



POSTGRADO mayor

Magister Entrenamiento Deportivo

Proyecto Final

Título del Proyecto:

“Ciclo de jornadas formativas para el montañismo responsable y consciente”

Autores:

Juan Pablo Castro Mena -
Diego Andrés Maggi Villanueva

Duración (meses o años)

12

SOLO USO ACADÉMICO

1 Contenido

<u>1</u>	<u>RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO</u>	2
<u>2</u>	<u>ANTECEDENTES</u>	2
<u>2.1</u>	<u>Definiciones Iniciales</u>	2
<u>2.2</u>	<u>Identificación de la problemática</u>	3
<u>2.3</u>	<u>Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto</u>	5
<u>2.4</u>	<u>Estructuración de la Problemática</u>	4
<u>2.5</u>	<u>Referentes</u>	12
<u>3</u>	<u>OBJETIVOS Y METAS</u>	13
<u>3.1</u>	<u>Objetivo general</u>	13
<u>3.2</u>	<u>Objetivos Específicos</u>	14
<u>4</u>	<u>PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA</u>	14
<u>5</u>	<u>ACTIVIDADES A DESARROLLAR.</u>	15
<u>6</u>	<u>PRESUPUESTO</u>	17
<u>6.1</u>	<u>Detalle por tipo de Costo del Proyecto</u>	17
<u>6.2</u>	<u>Cuadro Resumen Presupuesto</u>	20
<u>6.3</u>	<u>Flujo de caja</u>	21
<u>7</u>	<u>EVALUACIÓN DEL PROYECTO</u>	21
<u>7.1</u>	<u>Indicadores de Evaluación Expost y metas</u>	21
<u>7.2</u>	<u>Medios de verificación</u>	23

2 RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO

Proyecto privado, consta de cuatro jornadas durante el año, que abordan temas pertinentes a los deportes de montaña (Entrenamiento, nutrición, seguridad, manejo de riesgos y sustentabilidad) en las distintas temporadas del año (Otoño, invierno, primavera, verano)

Actualmente existe un bajo nivel de capacitación y formación académica de las personas involucradas en el área, lo cual se traduce en una carencia de conocimientos sobre entrenamiento, nutrición, manejo de riesgos y sustentabilidad. En este sentido, se ha decidido intervenir con este proyecto para entregar conocimiento y formación asequible para distintos tipos de público relacionados al ámbito de los deportes de montaña y así favorecer un desarrollo de competencias respecto a la montaña

El proyecto tiene un costo total de 11.999.880 pesos Chilenos, los aportes propios y de terceros corresponderá al 30% del valor total (3.599.964 Pesos Chilenos) y el valor solicitado corresponde al 70% del costo total (8.399.916 Pesos Chilenos).

2. ANTECEDENTES

Definiciones Iniciales

- **Responsabilidad:** capacidad para reconocer, plantear respuestas a las consecuencias de un comportamiento realizado consciente y libremente. Sacco F (2007)
- **Conciencia:** acto psíquico mediante el cual una persona se percibe a sí misma en el mundo. conocimiento reflexivo de las cosas y de la actividad mental que sólo es accesible para el propio sujeto. Pérez. J y Gardey A (2009)
- **Entrenamiento:** Es la forma fundamental de preparación del deportista MATVEIEV (1983)
- **Nutrición:** conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias. LOPATEGUI E (s.f)
- **Sustentabilidad:** Desarrollo que satisface las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras. Macebo B (2005)
- **Riesgo:** Contingencia o proximidad de un daño. RAE (2018)

2.1 Identificación de la problemática

Bajo nivel conocimientos sobre entrenamiento, nutrición, manejo de riesgos y sustentabilidad en el área de los deportes de montaña.

En nuestro país, específicamente en la región metropolitana, encontramos el sector del Cajón del Maipo donde actualmente existe una amplia gama de lugares donde se pueden realizar actividades o deportes de montaña, lo cual estimula constantemente a las personas de distintos lugares a la práctica. Esta situación que se presenta podría favorecer la salud de las personas, pero previo a esa conclusión es necesario preguntarse ¿Se están practicando estas actividades de forma segura? ¿Existe un manejo de riesgos durante este tipo de experiencias? ¿Los y las deportistas del área saben cómo entrenar y cómo nutrirse para favorecer su desarrollo deportivo? ¿La sustentabilidad está siendo un elemento a considerar al momento de intervenir en la naturaleza? ¿El acceso a cursos que entreguen estos conocimientos está a disposición de cualquier persona interesado en esta área?

