el deporte recreativo como una oportunidad para educar para la vida y para una formación integral creemos que se está perdiendo la posibilidad de educar a través de la caminata recreativa, la cual ofrece grandes ventajas: "La importancia de una actividad que puede desarrollarse solo o en compañía, que admite cooperación y oposición, que influye en la disciplina, en la autoestima, y que además, representa un aprecio por el resto de los compañeros, conlleva posibilidades educativas" (Castejón: 2002). Todo ello porque la caminata es una disciplina para practicar al aire libre, pero además para hacerlo en grupos, sin discriminación de edad, sexo o clase social, pues una programación adecuada permitiría la integración de cualquier niña o niño que quisiera incorporarse a la práctica de este deporte. Más aun si se asume como una actividad recreativa y no competitiva, es decir una actividad que no conduzca a la obtención de un premio, ni a la derrota de su compañero, sino a la búsqueda de una meta común, como es el desarrollo integral del individuo.

Sin embargo, hacen falta propuestas concretas que ofrezcan al personal especializado en el área de Educación Física, información sobre las ventajas de la caminata, algunos conocimientos especializados que se necesitan tener para desarrollar deportes aeróbicos con sus alumnos de una forma recreativa y lineamientos organizativos de esta actividad, con base en la planificación estratégica, para adelantar con éxito en las escuelas actividades relacionadas con la caminata recreativa.

Estamos seguros de que por medio de la caminata se puede establecer una cultura, un ambiente de respeto y de aprecio dentro del deporte practicado en la edad escolar. En el Táchira, por ejemplo, se observa cómo, últimamente, ha aumentado el número de personas que por salud, deporte o entretenimiento ocupan las instalaciones deportivas para caminar o trotar, ese ya es un buen indicador subjetivo de los alcances que puede tener un programa donde la caminata juega el papel de promotor del deporte dentro de los escolares.

Proponer un plan estratégico desde el punto de vista recreativo, contribuiría a fortalecer el deporte escolar, pues ella no exige un número en especial de personas como otros deportes (fútbol, básquet, el voleibol), los cuales son netamente competitivos y están plagados de normas y reglas que muchas veces no son dominadas por los participantes. Además, la caminata le permite a los niños(as) estar en constante formación ecológica pues por realizarse en lugares o sitios abiertos, les da la oportunidad de interactuar en escenarios naturales y por ende, de incorporar dentro de sus valores humanos el respeto y amor por el medio ambiente, en general.

Igualmente, la caminata recreativa debe ser una oportunidad para todos, puede convertirse en un trampolín para aquellos que deseen formarse y desempeñarse en un deporte competitivo como la marcha olímpica. También lo pudiera tomar como una actividad física que por no requerir de inversiones o instalaciones especiales, podría mantener por el resto de su vida. En fin, el objetivo es que los eventos obedezcan a una planificación anual, y no a

necesidades puntuales de organismos que desean promocionarse o a exigencias de la asociación de atletismo para cumplir ciertos requisitos competitivos.

Todo el planteamiento anterior ha llevado a elaborar las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la situación actual de la caminata en las escuelas básicas del Municipio Guásimos del Estado Táchira?

¿Es factible llevar la caminata a las escuelas básicas del municipio Guásimos del Estado Táchira?

¿Qué elementos, características y condiciones permitirían la incorporación de la caminata recreativa a la planificación anual de las escuelas básicas del mencionado municipio?

www.bdigital.ula.ve

Objetivos de la Investigación

General

Proponer lineamientos estratégicos para implementar en la 2da etapa de las escuelas básicas, la práctica sistemática y ordenada de la caminata recreativa.

Específicos

1. Diagnosticar la situación actual de la caminata recreativa en las 2da etapa de las escuelas básicas del Municipio Guásimos del Estado Táchira

2. Identificar los elementos, características y condiciones de la caminata recreativa.
3. Estudiar la factibilidad para desarrollar la caminata recreativa en las escuelas básicas
4. Elaborar lineamientos estratégicos para la puesta en marcha o implementación de la caminata recreativa en la 2da etapa de las escuelas básicas del Municipio Guásimos del Estado Táchira

Justificación de la Investigación

Un programa de caminata recreativa para la Escuela Básica se justifica porque su diseño significa consolidar una opción donde se trabaja con los cuatro componentes o bloques que para la Educación Física, plantea el Currículo Básico Nacional (1998): aptitud física, juegos motrices, expresión corporal y vida al aire libre. En cuanto a "aptitud física", se tiene que los niños y las niñas pueden desarrollar con la caminata su capacidad motora al adquirir la destreza de caminar y las capacidades físicas relacionadas con la resistencia aeróbica, es decir, con su resistencia general y su flexibilidad pues permitirá mejorar la movilidad articular y la elongación muscular. En cuanto al bloque "juegos motrices", este proyecto contiene aspectos relacionados con la manifestación lúdica porque incorpora la socialización, el aprendizaje cognitivo y experiencial y el respeto por sus compañeros y por las normas establecidas en el grupo, lo cual le permite al alumno que "vaya asumiendo una actitud positiva frente a la actividad física" (Ministerio de Educación y Cultura, 1998, p. 138). El tercer bloque propone la

expresión y comunicación corporal e incluye cuatro contenidos (mimos y pantomimas, dramatización, bailes y danzas), los cuales a primera vista parecieran no tener relación con los objetivos propuestos con la caminata recreativa, pero que luego de una observación más detallada, se encuentra la conexión puesto que ella conduce al alumno a ser consciente de su cuerpo, sentirse bien con él y propiciar la manera de usarlo eficazmente, además permite la comunicación del participante con el mundo exterior y con su mundo interior. Finalmente, la Educación Física tiene un gran bloque de contenido llamado "Vida al aire libre", el cual es incorporado en la caminata por cuanto ésta se realiza exclusivamente en campo abierto y dentro del programa final de esta investigación se proponen actividades como paseos y excursiones, buscando así sembrar en el alumnado "una actitud de respeto, conservación y mantenimiento del medio ambiente" (Ministerio de Educación, 1998, p. 139), creando el valor de la conservación y disfrute sano de la naturaleza.

Por otra parte, estamos seguros de la importancia de esta investigación por cuanto ella es perfectamente factible desde los puntos de vista de Guillermo Pérez (2004) quien presenta los requisitos necesarios para la elaboración de planes o proyectos bajo la óptica de la planificación estratégica. Es así como, tomando la referencia de este autor, es factible desde los siguientes cuatro aspectos:

- ✓ Económico: El proyecto que se quiere desarrollar es factible debido a que no se necesitan grandes cantidades de recursos financieros, tampoco requiere de materiales deportivos específicos, sino una organización

mínima que puede cumplirse con el personal del plantel y el apoyo logístico de la comunidad, alcaldía o empresas privadas que funcionen dentro del área de influencia de la escuela.

- ✓ Tecnológico: Una propuesta de este tipo, no requiere de una tecnología especial para impulsar las metas u objetivos trazados.
- ✓ Social: Nuestra sociedad a diario, requiere de propuestas donde las personas puedan realizar una actividad física para una mejor salud y precisamente esta propuesta ayudaría a nuestros niños, niñas y jóvenes a aprender a utilizar, desde sus primeros años, el tiempo libre y a motivarlos al deporte (por medio de la caminata recreativa) sin la rigurosidad a la que estamos acostumbrados a observar en los lugares donde ofertan deportes para la población escolar o adulta. Además, le brinda la oportunidad de conocer una actividad diferente a lo planteado hasta ahora por la Educación Física. La caminata podría ser una oferta para todos los educandos que no tienen una habilidad o destreza particular para la práctica de una disciplina en especial, pues la caminata sin distinguir sexo, edad o condición social, puede ser practicada de manera natural e innata por cualquier persona. Esta propuesta además le dará la oportunidad a los niños de aprender a convertir su tiempo de ocio en un tiempo para su salud física y mental. Y finalmente, abrirá las posibilidades de incorporar la comunidad en actividades escolares, tal y como lo contempla los nuevos planes del Ministerio de Educación y Deporte.

- ✓ Político: La propuesta apoyaría las políticas del Estado para el ámbito deportivo, pero además incorporaría a las comunidades pues ellas se darán cuenta de los beneficios que ofrece, como por ejemplo, la apropiación de sus espacios físicos y de actividades que redundan en beneficio colectivo.

Además, la investigación le ofrecerá a los docentes interesados una propuesta con triple beneficio: la adquisición de conocimientos sobre la caminata, la organización de su práctica en las escuelas venezolanas y una propuesta que puede ser llevada a otros ámbitos prácticos o de investigación.

Y, por último, sin agotar las posibilidades, la propuesta se justifica en la Escuela Básica porque ella contempla las ventajas y posibilidades que ofrece la caminata para sembrar en los niños y niñas los valores necesarios para construir hombres y mujeres integrales: "El ámbito de las actividades deportivas y el contenido pedagógico que genera su práctica, especialmente grupal, aunque también individual, es un ámbito que potencialmente contribuye a la formación integral de la persona de forma individual" (Martinez, 2000). Dentro de estos valores existe uno fundamental, y es la conservación y el respeto por el ambiente, pues cualquier programa de caminata vincula a sus participantes con los recursos naturales que le rodean y más aun si dentro de los objetivos del programa se plantea explícitamente este componente.

Delimitación y Alcances

La investigación está relacionada con las instituciones educativas públicas y privadas del municipio Guásimos del Estado Táchira que tienen la segunda etapa de Educación Básica, con el propósito de diagnosticar la situación de la caminata en esas escuelas del municipio, buscar los elementos que permitirían la incorporación de esta actividad recreativa a la programación anual de las Escuelas Básicas, para finalmente proponer unos lineamientos estratégicos que permitan llevar la caminata recreativa a las escuelas básicas de ese municipio.

El nivel a que se arribará en esta investigación será el descriptivo y proyectivo de acuerdo a lo señalado por Hernández, Fernández y Baptista (2003).

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Antecedentes

Caminar es tan viejo como el mismo hombre. Como se sabe antes de ser sedentario, levantar sus chozas y convertirse en agricultor, el ser humano fue nómada, una forma de vivir que hacia de esta actividad una herramienta para defenderse de las duras condiciones de vida (animales salvajes, de falta de agua y comida, etc.). Lentamente y por siglos el hombre fue alcanzando mayores estadios de progreso y con ellos la caminata dejo de ser una necesidad de sobrevivencia para convertirse en una actividad recreativa que fue asumida por el hombre para mejorar sus condiciones corporales, mentales y espirituales. Sin contar con los siglos en que toda clase de actividad que mejoraba o cultivaba el cuerpo era menospreciada, perseguida y desterrada: la Edad Media.

Así como el resto de los deportes, la caminata alcanzó gran popularidad en el siglo XX "...en la década de los 60 se demostraron las ventajas que sobre el organismo reportaba la practica de la actividad física..." (Guerrero, 2000: p. 91), de esta manera los señala Guerrero quien se apoya en los trabajos realizados por Cooper en la NASA.

Con este y otros estudios se demostraron los beneficios que produce los ejercicios aeróbicos en la salud, en el caso de la caminata son muchos y entre ellos se menciona:

Dentro de sus múltiples beneficios, el caminar favorece al paciente hipertenso al ayudar a disminuir su presión arterial sanguínea; fortalece al corazón; disminuye los riesgos de la arteriosclerosis al disminuir los niveles de las lipoproteínas de baja densidad (i.e., colesterol malo en la jerga popular); además aumenta los niveles de las lipoproteínas de alta densidad (i.e., colesterol bueno o protector); ayuda a reducir de peso y pudiera ayudar a prevenir la osteoporosis. En la actualidad, el caminar se ha tornado en la actividad preferida para los pacientes en recuperación después de un ataque al corazón. (Martínez, 1995)

En su libro *Aerobics*, Kenneth Cooper (1970), apuesta por los ejercicios regulares para obtener niveles altos de salud y dentro de las ventajas que ofrece a aquellos que quieren practicar una actividad aeróbica de manera regular (como lo harán los niños que se incorporen en la propuesta de caminata recreativa), es que el efecto del entrenamiento se traduce en: incremento de la eficiencia de los pulmones, acondicionándolos para procesar más aire con menor esfuerzo; aumento de varios modos la eficacia del corazón; incremento del número y las dimensiones de los vasos sanguíneos que llevan sangre a los tejidos; aumento el volumen total de la sangre; mejoramiento del tono muscular y los vasos sanguíneos; aumenta el consumo máximo de oxígeno y, finalmente, señala:

El efecto de entrenamiento puede cambiar toda su perspectiva de la vida. Aprenderá a calmarse, desarrollará una mejor imagen de sí mismo, podrá tolerar la tensión de la vida diaria. Y lo que es muy importante, dormir mejor y hará más trabajo, incluyendo el de escritorio, con menor fatiga (Cooper, 1970: 29)

Los beneficios, como se sabe hoy día, van mas allá de lo físico, la caminata se recomienda para alcanzar mayores indicadores de salud, pero también para mejores niveles de vida tanto psicológico como espiritual:

La caminata nos da el ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, tonifica el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve la sensación de fortaleza y bienestar general. Y además, es bueno para el espíritu porque nos pone en contacto con el aire libre y la naturaleza. (Lozada, 2005).

