Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida
Saludable en Estudiantes de Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T

Milton Pedreros Rojas

Tesis para optar por el título de Maestría en actividad física para la salud

Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación
Maestría en Actividad Física para la Salud
Bogotá D.C.
2018

Unidades Didácticas en Educación Física para la Promoción de Hábitos de Vida
Saludable en Estudiantes de Grado Sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T

Milton Pedreros Rojas

Tesis para optar por el título de Maestría en actividad física para la salud

Director

Doctor Fernando Guio Gutiérrez

Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación
Maestría en Actividad Física para la Salud
Bogotá D.C.
2018

DEDICATORIA

A mi esposa.

Por haberme brindado el fruto de
su esfuerzo, sacrificio y apoyo
en todo momento.

A mis hijos.

Paula Andrea quien se encuentra
en otro país.

Milton David quien muy pronto
llegara a nuestro hogar.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por permitirme
llegar hasta este momento tan
importante de mi vida y lograr
otra meta más en mi vida
profesional.

Gracias a mi esposa, y a Daniel,
por su cariño, comprensión y
apoyo sin condiciones, por
escucharme y por sus sabios
consejos y por ser parte de mi
vida.

Gracias a mi tutor
Fernando Guio y profesores, por
permitirme ser parte del grupo
de trabajo, sus consejos
paciencia y opiniones.

Tabla de contenido

Resumen	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	11
Problema de investigación.....	12
Planteamiento del Problema	12
Justificación	15
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos	18
Marco Teórico	19
Antecedentes.....	19
Antecedentes internacionales	20
Antecedentes Nacionales	27
Antecedentes locales.....	29
Estilos de vida.....	34
Estilo de Vida Saludable.....	36
Calidad de Vida	37
Promoción para la salud	38
Modelo de Promoción de Salud de Pender. 1996.....	41
Enfermedades crónicas no transmisibles	42

La actividad física en la infancia:	43
Escuelas Promotoras de Salud a través de unidades didácticas.....	46
Marco Metodológico	50
Enfoque:.....	50
Alcance:	50
Diseño:.....	50
Población de estudio.....	55
Categoría de análisis:.....	56
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	57
Análisis de los datos (técnica de análisis)	59
Resultados.....	66
Conclusiones.....	71
Recomendaciones	73
Bibliografía.....	74
Anexos:.....	76
Diario de campo.....	76
Unidades didácticas	79
Cuestionario.....	112
Fotos sesiones de clase	113

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1. Contenidos de las corrientes pedagógicas	33
Tabla 2. Modelo de promoción de salud de Pender	40
Tabla 3. Categorías de la investigación	56
Tabla 4. Variables de triangulación.....	60
Tabla 5. Matriz de análisis de resultados.....	63

LISTADO DE FIGURAS

Figura 1. Unidad didáctica.....	51
Figura 2. Población estudiada.....	55

Resumen

La presente investigación va dirigida hacia la promoción de los estilos de vida saludable a través de la implementación de unidades didácticas en el Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, se comenzó mediante la elaboración de un diagnóstico de los antecedentes de investigaciones realizadas por autores a nivel de Europa, y Latino América, buscando identificar oportunidades con el fin de elaborar un programa de Estilos de Vida Saludable para la población educativa de grados sextos.

Este es un estudio de investigación de campo, cualitativa descriptiva, fundamentada en la investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico a través de la enseñanza para la comprensión.

El objetivo es la creación de unidades didácticas en promoción de hábitos de vida saludable, con este fin la pregunta de investigación es la siguiente: ¿Cómo se pueden desarrollar hábitos de vida saludable desde el diseño e implementación de unidades didácticas de educación física en los estudiantes de grado sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T. de Bogotá?

La muestra estuvo constituida por niños estudiantes de grado sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, el proceso se realizó mediante la aplicación de una unidad didáctica dividida en 8 sesiones relacionadas con la promoción de hábitos de vida saludable como fueron: hidratación deportiva, ambientes saludables, prevención de accidentes, prevención de enfermedades no transmisibles, alimentación saludable, toma de signos vitales y programas deportivos extra escolares.

Las unidades didácticas van dirigidas a toda la población de grados sextos y también podrán ser aplicadas a otros niveles educativos, se podrían realizar investigaciones adicionales para identificar otros factores que afecten la calidad de vida de nuestra población infantil del colegio.

Palabras claves: promoción de hábitos saludables, estilos de vida, unidad didáctica, nutrición, enfermedades crónicas no transmisibles, salud, estudiantes.

Abstract

The present research is directed towards the promotion of healthy lifestyles through the implementation of teaching units in the Bosa Educational Ciudadela College, was started by making a diagnosis of the background of research conducted by authors at the level of Europe, and Latin America, seeking to identify opportunities to elaborate one of a Healthy Lifestyles program for the sixth-grade educational population.

This is a field research study, qualitative descriptive based on educational research-action and the construction of pedagogical knowledge through teaching for understanding.

The objective is the creation of teaching units in promotion of healthy living habits, to this end the research question is: How can healthy lifestyles be developed from the design and implementation of physical education teaching units in students of sixth grade of the School Educational Ciudadela of Bosa JT from Bogota?

The sample was constituted by sixth grade students from the Ciudadela Educative School of Bosa, the process was carried out by applying a didactic unit divided into 8 sessions related to the promotion of healthy living habits such as: sports hydration, healthy environments, prevention of accidents, and prevention of non-communicable diseases, healthy eating, taking vital signs and extra school sports programs.

The teaching units are aimed at the entire population of sixth grades and may also be applied to other educational levels. Additional research could be carried out to identify other factors that affect the quality of life of our children at school.

Keywords: promotion of healthy habits, lifestyles, didactic unit, nutrition, non-communicable chronic diseases, health, students.