2.2 Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto

Las personas afectadas por esta problemática son tanto deportistas como también personas físicamente activas de la ciudad de Santiago que dedican parte de su tiempo a la práctica de actividades deportivas en la montaña. Estos individuos corresponden a diversos grupos ya que realizan estas actividades como hobby o bien como deporte. Pertenecen a distintas comunas de Santiago, aunque tienden a concentrarse en comunas que presentan cercanía a la precordillera o acceso a algún parque natural. Tanto las comunas de procedencia como el nivel educacional del grupo objetivo son diversos, pero tiende a existir un mayor número de aficionados en el sector oriente de Santiago, probablemente por la cercanía con los lugares.

Beneficiarios	Grupo
Directos	Deportistas Personas físicamente activas Profesores de educación física Profesionales o trabajadores del área

Indirectos	Municipalidad Organizaciones involucradas Instituciones involucradas
------------	--

Grupos	Intereses	Problema Percibido
Deportistas	Mejorar su rendimiento deportivo	Carencia de formación base sobre temáticas abordadas
Guías	Aumentar su nivel de formación y desempeño laboral	Necesidad de aumentar sus conocimientos
Profesores	Aumentar su nivel de formación y desempeño laboral	Carencia de formación base sobre temáticas abordadas
Personas física activas/práctica recreativa	Mejorar su propia práctica deportiva y seguridad	Carencia de formación base sobre temáticas abordadas

2.3 Estructuración de la Problemática

Análisis FODA

FORTALEZAS <ul style="list-style-type: none">- Propuesta formativa innovadora- Integración de comunidad de deportistas que frecuentan el cajón del maipo- Asociaciones estratégicas clave con municipio e instituciones	OPORTUNIDADES <ul style="list-style-type: none">- Lugar adecuado y concurrido para actividades de montaña.- Interés de distintos grupos gubernamentales y empresariales.- Aumento de prácticas deportivas de montaña- Poca formación base en relación a estas actividades
DEBILIDADES <ul style="list-style-type: none">- Poca experiencia de la organización- Poca recursos de inversión inicial	AMENAZAS <ul style="list-style-type: none">- Clima cambiante y poco predecible de la zona.- Posibilidades de impacto negativo en la naturaleza.- Riesgo de accidentes

ÁRBOL DE PROBLEMAS

Problema:

Bajo nivel conocimientos sobre entrenamiento, nutrición, manejo de riesgos y sustentabilidad en las actividades de montaña

Causas:

- Desinformación y poca capacitación formal
- Alta complejidad y riesgos
- Entrenamiento y nutrición inadecuada
- Inexistencia de políticas públicas
- Carente formación en la carrera de educación física
- Escasa formación escolar

Efectos:

- Riesgo de Lesiones
- Deterioro Ambiental
- Práctica Riesgosa
- Aumento en los accidentes

Referentes

1. Rescates de montaña en nuestro país.

Se hizo una revisión de la cantidad de rescates de montaña efectuados en nuestro país desde el año 2011 al 2017, cifra extraída de datos que proporciona Carabineros de Chile cada año.

Al revisar la cantidad de rescates de montaña en una línea de tiempo, se pudo identificar un aumento lineal y significativo de estos desde el año 2011 al 2017, el cual se puede observar en la siguiente tabla:

Año	Rescates de Montaña
2011	74
2013	90
2016	105
2017	131

Los datos muestran que en 6 años los rescates de montaña han aumentado casi en un 100%, lo cual es realmente preocupante.

Estas cifras, si bien son alarmantes para nuestro país, deben ser utilizadas como dato inicial para crear y desarrollar propuestas de mejora que permitan disminuir la cantidad de accidentes en la montaña.

En ese sentido, una línea de acción educativa hacia las personas, tanto a nivel escolar, como a nivel de aficionados y deportistas podría ser una alternativa que permita aumentar los conocimientos y herramientas de estas personas que están o estarán en contacto con la montaña y el medio natural en un futuro, y de esta forma prevenir accidentes partiendo por la formación de las personas que interactúan con la montaña

2. Las mallas curriculares de estudios superiores relacionados con el desarrollo motriz no presentan una formación suficiente para desarrollar óptimamente actividades en la montaña

Los estándares pedagógicos y disciplinarios es un documento elaborado por el Ministerio de Educación diseñado para guiar a las escuelas de educación superior en la formación de distintas carreras y así lograr una formación base común independiente de la casa de estudios

Con respecto a la carrera universitaria que nos compete, se señala que “Los estándares de Educación Física y Salud abordan los conocimientos, habilidades y actitudes que se espera que un egresado de Pedagogía en Educación Física adquiera para enseñar tanto en Educación Media como en Educación Básica” Ministerio de educación (2013).