La caminata es entonces un ejercicio aeróbico que ayuda al organismo de mil formas, muchas de ellas demostradas científicamente, por ejemplo, se ha comprobado que ayuda al equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales:

Caminar nos ayuda a ejercitar el cerebro. Los movimientos cruzados de los brazos y las piernas (brazo derecho con pierna izquierda), generan actividad eléctrica armonizante en el sistema nervioso central, que nos ayuda a relajarnos, a pensar con más claridad y a tener una actitud mental mas positiva. (Jiménez, 2001)

Tal vez por los beneficios que ofrece y por las pocas exigencias que presenta para ser practicado, es el deporte –junto con el correr- mas recomendado por las organizaciones que promueven la salud. En el mundo es común la organización de eventos coordinados por la Organización Mundial de la Salud para promover esta actividad y en Venezuela acatando algunas directrices de este organismo celebra desde 1997, a través del Instituto Nacional de Deportes, participa y organiza actividades para celebrar el Día Mundial del Caminar, evento internacional que es coordinado por la Organización Internacional de Deportes Para Todos (TAFISA).

En el Manual Práctico "Ejercicio para la salud" (Guerrero, 2000) se hace un estudio general de los beneficios que aporta la caminata y la carrera para la persona que los ejecuta, en este estudio cita algunos de los trabajos de investigación realizados en Estados Unidos y Londres, entre otros. Por ejemplo, cita a Joe Henderson quien llama a la experiencia de caminar como "meditación en movimiento", igualmente hace alusión a el doctor Dostrubala, quien "...usa el correr como parte de la terapia en muchos tipos de enfermedades emocionales" (Guerrero: 2000, 93). En fin, bajo argumentos científicos ofrece la caminata (y en su caso también carrera) como un medio para "alcanzar una vida plena y feliz". En esa investigación, además de ofrecer algunas recomendaciones para la práctica de la caminata, establece los principios que deben ser seguidos para obtener resultados satisfactorios: intensidad, tipo, duración y frecuencia, todo ello tomando en cuenta las propuestas de Hoeger (1992). La intensidad del ejercicio hace referencia a la magnitud del ejercicio; el tipo de ejercicio, según la actividad que se realice; la duración del ejercicio, referido al tiempo que dura el ejercicio pero vinculado también con la intensidad con que se practica y, finalmente, la frecuencia referidas al número de veces que se debe entrenar.

También Hoeger (1992), en el libro arriba citado, describe y desarrolla otros principios generales a tomar en cuenta para una actividad o entrenamiento físico y entre ellos menciona: principio de individualidad (para cada persona debe ser particular), principio de continuidad (se debe cumplir con el entrenamiento a cabalidad), principio de sobrecarga progresiva (las cargas de trabajo deben

ajustarse al desarrollo de las capacidades físicas), principio de lo evidente (en entrenamiento montarse sobre imágenes concretas), principio de lo consciente (el atleta debe comprender las metas de los entrenamientos), principio de multilateralidad (se deben desarrollar todas las capacidades y cualidades orgánicas) y principio de supercompensación (el organismo después de entrenamientos regulares, en el momento de la recuperación, el organismo recupera las energías gastadas y con el tiempo aumenta las reservas energéticas).

Además de la explicación técnica de esos y otros principios a tomar en cuenta para el ejercicio aeróbico, Hoeger (1992) también hace señalamientos sobre los beneficios que traen estas actividades y que pueden aplicarse a la caminata recreativa, entre ellos, intentando no repetir los ya mencionados hasta ahora, se destacan los siguientes: el periodo de recuperación en personas entrenadas es menor que el de personas sedentarias, mejora la autoestima, se disminuye y se regula la tensión arterial, aumenta el tamaño de las fibras de contracción lenta de los músculos estirados, aumenta las reservas de glucógeno, triglicéridos y fosfágenos (ATP, PC), aumenta la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre, disminuye la acumulación de ácidos lácticos en la sangre y en los músculos, etc.

Por su parte Guerrero en el Manual Práctico Ejercicio para la Salud, ofrece una ventaja bien importante para la caminata pues señala que:

Caminar y correr, en medios naturales, conlleva a fundirse con la naturaleza, transformar la mente y el cuerpo en esa sensibilidad extrema y pura que se mezcla con los sonidos de las aguas, el viento y los pájaros, favoreciendo la conexión con lo más profundo de la naturaleza y su mensaje trascendental. Solo viviendo esta comunicación se percibe su profundidad, resultando después difícil prescindir de esta. Es una forma de ver y entender la vida, en perfecta armonía con la creación (Guerrero, 2000: 208).

En el presente estudio, a diferencia de Guerrero, se ofrecerá una propuesta para la caminata recreativa por considerar que esta es la actividad apropiada para comenzar a desarrollar en niños y jóvenes no solo su capacidad aeróbica, sino también su capacidad de querer la naturaleza, además de conocer, respetar y valorar las riquezas naturales de su entorno. Igualmente, así como es propicia esta actividad para la integración con la naturaleza, también lo es para la integración con sus compañeros, su escuela y con la sociedad.

Además de los antecedentes presentados sobre caminata, también se han encontrado investigaciones que por su contenido o estrategia metodológica se vinculan con los objetivos del presente trabajo, por estar relacionados con propuestas para mejorar el ámbito deportivo o propuestas para mejorar algún aspecto de la educación venezolana.

Jaimes, J. (2005) Con una investigación de tipo descriptivo, el autor propuso la creación de un Centro de Entrenamiento de Voleibol para el municipio San Cristóbal del Estado Táchira. En su estudio encontró que los encuestados manifiestan que no existen suficientes canchas, así como tampoco hay políticas de mantenimiento para esas canchas, lo que conduce a una ausencia de apoyo para el voleibol de parte de organismos gubernamentales. Por ello termina su

trabajo recomendando la creación de dicho Centro a fin de apoyar al voleibol en infraestructura, mantenimiento, aporte técnico y material.

Olivares, I. (2003) Su investigación la condujo a proponer un Manual para Gerenciar Estratégicamente los Centros de Ciencia, Tecnología y Educación Ambiental de las instituciones públicas y privadas en la Segunda y Tercera Etapa de Educación Básica, Media y Diversificada y Profesional ubicadas en el Distrito Escolar I, de Municipio San Cristóbal. Esta investigación se realiza en la modalidad de proyecto factible, apoyado en la investigación de campo de naturaleza descriptiva y su población estuvo constituida por 120 planteles. El resultado final se concreto en la elaboración del manual, el cual ofrece a los docentes la oportunidad de realizar la gestión de esos centros apoyado en la información ofrecida.

Blanco, U. (1998) Con este trabajo se plantea la importancia de llevar el ajedrez a las escuelas, para ello se ofrecen una justificación, fundamentación científica y toma de decisiones que apoyan tal idea. Es un estudio fundamentalmente teórico que recoge los conceptos del ajedrez y su fundamentación teórica, pero además contiene un capítulo para reflexionar sobre el ¿Por qué el ajedrez en las escuelas? Y en sus respuestas advierte que este deporte se justifica en las escuelas desde las áreas: recreativa, deportiva, intelectual, cultural, ética, estética, instrumental, emocional, preventiva y de salud social. Finalmente, como resultado de la investigación asegura que el ajedrez estimula la creatividad, la concentración, el pensamiento crítico, la memoria, el

éxito académico, la resolución de problemas, el enriquecimiento cultural, la madurez intelectual y la autoestima y por ello su recomendación es llevar esta disciplina a las escuelas (secundarias, politécnicos, institutos de formación docente y universidades) con el fin de estimular las habilidades y procesos cognitivos y emocionales y ofrecer una alternativa deportivo/recreacional.

Bases Teóricas

Planificación Estratégica

La planificación estratégica permite a cualquier organización tener éxito para lograr los objetivos que se plantean, asimismo, por medio de la planificación, las organizaciones deportivas o empresas pueden evaluar su funcionamiento y determinar si se obtienen los resultados esperados o es necesario cambiar el modelo de la estrategia planteada. Es importante mencionar que por medio de la planificación, se pueden buscar las soluciones que se encuentran dentro de una organización. Así encontramos que un concepto dado para diseñar la planificación en la ciudad, puede ser extrapolado a cualquier campo de trabajo, incluyendo el deporte:

El Plan estratégico es un instrumento de planificación que, partiendo de la realidad inmediata, mediante la participación, la colaboración y el compromiso de todos los actores interesados, diseña una visión integral sobre la ciudad que queremos construir, con objetivos clave que, ejecutados en los plazos previstos, consigan alcanzar los niveles de calidad de vida deseadas por la ciudadanía. (Consejo de Planificación Estratégica, 2005)

La planificación estratégica es un proceso continuo y se encarga de llevar a su organización las estrategias necesarias para obtener con un mínimo riesgo, resultados en un corto o largo plazo. Una parte importante de este proceso es el diagnóstico o análisis situacional de cómo es la situación en la que se encuentra la organización y cuanto tiempo se establecerá para cada objetivo. El proceso de planificación ofrece cierto grado de complejidad pero sobre todo exige compromiso y conocimiento sobre la realidad que se trabaja y del método que se usa para alcanzar los objetivos, por ello "... planificar es considerar todos los elementos integrantes de un sistema en si, y su relación con otros sistemas que influyen su desarrollo, además de los recursos necesarios y las estrategias para la operación" (Pérez, 2002b, p. 34). Situaciones que deberán ser concretadas en un plan estratégico, el cual a través de los fines, propósitos y objetivos define y orienta el uso de los recursos.

Los conceptos mencionados anteriormente, se han incorporado también en el deporte con la finalidad de buscar mayor eficacia y eficiencia en los propósitos trazados por las instituciones públicas o privadas o por los gobiernos de una entidad federal o de la nación para esta área. Hoy el desarrollo del deporte no se entiende sin planificación estratégica y ella está presente igual en los Planes de la Nación que en la administración de cualquier club deportivo, ello porque la planificación permite: "...crear las bases para la elaboración de proyectos que incidan en la resolución de los múltiples problemas que aquejan al deporte y en la satisfacción de la (sic) necesidades de las personas que practican deporte"

(Pérez, 2002b, p. 40) pues si se quiere lograr el éxito en este mundo globalizado se deben contar con un plan de desarrollo, el cual, según Gutiérrez Betancourt (2003) permite "... diseñar el camino por el cual se deben de materializar los logros institucionales en el largo plazo" (p. 75).

El plan de desarrollo o estratégico deberá reunir, sea dentro o fuera del deporte, algunos aspectos importantes para obtener el éxito. El mismo autor ofrece, por ejemplo, el aspecto de flexibilidad, para permitir la adecuación a los cambios; lo global, para involucrar a todas las partes; lo factible, su posibilidad de ser aplicado; la participación, para incorporar a todas las esferas de la institución, es decir, para concertar entre ellas; lo formal, porque la forma también importa y, finalmente su difusión, tanto al público interno como al externo. Pero para ir un poco más allá, es decir, para concretar, para poner en marcha, se debe saber que el plan requiere de un agente que partiendo del conocimiento de su realidad, se plantee las posibilidades que tiene en su campo (el deporte, por ejemplo), dibuje un futuro diferente, dando apertura a todos sus deseos y posibilidades, pero con la mirada y el compromiso puesto en los recursos con que cuenta. Entendemos nosotros que el planificador debe saber conjugar la imaginación con la realidad, una realidad a veces no muy sencilla de comprender.