Introducción

La creación de unidades didácticas que generen hábitos saludables en los niños de grado sexto del colegio es una contribución más para hacer frente a los grandes problemas de desnutrición, obesidad, y problemas de enfermedades crónicas no transmisibles que se presentan en nuestro país. Aunque aún estamos lejos de alcanzar un punto en la que toda la sociedad se encuentre educada para generar hábitos de vida saludable, esto nos da pautas para alertar desde diferentes ámbitos, como los organismos públicos y privados, para tomar conciencia en educar a nuestro pueblo desde la primera infancia hacia hábitos de vida saludable.

El Ministerio de Educación Nacional, el Proyecto Educativo Institucional, el currículo, los estándares en educación física, los profesores de Educación Física e inclusive las otras áreas del conocimiento, reconocen claramente los beneficios saludables que genera el ejercicio físico frecuente a corto, mediano y largo plazo, tanto a nivel fisiológico, psicológico y social en los individuos que hacen de este elemento un espacio de desarrollo habitual en sus rutinas cotidianas.

Hoy en día el número de estudiantes que dedican su tiempo libre en realizar actividades físicas de manera cotidiana y apropiada es muy bajo en nuestro país, por lo que aún queda mucho trabajo por hacer.

Por tanto, los profesionales en la actividad física, el ejercicio y el deporte, en sus diferentes manifestaciones tanto recreativas, educativas o competitivas, tenemos una función muy importante para la preservación y el desarrollo de la salud de nuestros estudiantes. Por esta razón, el movimiento debe ser considerado como una forma de educación, de promoción de salud y de bienestar social.

El interés primordial al realizar las unidades didácticas que promuevan la salud en los estudiantes nos ha llevado a plantear y realizar este trabajo de investigación. Para iniciar, nos hemos propuesto trabajar en pro de la salud de los niños del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, el cual fue el lugar escogido para la intervención. Esta institución educativa que se encuentra ubicada en la calle 52 sur N° 97 c 35, en el barrio El Porvenir, en la localidad 7 (Bosa) de Bogotá, Colombia. El colegio fue creado en el año 2008, en el marco del Proyecto "Colegios

Públicos de Excelencia para Bogotá", como un Colegio BID de Excelencia en la Gestión Escolar. Es por eso que durante el proceso de construcción y reconstrucción de su PEI, bajo el direccionamiento de diferentes entidades, el equipo de gestión, los directivos docentes, los docentes, los padres de familia y los estudiantes se ha ido logrando la consolidación de un modelo de enseñanza-aprendizaje que da respuesta a un trasfondo de ambientes, relaciones y desafíos que justifican la existencia del colegio, constituyen su realidad y manera característica al operar y configurar su perfil institucional.

Este trabajo de investigación es un aporte al desarrollo y beneficio de nuestros niños de grado sexto y la oportunidad para el establecimiento de espacios de reflexión y acción a través de la interpretación y mejor comprensión de las actitudes y valores que configuran una verdadera promoción y Educación para la Salud, hemos realizado este trabajo de investigación en esta institución ya que carece de programas relacionados con hábitos de actividad física para la salud.

Problema de investigación

Planteamiento del Problema

Durante los años de experiencia docente en el Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, se ha podido observar que en esta institución los estudiantes de grado sexto de la jornada tarde muestran poco conocimiento sobre hábitos deportivos y recreativos que promuevan una vida saludable; se podría decir que no hay coherencia en los procesos de enseñanza que se dan entre los diferentes niveles, debido a las diferentes formas de enseñar y dinámicas de autonomía que el maestro impone en los procesos que adelanta en su asignatura para el desarrollo de hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas.

Para comprender el papel de la escuela en la promoción de la salud, se debe entender el significado que tiene en la actualidad el concepto de promoción de la salud; según la Carta de Ottawa (OPS, 1986)

Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz, de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. (p. 48).

También, a este respecto Uribe, Gallo y Castro (2002) plantean que:

La promoción de la salud implica una mirada en positivo de la salud, a la vida y el bienestar, una mirada al proceso vital humano. Desde estos mismos lineamientos. Estos conceptos afirman que las personas son en sí mismas quienes como actores pueden alcanzar y construir el poder de transformar sus realidades individuales y sociales, en consonancia tomar las decisiones para ello. Estas concepciones nos invitan a pensar en un modelo de hombre que no puede ser improvisado, un modelo que requiere acciones pedagógicas orientadas a la persona en su globalidad, a la inteligencia, a la razón, al sentimiento y a la voluntad, y para llevar a cabo esto, se cuenta con una herramienta importante: la educación para la salud (EPS). (Pág. 20)

Por ello, desde la formación escolar se deben inculcar los valores necesarios para que cada individuo sea capaz de interiorizar que sus cuerpos deben ser cuidados, mantener los niveles mínimos de salud física y mental.

Castillo citado por López (1998) la define como:

Una acción ejercida sobre un individuo o sobre un grupo, acción aceptada e incluso buscada por ellos, para modificar profundamente sus formas de pensar, de sentir y de actuar, de forma que desarrollen al máximo sus capacidades de vivir, individual y colectivamente, en equilibrio con su entorno físico, biológico y socio cultural. La Educación para la Salud debe ser esencialmente liberadora: debe contribuir a despertar en cada uno un sentimiento de responsabilidad sobre su propia salud y sobre la de los demás. (p. 35)

Perea citada por Delgado y Tercedor, (2002) plantea la educación para la salud como:

“El proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individual como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva”. (p. 39).

Se debe formar al estudiante, por medio de los programas de educación para la salud, para el cuidado de su cuerpo en relación con el medio ambiente, las demás personas que lo rodean, el uso del tiempo libre, la higiene, el desarrollo de buenas relaciones sociales, la convivencia, la solidaridad, la autonomía, etc. Se trata de que el estudiante o comunidad educativa cuide de su propia salud y adopte estilos de vida saludable.

El colegio debe incorporar programas dentro de su currículo que adopten actividades de salud física, donde el estudiante sea conocedor de su propio desarrollo y que sea capaz de

interiorizar la importancia de una sana nutrición, constante actividad física y actividades de bienestar, que le generen hábitos para su vida cotidiana.