Existen aspectos importantes en la formación de un profesor de educación física que

hacen relación con los propósitos principales de la asignatura en las escuelas. En relación a esto se indica que “La formación del docente en la disciplina, expresada a partir de los estándares descritos en este documento, implica comprender y poner en práctica los conocimientos, habilidades y actitudes que se orienten hacia los propósitos de la asignatura de Educación Física y Salud, considerando las siguientes perspectivas: desarrollo del movimiento; desarrollo de la condición física, cualidades expresivas; iniciación y práctica deportiva; conjunción de los factores que permitan una vida activa” MINEDUC (2013).

Con respecto a las actividades al manejo adecuado de diversas actividades en contacto con la naturaleza dentro de la formación docente, dentro de los 6 estándares descritos (los cuales tienen entre 5 y 8 indicadores cada uno), solamente en el estándar 3 se observa un indicador que hace referencia a este tipo de actividades.

Estándar 3: “Comprende la importancia del ejercicio físico en el desarrollo de hábitos de una vida activa saludable.

- Indicador 5: Conoce los requerimientos técnicos, tácticos y de seguridad que implican la práctica de ejercicio físico y actividades recreativas en contacto con la naturaleza” MINEDUC (2013).

3. Poca profundidad en la formación escolar sobre actividades de montañismo

Las Bases Curriculares son un documento elaborado por el Ministerio de Educación para exponer los objetivos de aprendizaje que deben desarrollar los estudiantes. Estos son la base para la elaboración y aplicación de programas de estudio en las escuelas.

Existen actividades genéricas que se mencionan como medio para lograr estos objetivos de aprendizaje. Con respecto a esto se señala lo siguiente: “Cabe destacar que las habilidades motrices se propiciarán por medio de diversos tipos de actividades, como ejercicios guiados, juegos recreativos, pre-deportivos y deportivos, actividades gimnásticas y danza. Asimismo, se pretende incentivar el ejercicio físico

en ambientes naturales, considerando los distintos escenarios que ofrece nuestro país” MINEDUC (2013).

En este documento, la asignatura de Educación Física y Salud se articula en 3 “Ejes”, los cuales son: Habilidades motrices, Vida activa y saludable, y Seguridad, juego limpio y liderazgo.

En el Eje de “Habilidades Motrices” el objetivo N°4 tiene relación con actividades motrices en el medio natural.

Para 1° y 2° básico el objetivo número 4 consiste en “Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.)” MINEDUC (2013).

Luego en 3° y 4° básico, se hace una progresión en este objetivo de aprendizaje, en el cual se pretende “Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo:

- › jugar en plazas activas
- › jugar un partido en la plaza o la playa
- › realizar caminatas en el entorno natural
- › andar en bicicleta en un parque o en un camino rural” MINEDUC (2013).

En 5° año básico se genera una nueva progresión en este objetivo, el cual consiste “Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, ejemplo: caminatas recreativas urbanas, bailes recreativos, cicletadas o juegos de balón en plazas y parques” MINEDUC (2013).

Por último en 6° año básico se espera que los estudiantes logren “ Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas, en el entorno natural” MINEDUC (2013).

En las Bases curriculares de 7 a II medio, con respecto a actividades en contacto con la naturaleza se menciona que : “La asignatura busca dar importancia a las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en la escuela, como la escalada, las actividades acuáticas, el andinismo, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de las y los estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute, y que las practiquen en el tiempo libre, lo que les permitirá desarrollar hábitos para una vida activa y saludable” MINEDUC (2015). Además se menciona la escalada dentro de las posibilidades de deportes de colaboración, pero considerando que dentro de los estándares pedagógicos para la carrera de educación física el desarrollo de competencias básicas para este tipo de deportes y/o habilidades son muy escasas y poco profundas, ¿cómo podrían llegar estos conocimientos de forma adecuada a los y las estudiantes de educación básica y media?