En Venezuela la planificación estratégica en el deporte presenta un alto grado de complejidad (Pérez, 2002b) por varios aspectos, entre ellos, la complejidad jurídica, la gran cantidad de entes responsables de su desarrollo y la desorganización en el manejo de los recursos, situación que no mejora si se

estudia esa planificación en el ámbito deportivo escolar. En la escuela, la escasez de recursos, el alto número de participantes y algunas características inherentes a la institución educativa hacen que esa planificación se vea en la obligación de tomar en cuenta el desempeño de los individuos y su cultura organizacional o corporativa.

Por todo ello pensamos que la planificación en el deporte (y especialmente en el deporte escolar) es indispensable para conseguir los éxitos que desde hace años se buscan en la materia. No podemos permitir que el deporte siga marchando sin tener un norte hacia donde se quiere llegar, por ello antes de establecer cualquier proyecto deportivo se debe realizar estudios para precisar lo que se tiene, lo que se necesita y lo que se quiere, de lo contrario estamos colaborando con el fracaso.

En nuestro país es común que cada organismo trabaje y organice de acuerdo a sus criterios pero sin obedecer a principios sistemáticos para estudiar su realidad o tomar decisiones. Es fundamental para mejorar el deporte, y especial el deporte educativo o en edad escolar, revisar y aplicar estudios que puedan verificar el éxito, de lo contrario seguiremos planificando y organizando el deporte escolar de acuerdo al conocimiento o según el parecer de un grupo de personas que en un momento son los que pueden realizar o incorporar modificaciones en estas organizaciones. Además la mayoría de las cosas son realizadas a corto plazo. En cuanto al deporte escolar, la planificación hasta ahora se ha limitado al cumplimiento de cronogramas: intercurros, municipales, estatales, regionales y

nacionales, pero la continuidad de ese deporte, su desarrollo y los logros permanentes, que vayan mas allá de simples estadísticas, necesita de una planificación estratégica.

La Educación Física en el nuevo Currículo Nacional

Para llevar a cabo la planificación estratégica en el deporte escolar, es necesario conocer los fundamentos que ofrece para este campo el Currículo Básico Nacional (1998). Por ello se ofrece en este aparte las directrices que da el Ministerio de Educación y Deporte para la Educación Física y, por ende, para el deporte escolar, tomando en cuenta que estas observaciones son específicamente planteadas para la segunda etapa de la Educación Básica, dentro de la cual se ubica la presente investigación.

El medio específico de la Educación Física es la actividad física sistemática concebida para educar. No es la naturaleza de la actividad la que juega aquí un papel determinante, sino la intención que anima el acto, ya que esta intención es la que le da su orientación general y sus formas particulares, y la que determina en definitiva, sus resultados sobre el individuo.

En concordancia con estos artículos de la Ley Orgánica de Educación (LOE), en la actual reforma curricular el Nivel de Educación Básica se caracteriza de la siguiente manera (Ministerio de Educación y Deporte, 2005):

- **Integral:** atiende al desarrollo integral y holístico de la personalidad del educando, mediante el desarrollo de sus capacidades cognitivas (intelectuales, motrices, afectivas) de equilibrio personal y de integración social.
- **General:** promueve aprendizajes y conocimientos variados de los elementos humanísticos, artísticos, científicos y tecnológicos de la cultura nacional y universal; facilita al individuo las herramientas e instrumentos necesarios para la continuación con éxito de sus estudios en el nivel de Educación Media Diversificada y Profesional. Además, fortalece el desarrollo de los valores y la preparación del individuo para integrarse a una vida social activa, participativa y responsable.
- **Básica:** proporciona la base esencial para la construcción de futuros aprendizajes y constituye la educación formal mínima obligatoria que deben cumplir los venezolanos según lo pauta la ley.

La transformación del currículo nacional se produjo después de profundas reflexiones sobre el sistema educativo nacional y el análisis de las propuestas que organismos nacionales e internacionales se hacían en este campo, además de la realización de la elaboración de los respectivos diagnósticos. Todo este proceso que involucró innumerables recursos intelectuales y largas jornadas de trabajo se propuso introducir cambios sustanciales en la educación venezolana con el fin de enfrentar los problemas que se venían presentando en el sistema, y con la intención de diseñar un Currículo para hacer un hombre nuevo

"...proponiendo el reto de desarrollar las disciplinas del saber desde la perspectiva de su utilidad, es decir, como herramientas valiosas e indispensables para ayudar a comprender la realidad humana, a identificar los problemas más complejos dentro de esa realidad y a encontrar soluciones para cambiar el curso de los acontecimientos que impiden que la humanidad logre niveles de vida más satisfactorios" (p. 4)

Para lograr estos propósitos se propusieron cuatro ejes transversales: lenguaje, desarrollo del pensamiento, valores y trabajo y un quinto que sería incorporado en la segunda etapa: ambiente. Este último se incorpora a partir de la Segunda etapa, por ser un eje necesario para educar en el respeto e integración con la naturaleza. Y para cumplir con ese gran objetivo se aspira, entre otras, a que el alumno: realice actividades físicas, de recreación y de interacción con la naturaleza para el buen uso del tiempo libre; tome conciencia de que los problemas ambientales afectan la salud integral; aprecie la armonía de diferentes ambientes como una fuente de crecimiento intelectual, social, ético y estético; realice acciones de defensa del ambiente, reciclaje y reutilización de materiales como parte de ejercicio ético en la escuela y en la comunidad y, finalmente, realice acciones individuales y colectiva relacionadas con el ambiente de su comunidad como vía para el ejercicio de la democracia, libertad, igualdad, justicia y paz social.

Obviamente estos ejes están presentes también en Educación Física, la cual en la Segunda Etapa se organiza en cuatro grandes bloques de contenido: Aptitud física, Juegos motrices, Expresión y Comunicación corporal y Vida al aire libre.

Estos componentes se desarrollan en la Segunda Etapa partiendo de la concepción de ver el desarrollo del niño de manera integral y viendo el movimiento corporal como una posibilidad de educar: "... la educación física... se convierte en el laboratorio vivencial para la práctica de los valores y una educación en el trabajo: responsabilidad, solidaridad, autoestima, iniciativa, voluntad, honestidad, dominio de sí, perseverancia, constancia, cooperativismo, integración grupal" (Currículo Básico Nacional, 1998, p.137).

De allí parten los objetivos y contenidos que presentan esos cuatro bloques que guardan el contenido de la Educación Física en la Segunda Etapa:

1. Aptitud física: La cual persigue afianzar y profundizar en las destrezas básicas motoras e inducir al alumno en las destrezas deportivas, a la vez continuar con el desarrollo de sus valencias físicas.
2. Juegos motrices: Su objetivo es proporcionar al alumno un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad. Para ello se contemplan los siguientes contenidos: Juegos de destrezas básicas, juegos tradicionales, juegos pre deportivos, y juegos deportivos.
3. Expresión y comunicación corporal: Con este bloque se pretende que el educando desarrolle sus posibilidades comunicativas mediante expresiones de su propio cuerpo. Los contenidos a desarrollar son: Mímicas y pantomimas, dramatizaciones, bailes y danza.
4. Vida al aire libre: El objetivo de este bloque es inducir a que el alumno asuma una actitud de respeto, conservación y mantenimiento del medio

ambiente; descubra y aprenda en conjunto los aportes de las actividades al aire libre, a fin de que el educando valore la actividad física, la recreación, la interacción personal con la naturaleza y el buen uso del tiempo libre. Los contenidos del bloque son: Paseos y excursionismo.

El Currículo Básico Nacional también propone una serie de actividades con las cuales se puede llevar a cabo el Plan de Acción y para la Educación Física este Plan se fundamenta en una premisa y es que el

El docente debe tener presente que el juego deporte, o el deporte como tal, no son las metas de la Educación Física y que su uso debe estar en sintonía con las posibilidades individuales. Es por eso que su manejo dentro del ámbito educativo, debe ser de mucha cautela para poder hacer uso de sus virtudes, sin caer en relegar y subestimar a quien no posee el mejor rendimiento físico. (Currículo Básico Nacional, 1998, p. 141)

Y para llevar a cabo ese Plan existen algunas condiciones que se deben contemplar cuando se diseñan las estrategias de aprendizaje:

- ✓ La participación no debe ser discriminatoria, debe tener un carácter abierto
- ✓ La finalidad además de mejora de habilidades motrices, debe contemplar: capacidades cognitivas, equilibrio personal, relación interpersonal y de actuación y de inserción social.
- ✓ Las actividades no deben estar fundamentadas en el resultado (ganar o perder) sino en la intención educativa
- ✓ Evitar la promoción del deporte elite, pero apoyar pedagógicamente a quienes poseen un dominio destacado

- ✓ Buscar la participación de todas y todos en los juegos deportivos y pre deportivos
- ✓ Apreciar el rendimiento de acuerdo a las posibilidades individuales del alumno
- ✓ Incentivar a que el deporte se convierta en un hábito de vida fuera del ámbito escolar
- ✓ Crear tareas de rendimiento grupal, donde exista planeamiento, reflexión, colaboración y perseverancia
- ✓ No pasar por alto las actitudes de agresión que puedan surgir durante la práctica deportiva, con el fin de invitar al autocontrol

En definitiva, el deporte escolar, además de desarrollar las capacidades motrices de alumnas y alumnos, persigue que estos adquieran, de acuerdo al CBN, conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones y calidad de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del ámbito de lo motriz como medio de enriquecimiento personal y relación social e interpersonal.

El deporte y sus variantes

El deporte es una de las actividades más universales del hombre, presente en su organización social desde sus primeras comunidades, hasta civilizaciones como la griega, la cual sistematizó su práctica. El deporte ha sido considerado como una actividad que va más allá del simple esfuerzo, de la resistencia, así lo

reseña Rodríguez: "Para los griegos, solo el hombre físicamente educado, es verdaderamente educado. No había perfección sin belleza del cuerpo. El entrenamiento corporal era un medio para la formación del espíritu y la moral humana"(s/f, p. 11).

En la época moderna el deporte, como lo explica De la Rica González (1998), se relacionó en primer lugar con el aspecto recreativo hasta finales del siglo XIX, pero a partir del siglo XX el concepto gira en torno a las actividades competitivas. También el mismo autor manifiesta lo difícil que es precisar el significado de la palabra deporte, pero aun así señala las características que lo definen: "... la existencia de competición para superar a los demás o nuestros propios límites, un esfuerzo físico y unas normas o reglas por las que se rige comunes el desarrollo de los deportes, reglas que suelen tener carácter universal y sentido lúdico-recreativo" (1998, p. 735).

Por ello el autor explica los cinco rasgos que nos permiten acercarnos al deporte: situación motriz, juego, competición, reglas e institucionalización. La primera referida a que la acción o movimiento debe estar presente; la segunda (juego) "participación voluntaria con propósitos de recreación y con finalidad en sí misma" (p.736); la tercera o la competición, referida al "deseo de superación, de progreso, de rendimiento elevado, bien para vencerse a sí mismo.... O bien para vencer al adversario" (p.736); las reglas (o cuarta característica) se vincula con normas que definen la disciplina, su actividad y su desarrollo, y la última (institucionalización), es la necesidad de que la actividad esté vinculada con

alguna institución o instancia: "...generalmente denominada federación que rige el desarrollo y fija los reglamentos de juego" (p. 736).

Para completar estas ideas sobre el deporte, el mismo autor, menciona que el BIDI (Bureau Internacional de Documentación e Información, del Consejo Internacional de la Educación Física, organismo dependiente de la UNESCO) lo define como "actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva (Citado en: De la Rica González, 1998, p. 736)

Igualmente destaca la definición dada por el barón Pierre de Coubertain quien incluye variables como superación y riesgo pues habla de "iniciativa, perseverancia intensidad, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro" (Citado en: De la Rica González, 1998, p.736).

"Conjunto de situaciones motrices codificadas en forma competición y con carácter institucional" (p. 736), es otro de los conceptos dados pero esta vez de Pierre Parlebas.

Deporte Recreativo

Entendemos que el deporte recreativo se diferencia evidentemente del competitivo por su capacidad para adecuarse a cada una de las personas que lo practican, con fines distintos a los competitivos, pues este ultimo se enfoca más a cualidades cuantitativas, al rendimiento físico alcanzado y el recreativo a las

cualidades cualitativas de un deporte: convivencia, calidad de vida, incorporación de valores, entre otras.

Al respecto el Fondo Nacional para el Fomento del Deporte en Chile establece lo siguiente:

Se entiende por Deporte Recreativo, las actividades físicas efectuadas en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo a su estado físico y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social" (2003, p. 1).