En las prácticas de campo con los estudiantes del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, lo primero que se pudo evidenciar es el bajo desarrollo motriz, los malos hábitos de nutrición, e hidratación y la poca frecuencia de actividad física saludable, tanto dentro como fuera de la institución, ya que generalmente la actividad realizada en el colegio tiene una escasa intensidad (dos horas de educación física semanal).

Con respecto a la actividad motriz, se observa que muchas veces el currículo es incompleto o por cuestiones de cronograma y organización tiene retrasos en su desarrollo práctico. Un típico ejemplo de esto es cuando, en una actividad de entrenamiento de fútbol, el estudiante no es capaz de realizar un “rollito” hacia adelante, debido a que esta habilidad motriz no fue entrenada ni desarrollada por el maestro dentro del plan de área en alguno de los niveles anteriores. Pueden haber varias causas que desencadenen dicha falencia; una de ellas podría estar relacionada con el desarrollo neuromotor del niño, otra está relacionada con las leyes y normas institucionales en la cual da libertad de cátedra como se enuncia:

En la constitución política de Colombia de 1991 en el artículo 27 se manifiesta que “*El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra*” (1991). Esto nos hace pensar que cada maestro planea sus clases a su acomodo y que determina qué estándares son convenientes tener en cuenta para este grado. Por ello, es importante que esa planeación esté direccionada hacia la consecución de objetivos que redunden en beneficios individuales y sociales.

Sin embargo, hay espacios vacíos que no se abordan adecuadamente en las clases. Por ejemplo, al respecto de una dieta balanceada, se evidencia el poco conocimiento de los estudiantes de estas y por consiguiente su desarrollo corporal es atrasado con relación a su edad, como se pudo demostrar gracias a la aplicación de las pruebas antropométricas y los test de preguntas sobre nutrición realizadas a todos los estudiantes del grado sexto del Colegio en la jornada de la tarde. En la cual nos muestra que el 65% de los estudiantes están bajos de peso, un 20 % presenta un peso normal y un 15% está en sobre peso.

Otro de los factores que conllevan a que los estudiantes no tengan hábitos de vida saludable es el desconocimiento de un proceso adecuado de hidratación, también evidenciado en las bebidas ingeridas por ellos antes, durante y después de cada actividad física.

En cuanto a la frecuencia de actividad física se puede decir que esta se limita a las dos horas de educación física, y algunas veces actividades de tiempo libre esporádicas, como montar bicicleta, patinar, ir al parque, estar en una escuela deportiva, realizar un paseo, etc. La mayoría de estas actividades, excepto los programas dirigidos como las escuelas deportivas, no tienen procesos sistematizados que generen hábitos deportivos y de vida saludable, esto se puede evidenciar gracias a las encuestas realizadas a los estudiantes en las clases de educación física, en donde los mismos niños informan que su actividad física es muy limitada.

Esta realidad se presenta como un problema ya que dentro de la institución el currículo de educación física debe tener como eje direccionador los lineamientos y estándares necesarios que llevan al niño al desarrollo de hábitos de vida saludable aplicables a cualquier actividad física y de su vida diaria. Pero por fuera de los horarios y las prácticas de la escuela no existe, una preocupación generalizada por tener un sistemático plan de ejercicio físico. Por ello, un estudiante que realice cualquier actividad física, deportiva, recreativa, y que haya tenido un proceso de formación coherente, debe tener las habilidades, destrezas y hábitos de vida saludable desarrollados sin importar en qué ambiente se encuentre, y de adulto podrá tener argumentos suficientes para tener una vida sana y por consiguiente una vejez sin problemas radicales de salud.

Se podría entonces plantearse un currículo para el área de educación física basado en unidades didácticas aplicables a estudiantes de grado sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa en la jornada de la tarde, en donde de manera coherente, sistemática y con argumentos se desarrolle hábitos de vida saludable.

El trabajo de investigación, “Unidades didácticas en educación física para la promoción hábitos de vida saludable en estudiantes de grado sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J. T.”, parte de la siguiente pregunta: ¿Cómo se pueden promocionar hábitos de vida saludable desde el diseño e implementación de unidades didácticas de educación física en los estudiantes de grado sexto del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T. de Bogotá?

Justificación

Colombia se está caracterizando por el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles. Estas enfermedades están relacionadas con factores de mala alimentación, sedentarismo, falta de actividades físicas, entre otras, y la escuela debe ser la promotora de hábitos saludables para que desde niño el sujeto sea capaz de prevenir enfermedades que afecten su diario vivir.

La ausencia de prevención y promoción de la salud, en el aula ha desencadenado un aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, provocando que las entidades encargadas del tratamiento de estas enfermedades se vean sobrepasadas tanto en los recursos físicos como humanos para brindar la atención oportuna y de calidad a la población infantil, juvenil y adulta.

Por tal motivo, es necesario establecer, como procesos primordiales y permanentes, programas de enseñanza en promoción hábitos saludables y prevención de conductas nocivas para los niños desde el área de educación física, orientados a resolver el problema de salud pública causado por el sedentarismo, mala nutrición, mala hidratación y poca actividad física.

Gaviria (2013) manifiesta que “la institución educativa, escenario de aprendizaje en su esencia, debe desempeñar un rol protagónico en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad desde edades tempranas, especialmente ahora que los niños padecen riesgos de diferente índole. La educación física es, sin duda, un área idónea o privilegiada desde la cual educar en salud, entendida esta en un sentido amplio.” pág. (117). Educar en conocimientos de salud, conocimientos de nutrición, conocimientos en actividad física, conocimientos de estilos de vida saludables hará, de nuestra institución y de nuestros niños, formadores de calidad de vida en sus comunidades.