En relación a las Bases Curriculares y la realización de actividades en el medio natural y específicamente en la montaña, concluimos que tanto los objetivos de aprendizaje como las actividades y medios propuestos para lograrlos son poco específicos e insuficientes para generar un aprendizaje profundo en el área de montaña. Esto podría deberse en parte a la complejidad que puede tener para las escuelas realizar una amplia gama de actividades fuera del establecimiento y todos los procedimientos administrativos que esto conlleva

Además de lo anterior, cabe destacar la relevancia e incidencia de todos los riesgos y la seguridad implicados este tipo de contenido y sus actividades, los cuales también podrían ser una amenaza para que estas temáticas se aborden con profundidad en el sistema escolar, desencadenando en un precario desarrollo de ese objetivo de asignatura

4. Por otra parte se realizó un estudio de mercado donde se identificaron y analizaron las principales ofertas de cursos relacionados con el área de este proyecto. En este sentido, se identificaron características de dichos cursos como: formato del evento, temáticas coincidentes con nuestra jornada, aspectos que “no incluye” y valores. Todo esto como una hoja de ruta para identificar oportunidades para la elaboración

de una propuesta de valor.

En base la revisión anteriormente mencionada, se presentan los siguientes argumentos en relación a la actual oferta de cursos de montaña:

- Poca accesibilidad a cursos de montaña. Los cursos tienen por lo general un valor de \$150.000 hacia arriba
- Inexistencia de jornadas de formato teórico-prácticas desarrolladas en días consecutivos. En los eventos ofertados las clases teóricas se realizan en días y lugares distintos a las salidas a terreno (disociados)
- Poca integralidad de temáticas en los cursos ofertadas. Ninguno incluye entrenamiento para montañismo y escalada, nutrición, manejo de riesgos y sustentabilidad en la montaña. Por lo general los cursos son muy específicos en alguna de las temáticas anteriormente señaladas. Por otra parte no se encontraron cursos que ofrecieran temática de entrenamiento físico y funcional para este tipo de deportes
- Inexistencia de cursos que incluyen transporte, alimentación y alojamiento.

2.4 Referentes

Tipo de evento	Formato -duración -características	Temáticas Coincidentes	No incluye	Valor	Sitio web
1. Curso Trekking Avanzado	Clase teórica stgo + salida a terreno de 2 días cerca de stgo	Equipos, Orientación, Primeros Auxilios, Alimentación, No deje rastro	Transporte, Alimentación y Equipos deportivos	\$85.000	https://academialacumbre.cl
2. Curso Básico de Montañismo	2 Clases teóricas stgo + terreno de 4 días cerca de stgo	Orientación, Meteorología, Nutrición, Tránsito en terreno	Transporte, Alimentación y Accesos	\$180.000	

<p>3. Curso Intensivo de Montaña Básico</p> <p>4. Curso de Montañismo Básico</p> <p>5. Curso Básico de Escalada Deportiva</p>	<p>3 Clases teóricas stgo + salida a terreno de 4 días</p> <p>9 Clases teóricas stgo + 2 terrenos</p> <p>3 Clases teóricas + 3 salidas a terreno 9 hrs c/u</p>	<p>Orientación, Gestión del Riesgo, Mínimo impacto, Técnica de marcha, Ascensión</p> <p>Vestuario y equipo, Gestion de riesgos, Alimentación. Técnicas de marcha y cruce de ríos. Orientación, Mínimo impacto y medio ambiente, Ascensión</p> <p>Gestión de riesgos. Equipos, usos y cuidados. Técnica de base y aseguramiento. Anclaje y reuniones, Top rope y Escalada de primero. Desequipado. Rapel</p>	<p>Alimentación y Transporte</p> <p>Alimentación y Transporte</p> <p>Alimentación y Transporte</p>	<p>-</p> <p>\$190.00</p> <p>0</p> <p>\$250.00</p> <p>0</p>	<p>https://enam.cl</p>
<p>6. Curso Básico de Montaña</p> <p>7. Curso de Escalada Deportiva</p>	<p>Clases teóricas stgo + 3 salidas a terreno (Vallecito, Las Melazas y Cajón del Maipo)</p> <p>4 salidas prácticas por el día</p>	<p>Técnicas de marcha y ascensión. Vestuario y equipo técnico. Orientación</p> <p>Equipos, cuidados y uso. Nudos. Desequipar, Rapel</p>	<p>Alimentación, Transporte y entradas</p> <p>Alimentación, Transporte y entradas</p>	<p>\$200.00</p> <p>0</p> <p>\$150.00</p> <p>0</p>	<p>http://www.bajocero.cl/</p>
<p>8. Curso Montañismo, Técnicas Básicas</p>	<p>8 Clases teóricas stgo + 2 salidas a terreno de 2 días c/u</p>	<p>Equipo y vestuario. Seguridad en montaña. Alimentación. Planificación</p>	<p>Alimentación, Transporte y entradas</p>		<p>http://www.vertical.cl/cursos/curso-de-montanismo-tecnicas-basicas-2/</p>
<p>9. Federación de Andinismo de Chile</p>					<p>http://feach.cl/FEACHCL/2016/03/31/curs</p>