De estas cualidades se destaca la posibilidad de practicar el deporte con las reglas específicas de la disciplina pero también con normas establecidas de común acuerdo entre los participantes.

Molnar y Brazeiro (2005) también establecen el concepto de deporte recreativo y dicen: "El deporte recreativo (es) aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce".

Como se puede observar en ambos conceptos se marca la diferencia con el deporte competitivo y se destaca la posibilidad de disfrutar del deporte, es decir, hacerlo para conseguir otros fines que van más allá de la marca, de la resistencia y en general de la competencia.

Queda claro entonces que en el presente trabajo se comprende el deporte como una actividad que más allá de la parte competitiva, pues éste explora y desarrolla la posibilidad que da la practica deportiva para realizar una actividad espontánea, de sencilla competición, de compromiso consigo mismo, sin desmesuradas exigencias, un deporte recreativo, formativo equilibrador e integrador, que abarque todas las edades, que puede ser concebido como práctica de vida y cuyas principales preocupaciones sean: educacionales y recreativas.

Deporte Escolar

Ahora bien, la intención del presente trabajo es ofrecer una variante de la actividad física que mezcle el deporte recreativo con el deporte escolar. Por tanto, después de definir las cualidades que debe ofrecer el deporte recreativo, se precisan a continuación las características del deporte escolar y luego se destacan las bondades de la caminata, con lo cual se culminarían los fundamentos teóricos que permiten trazar los lineamientos para llevar la caminata recreativa a la Escuela Básica, contenido final de este trabajo que será presentado en el capítulo IV.

El deporte escolar es aquella actividad recreativa que realizan los niños en edad escolar fuera o dentro de las actividades de la educación formal y al respecto también De la Rica González ofrece un planteamiento bien claro:

El deporte escolar hace referencia a todas aquellas actividades físico-deportivas realizadas y organizadas por los centros de enseñanza, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria, pero con gran trascendencia en el desarrollo y la formación del niño. Durante las primeras edades se ha de concienciar al niño del verdadero valor del deporte, y como quiera una de sus principales unidades de convivencia en la escuela, debe ser ésta la responsable del acercamiento entre el niño y el deporte. Entendiendo así, el deporte escolar debe ser contemplado desde una perspectiva pedagógica, vinculado indiscutiblemente a la asignatura de educación física, como prolongación o ramificación de la misma. (1998, p. 747)

El deporte escolar cumple unas funciones bien específicas en la sociedad del mundo actual, así como Venezuela, otros países también se ocupan de hacerle un lado al deporte escolar pues es una tendencia universal puesto que las funciones de este tipo de deporte son muy importantes, y de las que destacan al respecto los profesores Álamo, Amador y Pintor de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, se rescatan un buen número de ellas.

En primer lugar estos autores señalan que el deporte puede ser un instrumento que contribuya a la adquisición de habilidades sociales en los individuos, por ello es obvio que es un medio de socialización cuando es aplicado sin excluir niños o niñas por razones motrices o físicas.

También destacan las funciones que el deporte escolar puede cumplir en una sociedad tan competitiva como la actual "...a través del deporte se fomenta la cooperación y podemos darnos cuenta de la necesidad que tenemos de los demás para resolver determinadas situaciones o tareas" (Álamo, Amador y Pintor, 2002, ¶10).

Otro aspecto importante, es que las diferencias en el deporte escolar no son un obstáculo sino un elemento para la unión y la convivencia: "Los entrenadores deben fomentar la integración y nunca la exclusión y esto ocurre cuando seleccionamos constantemente a los "mejores" para "ganar" el partido del fin de semana" (Álamo, Amador y Pintor, 2002, ¶ 17).

Por último, para estos autores:

El deporte proporciona esta participación, pero... el estilo de vida de la sociedad contemporánea inmersa en la competitividad y en el hecho de alcanzar retos inigualables, en muchas ocasiones desvía la educación de hábitos en los que se acepten a las personas tal y como son y cooperemos en actividades concretas, y además, admitamos la cooperación de otros (¶ 18).

En Venezuela estos principios se han ido asumiendo poco a poco y es así como la legislación del deporte escolar es una categoría contemplada en instrumentos jurídicos que van desde la Constitución hasta la Ley Orgánica de Régimen Municipal (Ver anexo A) y que asume las directrices de la Federación Internacional de Deporte Escolar y del Consejo Sudamericano de Deporte Escolar, que en conjunto se contemplan en el reglamento de la Federación Venezolana de Deporte Escolar el Deporte Escolar. Según estos estatutos el área de deporte escolar forma parte de la Educación Física, esta última como asignatura, establece horarios y reglamentos específicos y sigue unos contenidos contemplados en el CBN. El deporte escolar, por su parte, es aquel que se lleva a cabo por iniciativa de un organismo oficial (Ministerio, Zona Educativa, Dirección de Educación, institutos del deporte, entre otros), por iniciativa de un organismo

privado o por la voluntad y visión de un profesor, coordinador que presente un proyecto especial para su escuela.

De allí que en el plano institucional se hayan ido incorporando actividades deportivas y eventos organizados, se ha pasado al hecho y es así como desde 1998 se realizan los Juegos Nacionales Escolares, que son definidos por la organización como: "El evento culminante del ciclo de competencias deportivas escolares, que se realizan en los niveles intercurros, parroquiales y/o municipales, estatales y regionales, constituyendo así la máxima expresión de la competencia deportiva escolar del país" (Ministerio de Educación y Deportes, 2004, p. 5) .

Sumado a esto, desde el 6 de febrero de 2004 rigen la materia las reformas que se introdujeron a la Federación, ya que ese día se aprobaron los nuevos estatutos de la Federación Venezolana de Deporte Escolar (FVDE), de los cuales para los fines de este trabajo es necesario destacar los siguientes:

- ✓ Contribuir mediante la práctica del deporte, el descanso, el esparcimiento, el juego y la recreación a la formación integral de los niños, niñas y adolescentes en lo físico, intelectual, moral y social, mediante el desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas, mentales, cognitivas y morales, educar para la comprensión y el respeto recíproco, formar el sentido de la responsabilidad y la amistad.

- ✓ Desarrollar planes, programas y proyectos deportivos específicos, para la incorporación masiva del sector escolar a la práctica deportiva recreativa.
- ✓ Coadyuvar en el proceso de integración con la sociedad civil y el Estado Venezolano en las políticas de participación y democratización deportiva nacional.
- ✓ Promover la formación, capacitación y mejoramiento de los recursos humanos necesarios para el desarrollo de las diferentes modalidades deportivas que integran el deporte escolar, entre otros: Formar dirigentes deportivos para los clubes deportivos escolares, capacitar árbitros para las competencias deportivas escolares, formar técnicos en informativa deportiva, capacitar a los alumnos-atletas, seleccionados en Periodismo Deportivo.

En la parte formal de la escolaridad, el Ministerio de Educación y Deporte ha trazado dos grandes tendencias, la primera, corresponde a la clase de Educación Física y Deporte, esta es impartida por profesores especialistas en horas de clases y en la programación anual de la institución. La segunda tendencia es la de deporte escolar:

“Con la creación de la Dirección de Educación Física Escolar y Extraescolar del Viceministerio del Deporte, el deporte escolar esta definido como un programa específico y dotado de presupuesto para la ejecución del Programa de Juegos Escolares, dichos programas se desarrollan conjuntamente con la Dirección de Educación Física Escolar y extraescolar del Viceministerio de Educación Cultura y Deporte, las Zonas Educativas, Secretarías de Educación Estatal y

Municipal, Entes Descentralizados Regionales y la Federación del Deporte Escolar” (Rodríguez, s/f, p. 13).

Es así como el Deporte Escolar en Venezuela forma parte de la programación escolar ordinaria, y para llevar a cabo la programación anual de este componente, la Federación Venezolana de Deporte Escolar es la pieza clave para su desarrollo, pues de ella dependen la Asociaciones Estadales de Deporte Escolar, las Ligas Municipales de Deporte Escolar y los Clubes Deportivos Escolares de planteles públicos y privados.

Como se ha podido observar, el deporte escolar es fundamental en las escuelas porque forma parte del desarrollo integral del niño o niña, pero en nuestras escuelas venezolanas son muy pocas las que de alguna manera desarrollan este deporte acorde a los planteamientos teóricos trazados para esta actividad. Tenemos entendido que son actividades que realizan en un horario de acuerdo a la organización de la escuela donde los niños y niñas tienen derecho a incorporarse para complementar los estudios que en cuanto al deporte requieren pero teniéndolo presente como un factor educativo, de integración, que pueda contribuir a incrementar y fortalecer áreas como: valores, salud, conservación del ambiente, educación y recreación.

Sin embargo, en la actualidad podemos manifestar que el deporte escolar dirigido practicado y ejecutado en las ediciones nacionales (en Venezuela en el 2005 se realizó la VII edición), no reúne todos los requisitos que colocan nuestros instrumentos jurídicos (Constitución Nacional y Carta Magna de Juegos

Escolares, especialmente) pues en las ediciones realizadas hasta ahora observamos que en los diferentes juegos siempre se busca un ganador lo que implica que deben haber eliminatorias, lo cual si bien no es malo debe reflexionarse un poco puesto que en las escuelas se debe planificar o orientar el deporte escolar desde otra óptica que busque más la participación de los grupos y no de los individuos mas destacados quienes son los que participan estos juegos pues ellos ya realizan sus practicas en clubes y son atletas federados, lo que los hace merecedores de mayor atención por parte de los profesores que a la hora de elegir sus atletas, piensan mas en el triunfo que en la participación.

Es por ello que debe manifestarse que en la escuela el deporte escolar debe cambiar o se estará perdiendo la posibilidad de educar por medio del deporte es importante señalar que cuando se enmarca hacia la competencia y esa es la manera medir el rendimiento de una escuela o de un grupo de profesores estamos apostando a niveles donde lo que importa es el ganar y estamos quitando lo formativo por que la mayoría docentes pueden estar pensando y enmarcándose en esas horas trabajar solo con alumnos que conforman las selecciones y es allí donde hay una gran población escolar un buen numero de alumnos quedan solo con su hora Educación Física que establece a una planificación y un horario es por ello que consideramos que se debe fomentar el deporte escolar en las escuelas pero con una organización para participar todos y no un grupo reducido.

La Caminata

Es una actividad que puede ser incorporada en las escuelas por medio de deporte escolar encendiéndola como una opción que van a tener alumnos y profesores de compartir una actividad que se encuentra al alcance de todos y a su vez puede incorporar, de acuerdo a su organización, a más participantes. En esta disciplina, y de acuerdo con la planificación que se realice, la participación es lo más importante y no un ganador. Además, es un deporte para la diversión y el desarrollo personal, ofrece la oportunidad de la participación de manera individual y grupal y puede salir del ámbito de la escuela hacia la comunidad porque la caminata puede ser realizada de diferentes formas.

Los diversos tipos de caminata le ofrecen a los participantes variedad en una misma práctica: caminata individual, la cual consiste en que cada persona ejecuta o realiza su recorrido de acuerdo a su capacidad; caminata por pareja, es aquella que la realizan dos personas de sexo diferente donde ambos sujetos se toman de la mano para realizar su recorrido y donde está presente la ayuda mutua para lograr el éxito en la actividad; caminata por equipos donde participan tres o más personas y existe una mayor cooperación y organización entre los participantes para terminar el recorrido; caminata ecológica que consiste en que durante el recorrido hay estaciones para explicar algún contenido teórico sobre el ambiente; también tenemos caminatas de montaña las cuales puede ser realizadas de forma grupal o individual, ella se caracteriza por realizarse en una topografía de ascenso y contemplando la naturaleza.

Por todo ello, la caminata es una actividad que puede ser desarrollada en el deporte escolar por las diferentes formas de participación que le brinda a los educandos, quienes pueden en un momento determinado realizar actividades de tipo competitiva para la captación de talentos en la disciplina caminata olímpica pero teniendo presente que lo fundamental no es lo competitivo. Por sus características, este deporte podría realizar aportes al deporte escolar en niveles competitivos para fomentar esta modalidad del atletismo el cual en nuestro país no es muy conocido y puede alcanzar altos niveles de desarrollo.