Chapela y Jarillo (2001) plantean que promover la salud es intervenir en las relaciones pedagógicas del sujeto individual o colectivo con la finalidad de elevar sus niveles de salud; es crear los ambientes pedagógicos como referente externo, en donde se les facilita a las personas aclarar su propia identidad, representaciones, contextos, deseos, posibilidades y acciones en torno a sus problemas de salud. Las escuelas facilitan así ambientes favorables de promoción de la salud y la actividad física, en los cuales se posibilita el desarrollo de la salud tanto de los individuos como de los colectivos. Pág. (105)

Al respecto, Veiga y Martínez (2008) dicen que una escuela “que promueve la práctica de actividad física en los miembros de la comunidad educativa y específicamente en el alumnado, es una escuela activa” pág. (32)

La utilidad de las unidades didácticas que se desarrollen con los estudiantes del colegio les brindara la posibilidad de ampliar más sus conocimientos y adaptación de hábitos saludables, tanto en actividades físicas como en nutrición balanceada, teniendo niños saludables que más adelante se convertirán en adultos con amplia experiencia en conservación de un cuerpo saludable y ellos a su vez lo podrán transmitir a sus hijos, quienes tendrán la posibilidad de continuar con el legado de sus padres.

Al tener un ambiente saludable nos evitaremos que muchos niños padezcan de alguna de las enfermedades crónicas no transmisibles, obesidad, desnutrición, enfermedades cardiovasculares, sedentarismo, etc. La escuela tendrá a través de la actividad física más dinamismo, y por ende mejor rendimiento tanto académico como deportivo, nuestros estudiantes podrán hacer parte de muchos programas deportivos y tendremos una población proporcionalmente más sana, y gracias a estas unidades se desarrollará un currículo de prevención y promoción de la salud para los niños de grado sexto del colegio Ciudadela Educativa de Bosa jornada Tarde.

Objetivo General

Diseñar unidades didácticas para un estilo de vida saludable desde el área de educación física en los estudiantes de grado sexto jornada tarde del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa.

Objetivos Específicos

- Caracterizar los Estilos de Vida Saludable de nuestros estudiantes de grado sexto.
- Identificar cómo el área de educación física contribuye en la promoción de Estilos de Vida Saludable.
- Determinar las orientaciones para la construcción de unidades didácticas con un enfoque de estilos de vida saludable

Marco Teórico

Antecedentes

El objetivo de este apartado es hacer una revisión del estado actual de las investigaciones a nivel internacional y en Colombia con relación a la promoción de hábitos saludables a través de la educación física en niños de edades escolares entre los 10 a 13 años, aproximándonos a producciones de desarrollos investigativos donde se toquen temas de hábitos y estilos de vida saludables, educación física, promoción y prevención de la salud en niños y adolescentes, modelos pedagógicos, currículo en educación física, unidades didácticas en actividad física, nutrición y salud en niños, ambientes escolares saludables, temas investigados y analizados en tesis de maestría, tesis de doctorado, libros y artículos; los cuales merecen una revisión y análisis de sus marcos teóricos, metodología y conclusiones con el fin de poder conocer y problematizar nuestro tema de estudio a partir de este acumulado investigativo. El presente análisis surge de documentos publicados a partir del año 2000 hasta la fecha.

Esta primera actividad en nuestro proceso investigativo es vital para conocer que se ha dicho, como se ha dicho y que problemas se han investigado en torno a nuestro tema, convirtiéndose en un primer marco de referencia y reconociendo experiencias significativas específicas en determinados contextos. A nivel internacional hemos analizado investigaciones realizadas en Chile, Ecuador, argentina, Estados Unidos, México, Venezuela, y otras de Europa, relacionadas con hábitos de vida saludable en la etapa escolar, y a nivel local revisamos investigaciones hechas en universidades de Medellín, Cali, Bogotá, Bucaramanga, Barranquilla.

En la revisión y análisis de estos trabajos hemos comparado problemas de investigación, metodologías y marcos conceptuales y logramos observar que muchas hacen referencia al área de educación física, hábitos saludables, currículo en deportes, resaltando aportes a nuestra investigación, los cuales se desarrollarán a lo largo del documento.

Para lograr sintetizar los aportes de esta serie de investigaciones a nuestro tema, realizamos una lectura reflexiva de cada una de las tesis enfocándonos en tres aspectos; ¿Qué

se preguntan?, ¿cómo resuelven sus preguntas? Y, ¿qué queda por investigar? Recogiendo este acumulado histórico y estableciendo caminos de investigación y problematización.

Antecedentes internacionales

El interés por investigar acerca de las unidades didácticas en el área de educación física con énfasis en la promoción de hábitos saludables ha surgido desde autores como Pelicione citado por Guimarães (2009) quien manifiesta que la escuela promotora de salud procura desarrollar conocimientos y habilidades para la reducción de la vulnerabilidad, valiéndose o utilizando todas las oportunidades educativas con las que cuenta la escuela, ya que la escuela fomenta el análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las conductas, las condiciones sociales y estilos de vida que contribuyen a la mejora de la salud, el medio ambiente y del desarrollo humano.

Observamos que durante la permanencia de los estudiantes en la institución, ellos no aprovechan las oportunidades que se generan en la práctica de la actividad física, viéndolos generalmente en grupos, o jugando de forma individual o chateando con amigos a través del internet, pero muy pocos están participando en actividades que se podrían llamar de escuela activa; como la plantea Veiga, O. y Martínez, D. (2008): “se podría decir que una Escuela Activa es la que promueve la práctica de actividad física en los miembros de la comunidad educativa y específicamente en los estudiantes. En una Escuela activa, los chicos y chicas aportan a su vida diaria, tanto dentro como fuera del horario escolar, una dosis importante de actividad física muy beneficiosa para su salud. En definitiva, una Escuela activa es un lugar donde elegir ser activo resulta fácil. (p. 32).

El programa Perseo, un proyecto orientado a la promoción de la alimentación y la actividad física saludable específicamente en la escuela en España, plantea que para la creación de una escuela activa deben adoptarse dos tipos de iniciativas:

Las primeras llamadas educativas, destinadas a estimular la motivación de niños y niñas hacia el movimiento y la actividad física y a aprender las destrezas y los conocimientos que les permitan ser activos a largo plazo” y las segundas, ecológicas, “destinadas a crear en la escuela un ambiente propicio para la actividad física, es decir, donde elegir ser activo resulte fácil porque en el entorno se dan las condiciones para serlo (Veiga y Martínez, 2008, p. 33).