NO CURSOS SIMILARES	HAY					<u>os-disponibles</u> <u>-enam/</u>
---------------------------	-----	--	--	--	--	--

3 OBJETIVOS Y METAS

3.1 Objetivo general

Aumentar los conocimientos y herramientas para realizar actividades en la montaña de forma segura mediante la realización de jornadas de formación

3.2 Objetivos Específicos

1. Transmitir conocimientos sobre entrenamiento específico para actividades de montaña y sus beneficios para la salud.
2. Aumentar conocimientos sobre bioenergética y nutrición para el ejercicio físico de montaña.
3. Adquirir habilidades sobre seguridad y manejo de riesgos en la montaña.
4. Desarrollar estrategias sobre sustentabilidad en práctica de deportes de montaña.

4 PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

En base a los antecedentes recogidos y estudiados al inicio de este proceso, hemos logrado identificar que con respecto a los cursos de formación en montañismo, existe una variedad de formatos bastante limitados y recurrente.

Los cursos realizados en Santiago son o sólo teóricos o bien teórico prácticos pero ejecutados de forma disociada. Estos últimos se llevan a cabo en un formato de clases teóricas algunos días de semana y las salidas prácticas en otras fechas, generalmente fines de semana. Con respecto a las temáticas de los cursos, estas son bastante específicas en lo

deportivo y en el área de manejo de riesgos y seguridad, pero no están poco presentes temáticas como entrenamiento para deportes de montaña, nutrición y sustentabilidad.

En base a lo indagado, este proyecto se plantea como una alternativa innovadora para el público del área del montañismo, tanto en su formato como en su contenido.

Esta propuesta consiste en un ciclo de jornadas teórico-prácticas. Cada de estas se realizará durante 3 días consecutivos en contacto con la naturaleza, específicamente en el Cajón del Maipo, sector El Manzano. En esta experiencia se expondrán temáticas que en su mayoría están poco presentes en otros cursos ofertados en la actualidad, como son el entrenamiento para deportes de montaña, nutrición, seguridad y manejo de riesgos y sustentabilidad.

Luego de estas exposiciones dictadas por expertos en cada área, se realizarán pasos prácticos y salidas a terreno donde se vivencian y aplicarán estos nuevos conocimientos y herramientas adquiridas. Cada jornada incluye transporte, alojamiento, alimentación y equipo deportivo durante los días de duración, por lo tanto, cada persona inscrita tendrá todos los servicios a disposición ya que vendrán incluidos en el programa.

De esta forma la jornada se plantea como una experiencia total e integrada, en la cual cada persona vivencia una experiencia de montaña por 3 días y recibirá toda la atención necesaria durante ese periodo de tiempo, en el marco de una formación de calidad. Cada jornada para llevarse a cabo debe tener un mínimo de 20 personas inscritas.

5 ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

Actividades:

- Definir público objetivo
- Creación club deportivo
- Recogida de información
- Definir lugar y fechas
- Definir formato de las jornadas
- Definir temas
- Definir expositores
- Definir valor de inscripciones por jornada

- Publicidad
- Proceso inscripción
- Confeccionar menu y colaciones
- Compra de materiales
- Montaje y preparación de material
- Jornadas
- Aplicación cuestionario de evaluación



Actividad	Temática
Exposición “Entrenamiento Deportivo para Montañismo y Escalada”	-Etapas de una sesión de entrenamiento: Activación inicial,, Desarrollo y Flexibilidad - Prevención de Lesiones - Principios del entrenamiento aplicados a deportes de montaña - Funcionalidad del entrenamiento: tipos de movimientos y ejercicio
Paso Practico “Montañismo y Escalada”	-Equipo en concordancia con una salida a la montaña -Técnicas de marcha y ascensión -Aseguramiento en roca -Nudos básicos -Técnica de equipada y desequipada -Rapel