Los beneficios de la caminata son múltiples. Hay algunos tan evidentes como el fortalecimiento muscular, el reforzamiento de las articulaciones y mayor resistencia física en los movimientos. No hay duda de que caminar es una de las mejores formas de ejercitar el corazón, los pulmones y de controlar el peso.

Además te proporciona una mayor capacidad para realizar trabajos físicos y ofrece una lógica sensación de seguridad y una importante autoestima. Las estadísticas médicas en cualquier documento señalan que las personas que más padecen enfermedades cardiovasculares son las de vida sedentaria, obesas y fumadoras.

De los beneficios físicos podemos mencionar.

- ✓ Fortalece no sólo el corazón y los pulmones, sino también las articulaciones.
- ✓ Aumenta su oxigenación, tono, fuerza y volumen.

- ✓ Incrementa su fuerza, flexibilidad, resistencia y densidad.
- ✓ Hace funcionar mejor la circulación, respiración, digestión, sistema inmunológico y metabolismo.
- ✓ Regula los niveles de triglicéridos, colesterol y glucosa en sangre.
- ✓ Disminuye tu frecuencia cardiaca, mejorando tu resistencia y condición física.

Está comprobado que la caminata también beneficia la salud mental y emocional, proporcionándote un gran bienestar:

- ✓ Disminuye el estrés: Reduce la ansiedad, la depresión y sus efectos como irritabilidad y mal humor, porque libera la tensión acumulada.
- ✓ Agudiza la mente: Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta.
- ✓ Aumenta la autoestima: Al mejorar la imagen corporal e ir alcanzando metas, aumenta la confianza en si mismo y desarrolla un espíritu de superación en los demás aspectos de la vida.
- ✓ Produce bienestar: Estimula la liberación de endorfinas, que son las hormonas que producen sensación de placer.
- ✓ Entretiene: Distrae de las preocupaciones, brinda diversión y un estilo de vida saludable.

- ✓ Permite la contemplación del ambiente: vincula al participante con el ambiente que le rodea, le enseña el respeto y la conservación de la naturaleza.

La Marcha Olímpica o Caminata Olímpica

El Reglamento Internacional de Atletismo en su Sección VII de Pruebas de Marcha, en su artículo 230, define la marcha de la siguiente manera:

La Marcha Atlética es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

Al estar contemplada en este reglamento, la marcha es un deporte competitivo y aparece como una de las pruebas del atletismo que se disputan en los Juegos Olímpicos y otros eventos de carácter internacional donde pueden participar hombres y mujeres. Cada una de las pruebas tiene su distancia reglamentaria, se diferencia una de la otra porque la rama masculina se compete en 20 y 50 kilómetros, la rama femenina 10 y 20 kilómetros. Es importante mencionar que esta disciplina tiene sus reglas donde los atletas al no cumplirlas quedan descalificados. La caminata olímpica consiste en desplazarse manteniendo los pies en contacto con el suelo y no es permitido doblar la rodilla, si se produjese en ese desplazamiento el despegue de ambos pies del suelo, estaría el atleta pasando de la caminata a la carrera y durante el recorrido, recibirían la

descalificación en la tercera infracción. En el trayecto de la prueba hay jueces para observar el desenvolvimiento de la competencia y hacer velar el reglamento de esta prueba.

En Venezuela se disputan estas pruebas en campeonatos nacionales, estatales, regional y en los juegos escolares, todos ellos en diferentes categorías y distancias, de acuerdo a la competencia.

Podemos mencionar que la marcha olímpica tiene unas técnicas específicas que deben ser practicadas por las personas que quieran hacer este deporte y lo que la diferencia de la caminata, es que esta última se hace de manera natural, mientras la marcha es una caminata perfeccionada con técnica que implica, entre otras (Zissub y Rodríguez, s/f, p. 33-34):

- ✓ La posición del tronco: El cual debe en posición vertical con la cabeza como prolongación de este.
- ✓ El movimiento de los brazos: Los brazos realizan un movimiento bastante amplio de atrás hacia delante y se flexionan en la articulación del codo a un ángulo de 90° más o menos.
- ✓ El movimiento de las piernas: Cada pierna tiene un periodo de contacto con el suelo, llamado periodo de apoyo y un periodo de pendulación.
- ✓ Los movimientos de las caderas: Debido a la extensión de la rodilla de la pierna de apoyo, tienden a producirse oscilaciones del centro

de gravedad del cuerpo, para contrarrestar estas oscilaciones se producen algunos movimientos verticales alternos de las caderas

La Caminata Recreativa

La caminata recreativa es una acción o actividad propia del ser humano, sostenida en patrones básicos del movimiento; se trata de caminar armónica y sosegadamente apreciando la naturaleza y se realiza sin ningún tipo de rigurosidad, diferente a las competencias que estamos acostumbrados a observar donde debe haber un ganador y un grupo de perdedores, es por ello que este tipo de caminata contempla, entre otros, los siguientes objetivos: la integración al grupo, el crecimiento personal y el desarrollo integral de los participantes involucrados en la caminata. Aparte dicha actividad se realiza al ritmo y capacidad de cada persona, lo fundamental es culminar y disfrutar del evento deportivo. El premio a obtener es el desarrollo personal y las experiencias que pueda vivir en esta actividad, además de la recompensa que significa cumplir actividades físicas la intención de mejorar su salud, su resistencia física y en consecuencia su estilo de vida, sin llegar al agotamiento físico.

En conclusión, la caminata recreativa busca que el participante o atleta disfrute y goce de una actividad la cual no le exige someterse a algún entrenamiento específico pues no tienen ninguna rigurosidad sino unas normas para la buena convivencia y el fortalecimiento del grupo en general.

La caminata recreativa es una actividad que puede ser utilizada para que los niños y niñas valoren su tiempo libre y se integren a participar en caminatas que en un futuro le pueden ayudar a ver la vida de otra manera y a conservar el ambiente de acuerdo a la formación adquirida. Es importante resaltar que la recreación puede ser un lugar para la prevención de acuerdo al tipo de actividad que se quiera desarrollar, desde este punto de vista la caminata podría ayudar alejar a nuestros educandos del consumo de bebidas alcohólicas y del fumar o del consumir drogas y de igual forma puede ser el inicio para que tomen interés en practicar algún deporte donde sí haya niveles de competencia.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo y proyectivo, conducirá a un proyecto que permita llevar la caminata recreativa a las escuelas del municipio Guásimos del Estado Táchira. Como investigación descriptiva ofrece el estudio de un fenómeno (la caminata), su problemática, proyección e importancia dentro del deporte escolar. Con ello se cumplen los principales requisitos de la investigación descriptiva la cual consiste en la investigación inicial y preparatoria que se realiza para recoger datos y precisar la naturaleza del fenómeno; y sirve para describir diversas pautas de comportamientos sociales de una comunidad. Para el estudio de campo se diseñaron dos medios para la obtención de información: la encuesta y la entrevista.

En definitiva, el análisis de este fenómeno llevará a la producción de unos lineamientos estratégicos que permitirán mejorar la práctica de la caminata recreativa en las escuelas básicas del Municipio Guásimos, lo cual enlaza la investigación descriptiva con la investigación prospectiva.

Participantes

En cuanto a la encuesta, los participantes fueron profesores de Educación Física del municipio Guásimos puesto que el instrumento tenía como objetivo realizar un diagnóstico para saber si era posible incorporar la caminata recreativa a la segunda etapa de las escuelas básicas de dicho municipio. Mientras que para la entrevista se seleccionaron a profesores que además de ser del área de la Educación Física tuviesen experiencia en la organización de caminatas, en la práctica de la disciplina y/o el entrenamiento de atletas en caminata olímpica.

Medios para la obtención información:

La entrevista. Medio para obtención información estará conformado por preguntas abiertas que se les formularon a los profesores de Educación Física del municipio y a los conocedores de la materia. Las preguntas se organizaron con el objetivo de conocer la situación actual de la caminata en las escuelas básicas de ese municipio: tipo de actividades que se realizan, entes participantes, necesidades presentes, expectativas que se tienen al respecto, entre otros.

La encuesta. Ella permitió determinar la factibilidad que tiene el proyecto de llevar la caminata recreativa a las escuelas, por lo cual se elaboraron preguntas para explorar las posibilidades técnico operativa, políticas, legales, curriculares y los aspectos sociales y deportivos que podrían hacer el proyecto una realidad.

Verificación. Para esta investigación se empleó un sistema de verificación que permitió establecer la idoneidad de los medios empleados (la entrevista semicerrado y la encuesta).

La verificación consistió en repetir las entrevistas para evaluar el grado de correspondencia entre el análisis hecho por el investigador y lo que los participante mantenían con respecto a su primera exposición, el resultado de esta verificación aseguró los datos obtenidos en un noventa por ciento, procediéndose luego a corregir el diez por ciento que no resultó compatible.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y ANALISIS

Análisis de la Encuesta

El objetivo de la encuesta en esta investigación fue precisar la factibilidad de incorporar la caminata recreativa a la segunda etapa de la Escuela Básica en el municipio Guásimos del Estado Táchira, por lo que se aplicó en las escuelas de ese municipio a los profesores de Educación Física y arrojó los siguientes resultados. El cuestionario utilizado se encuentra en el Anexo A (Pág. 93)

1. ¿Qué actividades realizan para obtener los recursos necesarios para organizar eventos deportivos?

Según los profesores de Educación Física, la mayoría de las veces el financiamiento para realizar eventos deportivos, proviene de la ayuda que los organismos públicos pueden brindar a las escuelas y en segundo lugar, de la colaboración que le piden a alumnos, profesores y representantes y aunque existen otras alternativas ellas ocupan menor preferencia. Es de hacer notar que tan solo una persona ve la posibilidad de utilizar todas las alternativas dadas (Pedir colaboración a alumnos, profesores y representantes; solicitar

financiamiento en organismos públicos, Realizan eventos como vendimias y rifas; vender publicidad) para financiar los eventos deportivos

Tabla 1

Financiamiento a eventos deportivos en las escuelas

Alternativas		Encuestado 1	En. 2	En. 3	En.4	En.5	Total	Observaciones
a.	Piden colaboración a alumnos, profesores y representantes			X	X	X	3	
b.	Solicitan financiamiento en organismos públicos	X		X	X	X	4	
c.	Realizan eventos como vendimias y rifas	X					1	
d.	Venden publicidad						0	
e.	Todas las anteriores		X				1	

2. ¿Quiénes son los responsable de manejar los recursos económicos que se invierten en los eventos deportivos?

La encuesta señala que en la mayoría de los casos el responsable de manejar los recursos con los cuales se realizan los eventos deportivos de las escuelas es una comisión integrada por miembros de la institución. El segundo lugar lo ocupan dos alternativas con el mismo porcentaje: el profesor de Educación Física y la comunidad de padres y representantes

Tabla 2

Responsable de manejar los recursos económicos que se invierten en eventos deportivos

Alternativas		Encuestado 1	En. 2	En. 3	En. 4	En. 5	Total	Observaciones
a.	El director de la escuela						0	
b.	El coordinador de deportes						0	
c.	El profesor de Educación Física que organiza el evento			X			1	
d.	La comunidad de padres y representantes					X	1	
e.	Una comisión integrada por miembros de la institución	X	X		X		3	

3. ¿En qué tipo de eventos deportivos incluyen ustedes la caminata?

Como puede observarse en la tabla, la caminata mayoritariamente se incluye en las actividades de Educación Física, aunque también esas actividades se realizan en los aniversarios de las escuelas y en las actividades exigidas por la Zona Educativa. Esta respuesta coincide con la observación inicial que se hizo puesto que se detectó que la caminata no es un deporte ajeno a la escuela sino que comúnmente se usa dentro de las actividades de Educación Física y para celebrar aniversarios, por una parte, y por la otra, es usada por la Zona Educativa

para actividades masivas alusivas a la conservación del ambiente y al deporte escolar.

Tabla 3

Eventos donde se incluyen caminatas

Alternativas	Encuestado 1	En. 2	En. 3	En.4	En 5	Total	Observaciones
a. En el aniversario de la escuela	X	X	X			3	
b. En fiestas y efemérides del calendario escolar	X					1	
c. En actividades de Educación Física	X		X	X	X	4	
d. En actividades exigidas por la Zona Educativa	X		X		X	3	

www.bdigital.ula.ve

4. ¿Qué lugar sería apropiado para realizar una caminata en su escuela?