En nuestra institución se podría decir que no se cuenta con escuela activa educativa, ni escuela activa ecológica, ya que los ambientes escolares están encaminados a actividades meramente pedagógicas y teóricas, basadas en el modelo pedagógico constructivista; el cual plantea que la enseñanza no es una simple transmisión de conocimientos, es en cambio la organización de métodos de apoyo que permitan a los alumnos construir su propio saber. No aprendemos sólo registrando en nuestro cerebro, aprendemos construyendo nuestra propia estructura cognitiva y en su dimensión pedagógica concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. Para el área de educación física, el facilitador es el profesor quien da las instrucciones necesarias para la actividad física, pero: nos preguntamos ¿y qué paso con los demás saberes relacionados con la salud, con la nutrición, con hábitos de vida saludable, con ambientes saludables?, ¿cómo llevar al niño al conocimiento, apropiación y puesta en práctica de hábitos de vida saludable?

Para Davis y Peiró (1993) “la actividad física está adquiriendo más importancia que la condición física en la promoción de la salud” pág. (115). El Dr. Levison, director del servicio de epidemiología del Centro para el Control de la Enfermedad de Atlanta (EEUU), lo expresa de la forma siguiente: “Para todos aquéllos que trabajamos en la salud pública, el significado de la inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares es mucho más importante que otros factores de riesgo por lo que respecta a nuestra capacidad de poder impactar en la salud de la población”. Monahan, (1987).

Pero mientras la importancia de la actividad física parece ser evidente para los adultos, el papel de la misma en la infancia y la juventud se apoya, fundamentalmente, en la hipótesis de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos (Pate y Blair, 1978; Shephard, (1984); Simons-Morton y cols., (1987). Otros consideran que la disminución de factores de riesgo, como la inactividad, es una consideración importante en sí misma para los niños y niñas porque los niveles en los factores de riesgo de esta población predicen niveles de riesgo en adultos jóvenes (Sallis y McKenzie, 1991, En cualquier caso, cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia (Simons-Morton y cols., (1987); Sallis y McKenzie, (1991).

Como señala Bar-Or (1987) La principal razón es que la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas. (p. 306) Sin embargo, debido al limitado tiempo de que dispone esta asignatura dentro del currículum escolar, la consecución de este objetivo se ve dificultada. Incluso disponiendo de más tiempo, habría que preguntarse si los programas de educación física serán capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente activa en los alumnos/as a más largo plazo Sallis, (1987). De ahí que deba plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado y al estudiantado y a padres e hijos y compañeros Harris, (1989); Fox, (1991). También deberían estar coordinadas con otras estrategias de promoción a nivel nacional y autonómico o local. Pero veamos qué perspectivas de promoción de la actividad física y la salud se utilizan en la educación física escolar.

Perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar a partir de la literatura hemos identificado cuatro perspectivas de promoción de la actividad física y la salud en el contexto de la educación física escolar:

- Una perspectiva mecanicista: Esta perspectiva toma como referencia estricta la creencia de que la realización de actividades físicas, a estas edades, producirá un hábito de práctica que continuará en la edad adulta. De esta manera la estrategia de promoción se reduce a asegurar que los niños/as y jóvenes reciban suficiente actividad física. Desde este punto de vista, las prioridades curriculares de la educación física se dirigen a maximizar las oportunidades de práctica de actividad física y a aumentar los niveles de condición física de los niños/as y jóvenes.

Los estudiantes no tienen voz en el proceso de realización de las actividades físicas y se limitan a repetir lo que el profesor le sugiere. Además, olvidan las circunstancias en que se realizan las actividades y el proceso interno de los/as participantes Fox, (1991). El profesor posee todo el conocimiento sobre la actividad física y la salud y el alumnado queda como un mero reproductor, obviando la importancia que tiene, para el futuro, el aprendizaje significativo que hagan los alumnos/as de su participación en actividades físicas. Esta perspectiva asume que con presentar las actividades físicas podrán introducirse cambios en la conducta diaria del alumnado. Con el fin de mejorar esta situación se plantean algunas otras formas de entender el proceso de enseñanza en las clases de educación física; estas serían:

- La perspectiva de las actitudes: orientada a las actitudes, fundamenta las decisiones curriculares en el proceso de maduración de las niñas/os y jóvenes y en la percepción e interpretación que hacen de su propia experiencia cuando se implican en actividades físicas Fox, (1991) La percepción e interpretación que hacen de las experiencias físicas escolares serán fundamentales para implicarse en actividades físicas más allá de su periodo de escolarización. Las experiencias escolares deben ser satisfactorias y percibidas como algo divertido y motivante, si no es así, dejarán de realizar actividad física o será menos probable que la hagan. Por lo tanto, la promoción se dirigirá al desarrollo de las actitudes positivas y la autoestima en el alumnado para favorecer la práctica de actividades físicas. Para ello, debe asegurarse una amplia gama de actividades que impliquen a todo el alumnado y que su participación se convierta en una experiencia positiva y no en una experiencia negativa o amenazante Devís y Peiró, (1992), pág. (45).

Las estrategias de motivación son clave en esta perspectiva porque pueden influir en el cambio de conductas. Fox (1991) se inclina por aquéllas que enfaticen y refuercen la participación en actividades de tiempo libre, en lugar de las que se dirijan al rendimiento físico. Entre ellas destaca el énfasis del profesor en los incentivos intrínsecos y un sentido amplio de competencia física y éxito en la realización de actividades físicas que no busque la victoria o ser el mejor, sino una cierta maestría y mejora personal en ciertas tareas o actividades físicas Nichols, J (1984); Duda, (1987).