Exposición “Alimentación Funcional para Deportes de Montaña”	<ul style="list-style-type: none"> -Características nutricionales de los alimentos -Requerimientos energéticas del deporte -Tipos y ejemplos de alimentación funcional para deportes de montaña
Paso Práctico “Nutrición y Montaña”	<ul style="list-style-type: none"> - Confección de minuta en base a requerimientos energéticos de la salida - Cocina en la montaña
Exposicion “Seguridad y manejo de riesgos en la montaña”	<ul style="list-style-type: none"> -Uso adecuado de los equipos -Técnicas de orientación en la montaña -Respeto de los senderos -Primeros auxilios en la montaña
Paso Practico “Seguridad y manejo de riesgos en la montaña”	<ul style="list-style-type: none"> -Situación simulada e orientación y primeros auxilios
Conversatorio “Sustentabilidad en la práctica deportiva de montaña”	<ul style="list-style-type: none"> -Formato mesa redonda guiada -Sustentabilidad: Bases Teóricas -Identificación de situaciones que afectan negativamente el entorno durante la práctica -Actividad: propuestas de mínimo impacto y cuidado del medio natural

6 PRESUPUESTO

6.1 Detalle por tipo de Costo del Proyecto

a. Honorarios (Recursos Humanos)

Tipo de Recurso Humano	Cantidad de Recursos Humanos	N° Total de Horas del tipo de RR.HH.	Valor Hora (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
					Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Profesor/a	4	64	15.000	960.000	672.000	288.000
Secretaria/o	1	120	5.000	600.000	420.000	180.000
Comunity management	1			2.000.000	1.400.000	600.000
Encuestador/a	1	50	5.000	250.000	175.000	75.000
Gestor	2	100	22.041	4.408.200	3.085.740	1.322.460
Cocinero/a	1	36	7.000	252.000	176.400	75.600
Totales (\$)				8.470.200	5.929.140	2.541.060

b. Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Compra y traslado de materiales	4	5.000	20.000	14.000	6.000
Compra y traslado de alimentos	4	5.000	20.000	14.000	6.000
Montos Totales \$			40.000	28.000	12.000

c. Material de Oficina

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Montos Totales \$			0	0	0

d. Alimentación y Alojamiento

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Desayunos	720	500	360.000	252.000	108.000
Almuerzo	720	1000	720.000	504.000	216.000
Cena	720	1000	720.000	504.000	216.000
Gas cocina 45 Kg	1	49.990	49.990	34.993	14.997
Montos Totales \$			1.849.990	1.294.993	554.997

e. Publicaciones e Impresos

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Publicidad en RRSS	11	25.000	275.000	192.500	82.500
Mailing	22	0	0		
Montos Totales \$			275.000	192.500	82.500

f. Equipamiento

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Cocinillas	5	4.990	24.950	17.465	7.485
Gas para cocinilla	20	1.990	39.800	27.860	11.940
Ollas camping	5	9.990	49.950	34.965	14.985
BOTIQUIN FIRST AID KIT CLIMB PRO	1	49.990	49.990	34.993	14.997
Montos Totales \$			164.690	115.283	49.407

g. Gastos Generales

Descripción	Cantidad	Valor Unitario (Pesos \$)	Valor Total (Pesos \$)	Tipo de Financiamiento	
				Solicitado (\$)	Aportes (\$)
Arriendo del lugar	4	150.000	600.000	420.000	180.000
Arriendo equipo de escalada	4	50.000	200.000	140.000	60.000

Traslado	8	50.000	400.000	280.000	120.000
Montos Totales \$			1.200.000	840.000	360.000

6.2 Cuadro Resumen Presupuesto

Resumen Tipos de Gasto	Monto solicitado (\$)	Aportes propios o de terceros (\$)	Total (\$)
Honorarios	8.470.200	5.929.140	2.541.060
Combustibles, Lubricantes, Peajes y Pasajes	40.000	28.000	12.000
Materiales de Oficina	-	-	-
Alimentación y Alojamiento	1.849.990	1.294.993	554.997
Publicaciones e Impresos	275.000	192.500	82.500
Equipamientos	164.690 -	115.283	49.407
Gastos Generales	1.200.000 -	840.000	360.000
TOTAL \$	11.999.880	8.399.916	3.599.964

6.3 Flujo de caja

Mes						TOTAL SOLICITA DO (\$)
Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	
417.418	574.170	1.890.818	574.170	574.170	1.890.818	
Mayo	junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	
574.170	574.170	1.890.818	574.170	1.890.818	574.170	11.999.880

7 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Los indicadores, metas y medios de verificación, pueden ser definidos en una tabla, o pueden presentarse en los siguientes puntos.