El lugar que obtuvo mayor porcentaje de preferencia para realizar caminatas fueron las calles y avenidas cercanas a la escuela. Luego se menciona, la cancha de la institución y en otra respuesta se ofrece una alternativa diferente a las presentadas en el cuestionario y se sugiere que las caminatas pueden realizarse en plazas, parques y montañas cercanas a la escuela. Lo importante es

resaltar que la opción de no haber donde realizar la actividad no fue utilizada por ningún encuestado.

Tabla 4

Lugar donde pueden llevarse a cabo las caminatas

Alternativas	Encuestado 1	En. 2	En. 3	En.4	En 5	Total	Observaciones
a. En las canchas de la institución	X					1	
b. En las calles y avenidas que circundan a la escuela	X	X	X		X	4	
c. En un sector de la comunidad pero lejos de la institución						0	
d. No habría donde realizarla						0	
e. Propone otra área. Plazas, parques y montañas cercanas a la escuela				X		1	

5. ¿Qué recursos necesita usted para realizar una caminata?

En este caso, un porcentaje muy alto de encuestados eligió la alternativa numero cinco la cual propone todas las anteriores (Personal de seguridad, técnico y paramédicos; agua y frutas; premiación (trofeos y medallas) y planillas de inscripción, volantes, números de competición) y ello demuestra que tienen el

conocimiento sobre los componentes básicos necesarios para realizar una caminata. Esto a pesar de que uno de ellos dijo que podría realizar la caminata con personal técnico y con elementos hidratantes.

Tabla 5

Recursos que se necesitan para realizar una caminata

Alternativas		Encuestado 1	En. 2	En. 3	En. 4	En. 5	Total	Observaciones
a.	Personal de seguridad, personal técnico y paramédicos				X		1	
b.	Agua y frutas				X		1	
c.	Premiación (trofeos y medallas)						0	
d.	Planillas de inscripción, volantes, números de competición						0	
e.	Todas las anteriores	X	X	X		X	4	

6. ¿Quiénes han participado en caminatas organizadas en la escuela?

En esta ocasión, la mayoría de los encuestados dicen que la participación es muy variada pues a esta actividad se incorporan personas de todos los sectores

que conviven en una escuelas: alumnos y alumnas, docentes, representantes y miembros de otras comunidades Esta pregunta reafirma el conocimiento teórico y empírico que se tiene sobre la caminata y es que es una actividad que puede ser practicada sin mucho nivel de exigencia y por un variado grupo de personas.

Tabla 6

Participantes en caminatas ya organizadas por la escuela

Alternativas		Encuestado 1	En. 2	En. 3	En.4	En 5	Total	Observaciones
a.	Alumnos y alumnas		X				1	
b.	Profesores del plantel						0	
c.	Representantes						0	
d.	Personas de otras comunidades						0	
e.	Todas las anteriores.	X		X	X	X	4	

7. ¿Apoyan los padres y representantes las caminatas que ustedes realizan en la escuela?

Se pudo notar que los profesores no observan un apoyo irrestricto por parte de padres y representantes hacia actividades como la caminata, esto porque tan solo uno eligió como alternativa "Siempre" y en cambio fue "Algunas veces" la mayormente marcada. Sin embargo, la posibilidad "Frecuentemente" se menciona como una posibilidad, lo cual indica que en ocasiones los padres han participado en algunas caminatas.

www.bdigital.ula.ve

Tabla 7

Apoyo que recibe la caminata de padres y representantes

Alternativas	Encuestado 1	En 2	En 3	En 4	En 5	Total	Observaciones
a. Siempre	x					1	
b. Frecuentemente				x		1	
c. Algunas veces		x	x		x	3	
d. Casi nunca							
e. Nunca							

8. ¿Cuál sería el principal motivo que le impulsaría a usted a incorporar la caminata en la escuela donde labora?

En esta pregunta se puede observar una clara receptividad por parte de los profesores de las escuelas básicas hacia una actividad como la caminata puesto que la mayoría de los encuestados escoge la opción "e" la cual incluye los motivos más destacados que pueden llevar la caminata a la escuela básica. Es minoritaria la respuesta individualizada, tan solo un encuestado afirma que llevaría la actividad a la escuela por participar en un proyecto educativo.

Tabla 8

Motivos que impulsaría la incorporación de la caminata en las escuelas donde labora

Alternativas	Encuestado 1	En. 2	En. 3	En. 4	En. 5	Total	Observaciones
a. Para obedecer un mandato de la Zona Educativa						0	
b. Porque quisiera desarrollar un proyecto de mi propia iniciativa						0	
c. Por la participación en un proyecto educativo		X				1	
d. Para fortalecer el deporte escolar						0	
e. Todos los anteriores	X		X	X	X	4	

9. ¿Qué cambios habría que hacer en la escuela para organizar caminatas con mayor frecuencia?

El recurso económico es, según los encuestados, la mayor necesidad a la hora de planificar una caminata. Sin embargo, los profesores también mencionan otras dos opciones dadas, la primera referida a la necesidad de recibir indicaciones teóricas y prácticas sobre la caminata y la segunda referida a la distribución de información sobre el tema. Pero asimismo, cuando se ofrece la posibilidad de reseñar una alternativa no contemplada por los encuestadores, se observa que "Dar a conocer los beneficios y la importancia de participar en un caminata", también sería un factor que permitiría incorporar las personas a la caminata. En conclusión, si bien se señala que el aporte económico es fundamental para este tipo de actividad, sumando el resto de las respuestas, se determina que la divulgación del conocimiento sobre la caminata también es importante para promover la actividad en una escuela.

Tabla 9

Cambios necesarios para consolidar la caminata en la escuela

Alternativas	Encuestado 1	En. 2	En. 3	En.4	En 5	Total	Observaciones
a. Contratar mas profesores de Educación Física						0	
b. Recibir aportes económicos	X	X	X		X	4	
c. Dictar talleres sobre la disciplina	X				X	2	
d. Distribuir responsabilidades en manuales específicos	X				X	2	
e. Otra: Diga cuál				X		1	

www.bdigital.ula.ve

Análisis de la Entrevista

Este instrumento se elaboró con la finalidad de obtener un diagnóstico sobre la situación de la caminata en la escuela y para ello se recogieron las impresiones de cinco profesores de la escuela básica, quienes por su experiencia como entrenadores de caminata olímpica, atletas de caminata y profesores de Educación Física podían ofrecer un diagnóstico general de esta disciplina en el estado y hablar no solo de la experiencia que viven con sus alumnos, sino de la que ellos son testigos y participantes en otras instituciones educativas.

No obstante, se debe reconocer que el valor de este medio de recolección de información no es cuantitativo, sino cualitativo. Las apreciaciones de estos especialistas son necesarias para describir la caminata (como fenómeno estudiado) y para obtener de ellos las impresiones que servirán para apoyar los lineamientos que se desean trazar después de concluir el trabajo de campo. Todos los entrevistados trabajan en planteles educativos públicos y todos son o han sido atletas de marcha olímpica, lo cual si bien puede sesgar la muestra, nos da la posibilidad de confrontar la opinión de quienes conociendo la práctica de la caminata la llevan a la escuela en sus labores como docentes de Educación Física.

Para realizar la entrevista, se diseñaron ocho preguntas abiertas que se les formularon a los entrevistados y a continuación se ofrecen los resultados según los temas tocados.

1. Realización de caminatas durante el año escolar

De los cinco entrevistados cuatro señalaron que sí realizan caminatas y solo uno dijo que no. El entrevistado número uno señaló que trabaja con Iniciación o Primera Etapa (1, 2 y 3 Grado) en la cancha deportiva y con la Segunda Etapa alrededor de la escuela. La segunda persona se encarga de organizar caminatas en parques y rutas reconocidas por su seguridad y exigencia. El tercero aunque señaló que no realiza eventos deportivos con caminata, aclaró que sus alumnos sí participan en caminatas que se organizan fuera de la escuela,

sea en otras instituciones educativas o en las organizadas por el IDT. Los dos últimos profesores manifestaron que trabajan con caminatas para incorporarlas como actividades adicionales a días especiales. Todos coincidieron en que las caminatas organizadas son de manera individual y que alumnos y alumnas de sus escuelas han participado en caminatas que organizan desde la Zona Educativa. Y quien dijo que no organiza la caminata justificó su respuesta aclarando no hacerla quizás por apatía o falta de organización de los profesores pero afirmando que su realización es fácilmente posible porque él no ve grandes dificultades, e incluso admitió las ventajas que, en cuanto al número de participantes, guarda la caminata en relación con otros deportes, igual que en el aspecto económico pues no tiene altos costos para llevar a cabo eventos de este tipo, así mismo indicó que de hacer caminatas ofrecería como premiación útiles escolares para las niñas y niños, para que de esta manera los niños puedan identificar el deporte con el estudio.

En conclusión, se puede señalar que según estos especialistas la caminata en el Táchira no es una actividad deportiva ajena a la Escuela Básica, sino que por el contrario, ella se incorpora a los eventos programados por los profesores de Educación Física o por la Zona Educativa.

Tabla 10

Incorporación de caminata en las actividades deportivas de sus escuelas

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Ent.5	Total	Observaciones
a.	Si	x	x		x	x	4	
b.	No			x			1	Lleva sus alumnos a caminatas organizadas fuera

A continuación se ofrecerá un análisis de las respuestas de las personas que respondieron afirmativamente a la pregunta de si realizaban o no caminatas en sus escuelas.

2. Organización de eventos deportivos que incluyen caminatas

Los docentes encuestados señalan que la organización de caminatas en sus escuelas se hace obedeciendo a dos factores, el primero de ellos: actividades de Educación Física, las cuales se pueden realizar en la cancha o en los campos deportivos, dependiendo del número de alumnos. El segundo motivo por el cual realizan caminatas es por actividades especiales, convocadas por la dirección del plantel, la Zona Educativa o el Instituto de Deporte Tachirense; y por este motivo por lo general se realizan en calles y avenidas cercanas a la escuela. Tan solo un

encuestado manifestó que toma los parques y rutas especiales para realizar caminatas.

En conclusión, la caminata es una actividad que tiene la posibilidad de ser llevada a cabo en diferentes escenarios, dependiendo del número de participantes, de su edad, del motivo de la convocatoria y de los recursos con que se cuente

Tabla 11

Sitios donde se organizan las caminatas

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	En la cancha deportiva	X			X	2	
b.	En las calles y avenidas cercanas a la escuela	X		X		2	
c.	En rutas tradicionales de caminata		X			1	
d.	En campos de fútbol	X	X			2	

3. Recursos necesarios para organizar caminatas en las escuelas

En esta respuesta la totalidad de los entrevistados manifestaron la necesidad de contar con recursos económicos para realizar actividades relacionadas con caminatas, tan sólo el primer entrevistado colocó otras necesidades, por ejemplo la del conocimiento y de los recursos humanos, opción esta última que también fue mayoritaria pero no en su totalidad. Cuando se profundiza esta respuesta se encuentra que los recursos económicos son necesarios porque se depende mucho de las tiendas deportivas para la repartición de la premiación y de otros comercios para la hidratación de los atletas. Además en ocasiones se menciona que se le debe cancelar a los jóvenes que hacen de jueces en estas competencias.

En cuanto a la obtención de los recursos para hacer las tradicionales caminatas la primera opción la ocupan los organismos públicos, a los que acuden los profesores para solicitar ayuda, sea monetaria, en premiación, en apoyo técnico o en dinero y en segundo lugar a los padres y representantes pues insisten en señalar que la mayoría de los eventos deportivos realizados en cualquier evento del estado, requiere de la colaboración de padres y representantes y ésta no solo se manifiesta en su participación, sino también en el aporte de algún tipo de colaboración voluntaria (dinero, compra y venta de rifas, organización de vendimias, entre otras).

Como se puede observar tanto la encuesta como la entrevista arrojan resultados semejantes en este factor.

Tabla 12

Recursos que necesitan para organizar una caminata

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	Recursos humanos	X	X			2	
b.	Recursos económicos	X	X	X	X	4	
c.	Conocimientos	X				1	Quien incorpora esta opción fue y es atleta consolidado de marcha olímpica

www.bdigital.ula.ve

Tabla 13

Obtención de recursos para la organización de la actividad

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	De los organismos oficiales	X	X			2	
b.	De la colaboración de padres y representantes	X	X	X	X	4	
c.	De la colaboración de los comercios g	X					

4. Dificultades para organizar una caminata

La dificultad encontrada en todas las respuestas se refiere al aspecto económico el cual según estos docentes se relaciona sobre todo con la premiación que se le dará a los niños, sin embargo, uno de ellos manifestó que otra de las dificultades en las zonas urbanas es la presencia de bastante tráfico automotor en las calles y avenidas por donde se realizan los eventos. Igualmente reseñaron la falta de colaboración de los docentes como otra de las dificultades a superar.