- Perspectiva del conocimiento: esta perspectiva se fundamenta en la capacidad de decisión y de adquisición de conocimiento de los estudiantes, ya que pretende ayudarles en la elección y toma de decisiones informadas respecto a la actividad física y la salud. Por lo tanto, la estrategia de promoción se dirige al conocimiento, tanto teórico como práctico, que puede proporcionársele al alumnado. Aunque el conocimiento no predice por sí mismo la práctica de actividad física, sirve para la toma de conciencia, contribuye a las actitudes y creencias y permite tomar decisiones informadas Fox, (1991,) Dentro de la educación física se incluiría el conocimiento teórico-práctico sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, el tipo de actividades más adecuadas para la salud, cómo deben realizarse, sus efectos en el organismo y el bienestar de la persona y cómo planificar y desarrollar un programa propio de actividad física y salud Peiró y Devís, (1992). Destacaría el conocimiento

práctico básico, es decir, el conocimiento que se desarrolla durante la práctica y que se dirige especialmente al "saber cómo" realizar las actividades y elaborar un programa propio que capacitará al alumnado para llevar una vida activa ver Almond, (1992); Peiró y Devís, (1992). Debido a la limitación horaria de la educación física dentro del currículum escolar, se hace imprescindible buscar estrategias para facilitar ese conocimiento de la forma más económica posible.

- La perspectiva crítica: sitúa los problemas de salud a nivel social y ambiental y, por lo tanto, sus estrategias de promoción se dirigen a facilitar el cambio social y comunitario. Trata de conectar la actividad física y la salud con cuestiones sociales más amplias, es decir, con los problemas y condicionantes económicos, culturales, étnicos y políticos que impiden tomar las decisiones más saludables. En la educación física escolar consistiría básicamente en promover la conciencia crítica en los alumnos para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud.

Esta estrategia consiste en problematizar sobre las relaciones entre la actividad física y la salud y todos los temas a ellas vinculados para construir una nueva conciencia individual y colectiva como base de futuras actuaciones. Entre las cuestiones objeto de discusión o problematización, presentamos los siguientes: ¿quién puede beneficiarse de los programas de actividad física y salud?; ¿qué intereses esconden esos programas?; ¿por qué se asocia la delgadez de las mujeres y el cuerpo atlético de los hombres con mensajes saludables?; ¿qué relación existe entre ciertos productos que nos venden en los medios de comunicación y la actividad física y la salud?; ¿qué desigualdad de oportunidades existe para participar en programas de actividad física y salud? y ¿quién las sufre?; ¿por qué se vincula tan simplistamente la condición física a la salud?; ¿por qué la educación física no dispone de mayor carga horaria en el currículum escolar para facilitar la promoción de la actividad física y la salud?; ¿por qué la mayoría de los problemas de salud se sitúan a nivel individual y no a nivel social o ambiental?; etc. ver Featherstone, (1982); Tinning, (1985); Kirk y Colquhoun, (1989); Monahan, (1989); Sparkes, (1989). Y con relación a la actividad física y la nutrición Macías A, Gordillo L, y Camacho E, (2012).

La educación para la salud y hábitos alimentarios como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten pág. (30). La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por todo esto, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Con base a lo anterior, en México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el Programa de Acción Específico 2007 - 2012 Escuela y Salud (34) consiste en un programa aplicado por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico y responde a una estrategia integral que identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física. En este sentido su objetivo reside en impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento de la obesidad.

Sin embargo, la implementación de este programa no ha mostrado los resultados esperados (35), por lo que en 2010 se implementa el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) que es una estrategia contra el sobrepeso y obesidad infantil y cuya función es establecer los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en dichos establecimientos. Por otra parte, en el marco de esta estrategia se deriva el Programa de Acción en el Contexto Escolar; que promueve una cultura de salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable a través de la participación de diversos sectores, entre los que destaca los profesores, padres de familia, alumnos y encargados de los expendios de alimentos dentro de las escuelas; a través de la promoción y educación para la salud, el fomento

de la actividad física regular y el acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta pág. (36).

Con base a lo anterior; las escuelas de nivel básico en México han adoptado la estrategia de "activación física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución. Por su parte, algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas "cooperativas escolares", aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se encuentra a cargo de los profesores.

Como se puede observar, se han hecho algunos esfuerzos por disminuir la prevalencia de obesidad en los niños mexicanos; sin embargo, no todas las instituciones de educación básica las han adoptado. Por lo que es necesario que los profesionales en el campo de la educación para la salud se incorporen a la implementación de este tipo de programas; o al diseño de programas que contribuyan a fomentar hábitos alimentarios saludables y por ende crear estilos de vida saludables.

La clase de educación física, por medio de la práctica deportiva, de los juegos y de la actividad física, es y será un elemento de motivación para niños, niñas y jóvenes, teniendo presente las posibilidades de integración, aprendizaje lúdico, formación en normas y participación, todo ello en relación directa con la promoción del bienestar, hábitos saludables, el desarrollo físico y la salud.

Delgado y Tercedor (2002), pág. (122) presentan una propuesta de contenidos básicos a implementar desde la educación física en la escuela:

- La creación de hábitos saludables
- Hábitos de trabajo durante la sesión.
- Estructuración lógica de la sesión de clase o entrenamiento.
- Evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud.
- Conseguir un horario adecuado para las clases.
- Educar adecuadamente la respiración.
- Higiene corporal.

- Educación postural.
- Hábitos alimenticios.
- Prevención de accidentes.
- Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios.
- El desarrollo de la condición biológica
- Desarrollo de la condición física orientada a la salud.
- Evaluación del nivel de aptitud física: indicaciones y contraindicaciones a la práctica de actividad física.

La correcta utilización de espacios y materiales:

- Análisis crítico sobre el estado de instalaciones.
- Utilización de un material adecuado.
- Utilización de una vestimenta deportiva correcta.