7.1 Indicadores de Evaluación Expost y metas

a. Indicadores de Resultado (propósito)

Objetivos Específicos	Indicadores de Resultado
OE1 Transmitir conocimientos sobre entrenamiento específico para actividades de montaña y sus beneficios para la salud	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento sobre conceptos asociados al entrenamiento - Aplicación de conceptos asociados al entrenamiento
OE2 Aumentar conocimientos sobre bioenergética y nutrición para el ejercicio físico de montaña	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos sobre funcionalidad de los alimentos - Reconocimiento sobre necesidad bioenergéticas según circunstancia o actividad a realizar - Elaboración de colación adecuada para

	actividad en la montaña
OE3 Adquirir conocimientos y habilidades sobre seguridad y manejo de riesgos en la montaña	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de factores de riesgo - Conocimiento de técnicas de seguridad - Aplicación de técnicas de seguridad
OE4 Desarrollar estrategias sobre sustentabilidad en práctica de deportes de montaña	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de situaciones negativas para el cuidado del medioambiente - Propuestas para disminuir impacto medioambiental en actividades de montaña

b. Indicadores de Gestión

Actividad	Indicador de Gestión	Medio de Verificación
1. Exposición “Entrenamiento para Montañismo”	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de la presentación de 2 hrs - Asistencia y puntualidad del expositor 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario
2. Paso Práctico Montañismo”	<ul style="list-style-type: none"> - Realización del paso práctico de 3 hrs - Asistencia y puntualidad del expositor 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario
3. Exposición “Alimentación Funcional para Deportes de Montaña”	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de la presentación de 2 hrs - Asistencia y puntualidad del expositor 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario
4. Paso Práctico “Nutrición y Montaña”	<ul style="list-style-type: none"> - Realización del paso práctico de 3 hrs - Asistencia y puntualidad del expositor 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario

<p>5. Exposición “Seguridad y manejo de riesgos en la montaña”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de la presentación de 2 hrs - Asistencia y puntualidad del expositor 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario
<p>6. Paso Practico “Seguridad y manejo de riesgos en la montaña”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización del paso práctico de 3 hrs - Asistencia y puntualidad del expositor 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario
<p>7. Conversatorio “Sustentabilidad en la práctica deportiva de montaña”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización del conversatorio de 90 minutos - Asistencia y puntualidad del expositor / mediador 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de Asistencia - Itinerario
<p>8. Alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de alimentos individuales entregados - Cantidad de implementos entregados - Cantidad de comidas especiales 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de almuerzos - Número de desayunos - Número de cenas
<p>9. Transporte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de vehículos - Cantidad de asientos - Puntualidad del transporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de asientos - Lista
<p>10. Publicidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de publicaciones en redes sociales - Cantidad de información 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de publicaciones - Estadística redes sociales

BIBLIOGRAFÍA

Corporación Nacional Forestal, Ministerio de Agricultura (S.F). Recuperado el 10 de Diciembre 2018:

<http://www.conaf.cl/parques-nacionales/visitanos/estadisticas-de-visitacion/>

Conaf Estadísticas de Visitación 1978-2017

Carabineros de Chile (2011). Carabineros en cifras. Recuperado el 10 de Diciembre 2018:

http://dac.carabineros.cl/c_cifra/pdf/carabineros_en_cifras2011.pdf

Carabineros de Chile (2013). Carabineros en cifras. Recuperado el 10 de Diciembre 2018:

http://dac.carabineros.cl/c_cifra/pdf/carabineros_en_cifras2013.pdf

Carabineros de Chile (2016). Carabineros en cifras. Recuperado el 10 de Diciembre 2018:

http://dac.carabineros.cl/c_cifra/pdf/carabineros_en_cifras2016.pdf

Carabineros de Chile (2017). Carabineros en cifras. Recuperado el 10 de Diciembre 2018:

http://dac.carabineros.cl/c_cifra/pdf/carabineros_en_cifras2017.pdf

Ministerio de educación, Gobierno de Chile(2013): Bases Curriculares Educación Física y Salud. 1° a 6° Básico. Recuperado el 5 de Diciembre 2018:

https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-21314_programa.pdf

Ministerio de educación, Gobierno de Chile(2015): Bases Curriculares Educación Física y Salud. 7° a II° Medio. recuperado el 4 de Diciembre 2018:

https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-37136_bases.pdf

Ministerio de educación, Gobierno de Chile(2013): Estándares Orientadores para Carreras de Pedagogía en Educación Física. Recuperado el 7 de Diciembre 2018:http://centcap.cl/23_ESTA%CC%81NDARES_ORIENTADORES_PARA_CARRERAS_