En conclusión, los recursos económicos necesarios para organizar un evento de caminata es el aspecto que más preocupa a estos especialistas, pues según ellos el resto de los elementos pueden ser subsanados dentro de la escuela, especialmente por la flexibilidad que tiene esta actividad deportiva a la hora de ser organizada. Se debe señalar que estas respuestas coinciden con el sondeo hecho en la encuesta pues también en ese medio de recolección de información se consiguió con que los cambios necesarios para incluir la caminata en la escuela el factor económico debe ser fortalecido.

Tabla 14

Dificultades que se presentan a la hora de la organización

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	Escasos recursos económicos	X	X	X	X	4	
b.	Falta de colaboración de los profesores				X	1	
c.	Trafico automovilistico en las rutas			X		1	

5. Ventajas que ofrece la caminata para los niños y para la escuela

En este ítem las respuestas son muy variadas, cada uno de los entrevistados pareciera tener una respuesta, aunque no está demás decir que todos dicen "muchas" y a la hora de precisar mencionan tan solo una. Sin embargo, las respuestas nos dicen que las ventajas de la caminata son bastantes y fácilmente reconocidas. Aunque de ellas la de mayor coincidencia es la de que permite a mayor número de niñas y niños participar en la actividad organizada.

Tabla 15

Ventajas que ofrece la organización de una caminata en la escuela

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	Medicina preventiva	X				1	
b.	Mayor número de participantes		X		X	2	
c.	Se establecen relaciones con la comunidad			X		1	
d.	Motivar a los alumnos para que practiquen marcha olímpica			X		1	
e.	Los niños pueden observar esta actividad como una posibilidad para mejorar su calidad de vida	X				1	

6. Premiación para los participantes

En esta respuestas se observa que la actitud de los docentes es la tradicional, la caminata la ubican como un deporte competitivo y la recompensa por el esfuerzo realizado se materializa en la mayoría de la veces en una medalla o un trofeo. Es de hacer notar que el refrigerio para estos profesores es un medio de motivación o de premiación, y esto tal vez porque los docentes trabajan en instituciones públicas, donde existe mayor número de niños de escasos recursos. Igualmente, se observa que la intención de esta premiación es sembrar en los

niños el amor por el deporte pues los entrevistados expresaron la idea manera reiterada, por ejemplo: “Motivarlos para que sigan practicando deporte” y “para que los niños sigan mantengan el espíritu deportivo”. Para los profesores la caminata es un deporte que sirve para motivar a los niños a participar en una actividad deportiva, especialmente aquellos, según dicen los entrevistados, que no muestran actitudes muy abiertas por prácticas deportivas como fútbol, voleibol, entre otros.

Tabla 16

Premiación que ofrecen a los participantes

Alternativas		Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	Medallas	X	X	X	X	4	
b.	Trofeos			X	X	2	
c.	Refrigerios	X	X	X	X	4	
d.	Horas adicionales para deporte	X		X		2	

Tabla 17

Motivo de la selección de la premiación

	Alternativas	Entrevistado 1	Ent. 2	Ent. 3	Ent.4	Total	Observaciones
a.	Motivarlos para que sigan practicando deporte	X	X	X	X	4	
b.	Es lo tradicional y se acostumbra a ello			X	X	2	
c.	Para que los niños sigan mantengan el espíritu deportivo	X	X	X	X	4	

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO V

LA PROPUESTA

Lineamientos estratégicos para la implementación de caminatas recreativas para los niños y niñas de la 2da etapa de la Escuela Básica del municipio Guásimos del estado Táchira

Visión y misión

Visión

Convertirse en lineamientos estratégicos que se utilicen en la Escuela Básica para lograr óptimos resultados en la práctica de la caminata en los niños (as) de edad escolar.

Convertirse en un modelo a seguir por cualquier escuela que quiera sembrar los valores del deporte escolar en sus educandos.

Misión

Implementar en las Escuelas Básicas unos lineamientos estratégicos para mejorar las condiciones físicas, morales y cognitivos de los niños(s) a través de

la práctica de la caminata, logrando con ello formar hombres y mujeres comprometidos con el deporte y con valores que permitan fortalecer la sociedad.

Objetivos

General

Implementar lineamientos generales para llevar la caminata recreativa a la segunda etapa de las escuelas básicas del municipio Guásimos del estado Táchira.

Específicos

1. Planificar eventos de caminata para todo el año escolar
2. Establecer los requerimientos mínimos necesarios para organizar las caminatas en las escuelas
3. Coordinar el trabajo en equipo de los docentes de la institución para la realización de la caminata recreativa
4. Dirigir acciones para la búsqueda de recursos económicos para la caminata recreativa
5. Ofrecer los diferentes tipos de caminata que se pueden llevar a cabo
6. Proponer los premios que se pueden otorgar después de una competencia de este tipo
7. Establecer las normas que regirán este evento
8. Difundir los conocimientos básicos de la caminata

Lineamientos generales

Los lineamientos son: que las caminatas sean de tipo participativas y no competitivas, sin embargo debe estar presente todo un equipo de trabajo que pueda garantizar el éxito de estas actividades, igualmente es necesario tener toda la logística e implementos necesarios para poder realizar cada actividad y buscar el mayor éxito.

Es fundamental contar con un personal dispuesto a colaborar, que a cada participante se le tome en cuenta su participación por medio de algún estímulo que contribuya mantenerlo interesado en estas actividades. Durante el recorriendo se debe garantizar la seguridad y el compromiso de cada participante y tienen que hacerlo de la mejor manera: respetando las normas establecidas para el evento.

Es importante que se tenga presente la evaluación de estas caminatas para mejorar la organización y se contemple dar información de la importancia de caminar y los beneficios de esta actividad.

Planificación anual

Fechas del Calendario Escolar en las cuales se pueden realizar caminatas

1. Día mundial del ambiente
2. Día de No fumar

3. Aniversario de la escuela
4. El día del estudiante
5. El día de la tierra
6. Caminata decembrinas

***Roles que se deben desempeñar durante la organización y realización
de los eventos de caminata recreativa***

Responsable	Tarea	Acciones
Profesor	Inscripción	<ol style="list-style-type: none"> a. Reproducir las planillas de inscripción b. Decidir los días de inscripción c. Coordinar y realizar las inscripciones
Profesor	Refrigerio	<ol style="list-style-type: none"> a. Decidir el tipo de refrigerio b. Recogerlos y ubicarlos en un sitio especial
Alumnos	Vigilancia de las normas	<ol style="list-style-type: none"> a. Acompañamiento durante el evento b. Vigilancia para que los participantes no corran c. Anotaciones en la línea de llegada
Profesor	Premiación	<ol style="list-style-type: none"> a. Elección de la premiación b. Entrega de premiación
Profesor o comisión nombrada para tal fin	Recursos económicos	<ol style="list-style-type: none"> d. Búsqueda de los recursos financieros necesarios e. Contacto con entes públicos f. Solicitud de colaboración a padres y representantes

Tipos de caminatas recreativas

1. Caminata individual: Esta modalidad consiste en que el niño o niña va a participar de manera individual, realizando el recorrido de acuerdo a su capacidad sin contar con la ayuda de otra persona.

2. Caminata en pareja: esta se ejecuta entre dos personas de sexo diferente, donde ambos deben realizar el recorrido completo y ayudarse mutuamente hasta llegar al mismo tiempo a la meta.
3. Caminata de montaña: se cumple en lugares donde la topografía es de ascenso y se puede contemplar más de cerca la naturaleza. Puede ser practicada en montañas que son de fácil ascenso y no requieren de implementos adicionales para caminar.
4. Caminata en familia: debe estar integrada por un alumno y dos personas de su núcleo familiar y deben realizar el recorriendo los tres y llegar a la meta al mismo tiempo.
5. Caminata por equipos: el equipo debe estar conformado por tres alumnos, no importa si son del mismo sexo o mixto, la finalidad es que juntos hagan el recorrido y se ayuden hasta finalizar la caminata.
6. Caminata por estaciones: esta caminata se realizará en cinco o seis estaciones y durante el trayecto los participantes deben ejecutar las órdenes dadas al inicio. El objetivo es realizar algún juego en cada estación, si lo ejecuta bien continúan avanzando.
7. Caminatas ecológicas : esta se hará con un grupo de alumnos por parques o lugares donde estén presentes diversas plantas para darle conocimiento de cada una de ellas y la importancia conservar el ambiente

Premios para las caminatas recreativas

Los organizadores pueden elegir diferentes tipos de premiación:

- Diplomas
- Medallas
- Útiles escolares
- Horas adicionales de deporte
- Minutos de receso
- Nota apreciativa en Educación Física
- Ser miembro honorario del club de caminata de la escuela

Requerimientos mínimos para realizar una caminata recreativa

1. Ruta a seguir: deben seleccionar una ruta de fácil acceso, la cual pueda ser resguardada sin muchas complicaciones. La distancia a recorrer para la segunda etapa no debe ser mayor a tres kilómetros. Se puede comenzar con recorridos de 1000 metros
2. Personal de seguridad: (policía vial, policía estatal, Guardia Nacional o vigilantes de tránsito) y paramédico (contar con una ambulancia y su respectivo personal)
3. Refrigerio: (las frutas más recomendadas son el cambur, la patilla y la naranja). Se puede entregar una bolsita por participante, pero deben comprar por lo menos una cuarta parte más de los inscritos

4. Sonido para animar y dar la partida.
5. Premiación: Decidir que tipo de premiación se entregará, dónde y en qué momento.
6. Número para los participantes: son necesarios para ubicarlos por grados y edades y tener mejor vistosidad del evento y control de los participantes.
7. Dar a conocer las normas del evento con anticipación a la actividad.

Conocimientos básicos sobre caminata

Definición de caminata: La caminata es una actividad natural del ser humano sostenida movimientos básicos que permite trasladarse de un lugar a otro de acuerdo a sus capacidades físicas permite recorrer distancias mayores o menores en un determinado tiempo.

Beneficios del caminar: Dentro los beneficios presentes tenemos que ayuda controlar presión arterial, fortalece el corazón contribuye a tener un peso controlado a prevenir enfermedades como osteoporosis, disminuye la frecuencia cardiaca ayuda mejorar la resistencia por ser la caminata un ejercicio de tipo aeróbico ayuda diversas formas a nuestro organismo y también de forma espiritual y psicológica.

Técnicas del caminar: los ejecutantes deben tener presente la coordinación de los movimientos para permitir una mejor manera de realizar la actividad. Entre

las técnicas que debemos contemplar tenemos: La posición del tronco debe estar en forma vertical con la cabeza; el movimiento de los brazos debe ser amplio, de atrás hacia delante. En cuanto al movimiento de las piernas, una de ellas debe estar siempre en contacto con el suelo, este movimiento se conoce como periodo de apoyo y periodo de pendulación. No debe perder el contacto con el suelo porque si eso ocurre se pasará a la carrera. Debe evitarse la exageración del movimiento de caderas

Tipos de caminatas: Caminatas individuales, caminata por parejas, caminatas montaña, caminata en equipos, caminata en familia, caminatas ecológicas,

Normas para la caminata recreativa

Las normas para este evento son que: cada alumno participe sin sentirse obligado a realizar la actividad; cada participante tenga su premio sin importar el lugar que ocupe; cada participante cumpla con el recorrido; que realicen el recorrido sin correr; los alumnos participarán en su categoría, de acuerdo a su edad; cada participante, sea en forma individual o equipo, debe llevar un número que lo identifique y está prohibido botar basura en los recorriendo de la caminata.