Los autores plantean que esta planificación de contenidos y actividades debería dar como resultado final el placer por el cuidado del cuerpo, la valoración de la importancia de un desarrollo físico equilibrado sobre la salud (física, psíquica y social) y la aceptación de las posibilidades personales para evitar riesgos innecesarios que dañen la salud. El desarrollo físico, mental y social de los individuos y comunidades, la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, el mejoramiento o mantenimiento de la calidad de vida social y laboral dependen no solo de las entidades gubernamentales sino de todos los integrantes de la sociedad.

Antecedentes Nacionales

En Colombia se ha intentado realizar programas de promoción y prevención de la salud desde la escuela, a través de proyectos, programas, y actividades con los escolares, como la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia AMEDCO quien plantea que el trabajo de la promoción de la actividad física en las escuelas no es asunto de unos pocos, debe ser una misión de todos los componentes que conforman la sociedad Gutiérrez, Sarmiento y Flórez, (2002) y proponen unas actividades y tareas en cada nivel de organización y de responsabilidad.

Hacer de la actividad física un tema de relevancia como elemento de promoción de la salud, incorporándolo en los programas y políticas nacionales, regionales y locales de los distintos estamentos gubernamentales.

Estimular, orientar y controlar el cumplimiento de las entidades prestadoras de servicios en salud, secretarías de salud y aseguradoras de riesgos profesionales para que la actividad física, la recreación y el deporte sean incluidos como herramientas de promoción de la salud, la prevención de patologías, el tratamiento y rehabilitación de ellas en el marco de la legislación colombiana.

Supervisar centros recreativos, gimnasios y cajas de compensación para la práctica sana de la actividad física dirigida y controlada por personal capacitado para tal objeto.

Crear políticas para incentivar la actividad física limitando al máximo los mensajes contradictorios como: «adelgace en pocos días sin esfuerzos, sin ejercicio», o que el ejercicio o deporte sea patrocinado por empresas licoreras o tabacaleras.

Vincular para la promoción de la actividad física otros sectores gubernamentales para realización de coaliciones que optimicen recursos y tengan un objetivo común.

Para ello, Gaviria (2013) plantea que “la educación física escolar, como parte de la programación y desarrollo curricular, se considerada un programa especial de promoción de la actividad física y la salud en niños, niñas y adolescentes, ya que es el único momento escolar en que este grupo poblacional, independiente de su proeza atlética, tiene la oportunidad de participar en actividades físicas (Davis y Beltrán). La cuestión es ¿cómo desarrollar un enfoque de salud en el currículum de educación física y en la escuela? Para dar respuesta a este interrogante nos apoyaremos en propuestas que presentan algunos autores, las cuales pueden ser aplicadas y desarrolladas teniendo presente las características, necesidades y problemáticas del contexto en el cual se vayan a llevar a cabo.

Delgado citado por Delgado y Tercedor, (2002) propone las siguientes actividades alternativas que se pueden llevar a cabo dentro del contexto escolar:

- Efemérides. Utilización de los llamados “Día de...” (Mundial de la salud, sin tabaco, contra el sida, sin coche, etc.), para sensibilizar sobre la importancia de la adquisición de un estilo de vida físicamente activo.
- Campañas sobre un tema de EPS, como el caso de la educación postural, la prevención de accidentes durante las clases, la adecuada utilización de espacios y materiales en educación física, etc.

- “Semana de...”, y/o elaboración de revistas de temas de EPS, que ya condiciona que el trabajo de la comunidad educativa se centre en el tema seleccionado.
- Desarrollo de talleres sobre temas de EPS, que pueden ir inicialmente orientados al profesorado, para que después puedan impartirlos a los alumnos. En educación física se podría realizar ejercicios aconsejados o desaconsejados, tratamiento de hábitos alimenticios en la práctica de actividad física, educación de la respiración durante la práctica de actividad física o el reposo, etc.
- Integración curricular en unidades didácticas que configuren un tratamiento completo de los temas más relevantes de EPS desde la educación física.

Otro estudio al respecto lo encontramos en Cali, Colombia. Esta iniciativa se conoce como la «Estrategia Escuelas Saludables» (EES), y se ha entendido como una herramienta integradora de las políticas actuales de promoción de la salud en el ámbito escolar, entendiendo la promoción de la salud como la capacidad de coordinar y ejecutar políticas públicas de salud, educación, bienestar y ambientes, entre otras.

Hasta el 2002, la (EES) se llevó a cabo en 497 de los 1098 municipios de Colombia, En 1998 el Municipio de Cali se acoge a la EES y, desde entonces, se inició un proceso de implementación que ha pasado por las fases de diagnóstico de las necesidades de la comunidad escolar, creación y fortalecimiento de la Red de ES (nodo central a nivel municipal, nodos por comunas a nivel local y grupos gestores en cada escuela), acompañamiento en la formulación, desarrollo y evaluación de los planes de acción en toda escuela y proceso de alistamiento para certificar cada sede educativa como «Escuela Saludable». Gutiérrez, (2007)

Antecedentes locales

Se conoce del programa de escuela saludable en la ciudad de Bogotá desde el año 1997 con el concurso de la Secretaria de salud, cuyo objetivo es el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, en tres ejes principales; educación en salud, medio ambiente escolar y acciones en salud, pero ninguna está estrechamente relacionada con la educación

física, el deporte o la recreación, estas se centran en diseñar programas de nutrición, programas del cuidado del medio ambiente, salud oral, salud mental, salud psicológica, y muy someramente en uso del tiempo libre, estos programas fueron instaurados en los colegios distritales Atanasio Girardot y san Francisco de Asís.

Con relación a las unidades didácticas para la promoción de estilos de vida saludable desde el área de educación física en las instituciones de Bogotá no se encontró ningún referente. Por tal motivo se podría decir que en este campo seremos los pioneros en la generación e implementación de esta investigación.

Bases teóricas de la Educación física para la salud.