[DE_PEDAGOGI%CC%81A_EN_EDUCACIO%CC%81N_FI%CC%81SICA.pdf](#)

Real Academia Española (2017): Diccionario de la lengua española. Recuperado el 1 de Diciembre 2018:

<http://dle.rae.es/?w=diccionario>

Google Earth. (1984), Mapa de El Manzano, San José de Maipo, Chile en 1984. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de Google Earth App.

Google Earth. (2000), Mapa de El Manzano, San José de Maipo, Chile en 2000. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de Google Earth App.

Google Earth. (2016), Mapa de El Manzano, San José de Maipo, Chile en 2016. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de Google Earth App.

Pérez J y Gardey A. (2009), Definición de conciencia. Actualizado: 2009.

Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de <https://definicion.de/conciencia/>

MATVEIEV. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de:

<http://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.com/2012/11/entrenamiento-deportivo-concepto-segun.html>

LOPATEGUI E. (s.f): **CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN**. San Juan, PR. Universidad Interamericana de PR. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de:

<http://www.saludmed.com/Salud/Nutricion/ConcptBa.html>

Macebo B. (2005): El Concepto de sostenibilidad. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe UNESCO Santiago. UNESCO. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de:

<http://tallerdesustentabilidad.ced.cl/wp/wp-content/uploads/2015/04/UNESCO-El-concepto-de-sustentabilidad.pdf>

Sacco F. (2007). RESPONSABILIDAD, RESPONSABILIDAD SOCIAL Y RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA, PERSPECTIVA DE TRES CONCEPTOS. *Revista Faces, Volumen XVIII (Nº1)*. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de:

<http://servicio.bc.uc.edu.ve/faces/revista/vol18n1/art2.pdf>

Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 11 de Diciembre de 2019 de:

<http://dle.rae.es/srv/fetch?id=WT8tAMl>

NOTICIAS

Hoy entregan cuerpos de jóvenes muertos en Cerro Provincia a familiares (s.f). TeleTrece. Recuperado el 2 de Diciembre 2018:

<https://www.scoopnest.com/es/user/T13/791680390020956160--hoy-entregan-cuerpos-de-jovenes-muertos-en-cerro-provincia-a-familiares-detalles-con>

Encuentran fallecida a mujer que se extravió en el cerro Manquehue (28 de Agosto de 2016). El Mercurio Online. Recuperado el 2 de Diciembre 2018:

<https://www.emol.com/noticias/Nacional/2016/08/28/819336/Encuentran-cuerpo-de-joven-extraviada-en-Cerro-Manquehue.html>

UTEM y FEACH exponen investigación sobre accidentes en cerros de la Región Metropolitana en foro de la UNESCO (6 de Septiembre de 2017). Comunicaciones FEACH. Recuperado el 2 de Diciembre 2018:

<https://vtte.utem.cl/2017/09/06/utem-y-feach-exponen-investigacion-sobre-accidentes-en-cerros-de-la-region-metropolitana-en-foro-de-la-unesco/>

García T. (8 de Junio de 2017). Investigación de estudiantes de la UTEM respaldada por la Federación de Andinismo de Chile y el GOPE permitirá prevenir accidentes en baja montaña. Noticias UTEM. Recuperado el 1 de Diciembre 2018:

<https://noticias.utem.cl/2017/06/08/investigacion-estudiantes-la-utem-respaldada-la-federacion-andinismo-chile-gope-permitira-prevenir-accidentes-baja-montana/>

Reyes C. (26 de Mayo de 2017). Carabineros realizó 57 rescates en cerros metropolitanos en 2016. La Tercera. Recuperado el 5 de Diciembre 2018:

<https://www.latercera.com/noticia/carabineros-realizo-57-rescates-cerros-metropolitanos-2016/>

Las recomendaciones de expertos para subir los cerros de manera segura (27 de Octubre de 2016). El Mercurio Online. Recuperado el 6 de Diciembre 2018:

<https://www.emol.com/noticias/Nacional/2016/10/27/828510/Las-recomendaciones-de-expertos-para-subir-los-cerros-de-manera-segura.html>

SOLO USO ACADÉMICO