Proceso de evaluación de la propuesta

Las actividades realizadas deben someterse a un proceso de evaluación con los siguientes objetivos:

1. Ubicar las dificultades conseguidas en la organización
2. Determinar si las normas fueron respetadas
3. Evaluar la pertinencia de la ruta escogida
4. Evaluar la motivación de los alumnos
5. Recoger las opiniones de los participantes acerca de la ruta, la organización y los premios

Instrumento para evaluar una caminata recreativa

1. Se consiguió apoyo financiero para la caminata Si _____ No _____
2. ¿Cuáles son los organismos más colaboradores?
3. ¿Cuáles los de mayor dificultad para el acceso a ellos?
4. Dificultades más importantes. Enumérelas
5. Número de participantes inscritos. Por categorías
 - a. Profesores: _____
 - b. Alumnos: _____
 - c. Comunidad: _____
6. Número de alumnos por categorías
 - a. de 8 a 9: _____
 - b. de 10 a 11: _____
 - c. 12 y más: _____

7. Número de alumnos por género

a. Femenino: _____

b. Masculino: _____

8. Número de descalificados

a. Profesores

b. Alumnos

c. Comunidad

9. ¿Hubo interrupciones en la ruta?

10. ¿Qué impresión tuvo sobre los siguientes aspectos de la caminata?

a. La ruta: _____

b. La organización: _____

c. Los premios: _____

www.bdigital.ula.ve

Consideraciones finales

Después de presentar la propuesta queda establecer algunas consideraciones finales que pueden servir para ampliar los horizontes de estos planteamientos, así es como se propone:

1. Que de llevarse a cabo este proyecto de caminata en el municipio Guásimos, cada escuela además de asumir las actividades acá planteadas pueda coordinar con otras instituciones para que al

final del año escolar se realice una caminata donde participen todas las escuelas del municipio con una representación de niños y representantes.

2. Que los profesores organizadores de las caminatas, luego de un tiempo ponderado de observación, puedan ubicar a los niños y niñas mas destacados en los clubes de atletismo existentes en el municipio, para que puedan aspirar a ser selección del estado Táchira en marcha olímpica.
3. Que así como la carta magna de los Juegos Escolares establece la marcha olímpica para los 13 y 14 años, es necesario proponer a la Federación de Deporte Escolar que establezca una categoría de caminata para los 11 y 12 años.
4. Vender el proyecto de caminata recreativa a organismo públicos o privados que puedan aportar los recursos económicos necesarios para su realización. En el Táchira se podría contar con: Instituto del Deporte del Municipio, Instituto del Deporte Tachirense, Instituto Nacional del Deporte, Fundacor, Instituto Universitario de la Frontera, Banfoandes y Sofitasa, entre otros.
5. Crear una fundación con la finalidad de agrupar los esfuerzos que muchas instituciones de manera individual hacen para apoyar la practica de la caminata.

REFERENCIAS

- Álamo J. M., Amador F. y Pintor P. (2002) Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002. Fecha de consulta: 10-06-2006
- Blanco, U. (2004). *¿Por qué el ajedrez en las escuelas?* (2da edición) Caracas: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Instituto Nacional del Deporte.
- Consejo de Planificación Estratégica, (2005) Disponible en: <http://www.buenosaires2010.org.ar/cpe/que-es-el-plan.asp>. Consulta: 25-03-2006. Buenos Aires, Argentina.
- Constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela.* (2000). Litografía HRB
- Cooper, K., (1970). *Aerobics*. México: Editorial Diana.
- Currículo Básico Nacional, (1998). *Programa de Estudio Sexto Grado (Extracto)*. Caracas: Editorial Monfort y Editorial Premier.
- De la Rica González, M. J. (1998). El deporte en la educación física. En: *Fundamentos de Educación Física para la enseñanza primaria*. Blázquez Sánchez, (et. al.) Segunda edición. España: Ediciones INDE.
- Fondo Nacional para el Fomento del Deporte (2003) Chile. Disponible en: http://www.proyectosdeportivos.cl/ind/ind_fp/html/Recreativo.htm. Consultado: 10-06-2006
- Gutierrez Betancourt, J. F. (2003). *Fundamentos de la administración deportiva*. Colombia:Kinesis.
- Guerrero, L., (2000). *Manual práctico Ejercicio para la salud, una vía para una vida plena y feliz*. Trabajo de grado de especialización, Universidad de Los Andes, Mérida.
- Hernández, Fernández y Baptista (2003). *Metodología de la Investigación*. Editorial Trillas. México.
- Hoeger, B. (1992). *Educación Física de base*. Mérida: Universidad de Los Andes, Consejo de Publicaciones.
- Jiménez, S., (2001). *Solo mujeres*. Disponible en: <http://www.solomujeres.com/Peso/Noalejercicio.html> Consulta: 10-10-2005

- Ley del Deporte con su Reglamento No 1.* (1996). Caracas: Editorial La Piedra.
- Ley de Educación con su Reglamento.* (1999) Caracas: Ediciones La Piedra (Cavalieri).
- Ley Orgánica de Protección al Niño y al Adolescente (2004.* Caracas: Editorial La Piedra.
- Lozada, M., (2005). *Los beneficios del caminar.* Disponible en: <http://www.marcelozada.com/podernatural/caminar.htm> Consulta: 18-09-2005
- Martínez, P., (1995). *Beneficios directos del caminar.* Disponible en: <http://www.pmmministries.com/ministeriosalud/articulos/elcaminar.htm> Consulta: 10-09-2005
- Mazón, V. El deporte en edad escolar (2002), *Revista Tándem* (Revista en línea). Disponible en: <http://ocenet.oceano.com/Consulta/welcome.do> (Consulta: 2005, Junio 20)
- Ministerio de Educación y Deporte. (1998). *Currículo Básico Nacional (extracto)* Venezuela: Publicación Monfort
- Ministerio de Educación y Deporte, Instituto Nacional de Deporte, (2004) *Manual de los VI Juegos Deportivos Nacionales Escolares y I Participación de la Modalidad de Educación Especial.* Caracas, Venezuela.
- Ministerio de Educación y Deporte, (2005). *Sistema Nacional Bolivariano del Deporte.* Disponible en: http://www.ind.gov.ve/sistema_deportivo.htm Consulta: 20-05-05
- Ministerio de Educación y Deporte, Currículo Básico Nacional (2005) *Programa de Estudio de Educación Básica. Información General. Plan de Estudio Nivel de Educación Básica – Segunda Etapa.* Disponible en: www.me.gov.ve/SegundaEtapa/cbn2index.htm. Fecha de consulta: 01-07-2006.
- Molnar, G. y Brazeiro M. (2005) *La Iniciación Deportiva Infantil.* Disponible en: <http://www.chasque.apc.org/gamolnar/deporte%20infantil/infantil.03.html> Consulta: 10-01-2006
- Olivares A., I. (2003) *Manual de organización para gerenciar estratégicamente los Centros de Ciencia, Tecnología y Educación Ambiental.* Trabajo de grado

para optar a la maestría en Gerencia Educativa. Sin publicar. San Cristóbal: Universidad Nacional Experimental del Táchira.

Pérez, G., (2002a). *Elaboración de proyectos: la alternativa para la actuación docente*. Mérida-Venezuela: Ediciones FEDEP-Universidad de Los Andes. CEP

Pérez, G., (2002b) *Elaboración de proyectos para la educación física, el deporte y la recreación. Un enfoque estratégico*. Mérida Venezuela: Ediciones FEDEP-Universidad de Los Andes-CEP

Piñeiro Domínguez, A., (2001). El niño tiene derecho a hacer deporte sin tener que ser campeón. *Revista Tándem* (Revista en línea). Disponible: <http://ocenet.oceano.com/Consulta/welcome.do> (Consulta: 2005, Junio 20)

Rodríguez, J. de J., (Comp.) (s/f) *La organización deportiva escolar*. Caracas, Federación Venezolana de Deporte Escolar.

Rodríguez, J. de J., (Comp.) (2004) *Federación Venezolana de Deporte Escolar, Estatutos sociales*. Caracas, Federación Venezolana de Deporte Escolar.

Taborda Chaurra, J. (2001). *El desarrollo de la resistencia en el niño. Teoría y práctica*. Colombia: Editorial Kinesis.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2005). *Manual de trabajo de grado de especialización y maestría y tesis doctoral*, Caracas: Fondo Editorial de la UPEL.

ANEXOS

www.bdigital.ula.ve

ANEXO A

Cuestionario de la Encuesta

www.bdigital.ula.ve

Instrumento: Encuesta

El objetivo de esta encuesta es precisar la factibilidad de incorporar la caminata recreativa a la segunda etapa de las escuelas básicas del municipio Guásimos del Estado Táchira. Por ello se quiere saber las posibilidades financieras del proyecto, la aceptación que podría tener la propuesta y determinar si se tiene conocimiento sobre la disciplina

Población a encuestar

Directivos del plantel, coordinador y docentes de Educación Física en diferentes escuelas del municipio Guásimos del Estado Táchira.

Instrucciones:

Lea cuidadosamente el cuestionario. Elija la respuesta que usted considera que tiene mayor peso.

1. ¿Qué actividades realizan ustedes para obtener los recursos necesarios para organizar eventos deportivos?
 - a. Piden colaboración a alumnos, profesores y representantes
 - b. Solicitan financiamiento en organismos públicos
 - c. Realizan eventos como vendimias y rifas
 - d. Piden colaboración en comercios cercanos a la escuela
 - e. Venden publicidad

2. ¿Quién maneja los recursos económicos que se invierten en los eventos deportivos?
 - a. El director de la escuela
 - b. El coordinador de deportes
 - c. El profesor de Educación Física que organiza el evento

- d. La comunidad de padres y representantes
 - e. Una comisión integrada por miembros de la institución
3. ¿En que tipo de eventos deportivos incluyen ustedes la caminata?
- a. En el aniversario de la escuela
 - b. En fiestas y efemérides del calendario escolar
 - c. En actividades de Educación Física
 - d. En actividades exigidas por la Zona Educativa
4. ¿De planificarse una caminata en la escuela donde usted trabaja, en que lugar se llevaría a cabo?
- a. En las canchas de la institución
 - b. En las calles y avenidas que circundan a la escuela
 - c. Por ser un sector rural, por las vías de menor tráfico
 - d. En un sector de la comunidad pero lejos de la institución
 - e. No habría donde realizarla
5. ¿Qué recursos necesitaría la escuela para realizar una caminata?
- a. Personal de seguridad, personal técnico y paramédicos
 - b. Agua y frutas
 - c. Premiación (trofeos y medallas)
 - d. Planillas de inscripción, volantes, números de competición
 - e. Todas las anteriores
6. ¿Quiénes han participado en las actividades de caminata que ustedes han organizado?
- a. Alumnos y alumnas
 - b. Profesores del plantel
 - c. Personas de la comunidad
 - d. Personas de otras comunidades
 - e. Todas las anteriores
7. ¿Apoyan los padres y representantes las caminatas que ustedes realizan en la escuela?
- a. Siempre
 - b. Frecuentemente
 - c. Algunas veces
 - d. Casi nunca
 - e. Nunca
8. ¿Cuál sería el principal motivo que le impulsaría a usted a incorporar la caminata en la escuela donde labora?
- a. Mandato de la Zona Educativa

- b. Porque quisiera desarrollar un proyecto de mi propia iniciativa
 - c. Por la participación en un proyecto educativo
 - d. Para fortalecer el deporte escolar
9. ¿Que cambios habría que hacer en la escuela para organizar caminatas con mayor frecuencia?
- a. Contratar más profesores de Educación Física
 - b. Recibir aportes económicos
 - c. Dictar talleres sobre la disciplina
 - d. Distribuir responsabilidades en manuales específicos
 - e. Otra. Diga cuál: _____

www.bdigital.ula.ve

ANEXO B

Cuestionario de la Entrevista

www.bdigital.ula.ve

Instrumento: Entrevista

En esta investigación se utilizara la entrevista para diagnosticar la situación actual de la caminata escolar en el municipio Guásimos del estado Táchira

Población a encuestar

Profesores de Educación Física que tengan experiencia en la disciplina porque hayan sido atletas de marcha o caminata, se dediquen a entrenar jóvenes para este deporte o tengan experiencia en la organización de eventos de caminata.

Preguntas:

1. ¿Dentro de los eventos deportivos realizados durante el año, incluyen ustedes la realización de la caminata?
2. Si lo hacen, ¿Cómo organizan ustedes esos eventos?
3. Y si no, ¿Por qué no lo hacen?
4. ¿Qué recursos se necesitan para la organización de la caminata y de donde los obtienen?
5. ¿Cuáles son las mayores dificultades que se presentan a la hora de la organización?
6. ¿Cuáles son las ventajas que ofrece la organización de una caminata para los alumnos?
7. ¿Qué premiación ofrecen ustedes a los participantes y por qué?