Enfoque pedagógico

Debido a que las unidades didácticas son una herramienta diseñada desde la concepción constructivista de la educación es necesario reconocer sus antecedentes conceptuales con el fin de reconocer en qué medida sirven a las clases de educación física. De esa manera se puede tratar de afianzar la idea que desde este tipo de enseñanza y usando las herramientas pensadas para llevarla a cabo se puede, desde la educación física, un impacto no solo a nivel de la asignatura sino una transformación integral de los comportamientos de los estudiantes hacia hábitos saludables.

El constructivismo, en su dimensión pedagógica, concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. En ese sentido se opone al aprendizaje receptivo o pasivo que considera a la persona y los grupos como pizarras en blanco o bóvedas, donde la principal función de la enseñanza es vaciar o depositar conocimientos.

Desde el área de educación física es muy importante que los estudiantes conciban la construcción de conocimientos en deporte para la salud, como formación para la vida, y mucho más cuando la mayoría de actividades se realiza de manera colectiva, generando al individuo,

valores, actitudes, habilidades y destrezas que poco a poco y en gran medida con la ayuda de un facilitador, vayan encubando una calidad de vida centrada en el mantenimiento del cuerpo y el de su entorno, con el fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Podríamos decir desde las áreas lúdicas deportivas, enfocándonos en las actividades de salud y bienestar, se debe propender para que cada estudiante piense y genere actividades que le ayuden al mantenimiento de un cuerpo saludable, que replantee aquellas actividades en las que no logre sus objetivos, que resuelva situaciones presentes en determinados momentos, como decidir, abandonar un alimento que podría perjudicar su salud, decidir activar alguna rutina que ayude a mejorar su cuerpo, decidir cambiar algún hábito que podría más adelante desencadenar alguna enfermedad no transmisible, realizar algún cambio en su calidad de vida que lo lleva por el buen camino hacia una vejez más activa y saludable.

Partiendo del modelo pedagógico nos adentramos en identificar los conceptos más relevantes en el desarrollo y planteamiento de nuestro trabajo investigativo y para comenzar analizaremos y conoceremos algunos de los elementos que hacen parte de este trabajo los cuales son:

Unidades didácticas:

Desde la concepción de Carmen (2013) una unidad didáctica es una clase de plan de acción, en donde el maestro describe cada lección del curso, con el fin de orientar las instrucciones de clase, el docente desarrollará estas actividades, en cuanto a competencias, gestión del tiempo (cuántos tiempos dedica a cada actividad) y las explicaciones dadas a los estudiantes, al realizarla, el profesor debe tener en cuenta lo que los estudiantes tienen que aprender durante el periodo académico, cómo se planificarán las clases, las diferentes necesidades que los estudiantes pueden presentar (falta de concentración, dificultades para aprender, capacidad de aprender fácilmente ... etc.).

La estructura habitual de una unidad didáctica es la siguiente:

- Se tiene que justificar la unidad didáctica y explicar a quién o quienes se dirige (educación secundaria, bachiller, etc.), en qué consiste, qué aspectos cubre, el tipo de institución en que se imparte la clase, el nivel de dificultad y la progresividad de las actividades.
- El objetivo de la unidad didáctica y cómo se dividirá la actividad.
- Las metas que se esperan obtener por parte del maestro hacia los estudiantes.

- Tabla de contenidos: gramática, vocabulario, fonología, habla, escritura, escucha, lectura, conocimiento sociocultural, etc.
- Metodología y objetivos metodológicos
- Recursos y materiales que se utilizarán en clase
- Asumiendo conocimientos de los estudiantes. Lo que el profesor piensa que los estudiantes saben teniendo en cuenta lo que han aprendido de años anteriores.
- Problemas previstos: ¿qué tipo de problemas puede presentar la unidad didáctica?
- Planificar la lección, desarrollar el tipo de ejercicio, el propósito del mismo, en qué se basa, la gestión del tiempo y la interacción (maestro y estudiantes, grupo de trabajo, etc.)
- Criterios de evaluación. ¿Qué se evaluará y cómo?
- Atención a los estudiantes con necesidades educativas especiales: en esta sección, el profesor tendrá que tener en cuenta el material adicional que los estudiantes pueden necesitar, tal vez porque necesitan un refuerzo o tal vez porque su nivel es superior al resto de los compañeros de clase.
- Al final de estos puntos el profesor tiene que incluir los ejercicios que se harán en clase.
- Al enseñar, usted tiene que hacer que los niños ejercitan todas las competencias (hablar, escuchar, escribir y leer). A veces se puede hacer una mezcla con esas habilidades y antecedentes culturales o la historia de un tema específico.

Transversalidad de las unidades didácticas

Las unidades didácticas deben ser diseñadas teniendo en cuenta las diferentes áreas del conocimiento, durante las etapas de desarrollo escolar los estudiantes recibirán una educación integral y para lograrlo las unidades didácticas deben incorporar la transversalidad de otras áreas dentro de sus planes tales como:

- Educación para la democracia.
- Uso adecuado del tiempo libre.
- Educación ambiental.
- Educación sexual.

Contenidos de las unidades didácticas

De acuerdo con las directrices definidas, en las unidades didácticas los contenidos especificados deben:

- Ser correctos y actuales.
- Adecuados (o adaptables) a las características de los destinatarios (edad, capacidades...)
- Estar bien estructurados y ser progresivos, de manera que los anteriores faciliten la comprensión de los que siguen.
- Estar redactados correctamente, sin faltas de ortografía y con un lenguaje comprensible que facilite la comprensión
- Resultar motivadores, atractivos y originales en su presentación
- Incluir elementos gráficos (y si es posible audiovisuales)
- Incluir recursos didácticos: organizadores previos, resúmenes, ejemplos, preguntas...
- Considerar el estudio personalizado y también dinámicas de trabajo colaborativo
- Estar contextualizados en un marco de referencia familiar para los estudiantes y que respondan a los intereses y expectativas de los destinatarios.
- Estar bien secuenciados con las actividades de aprendizaje y demás ejercicios del material

Los contenidos, entonces, se pueden definir como el conjunto de saberes, hechos, conceptos, habilidades, actitudes, en torno a los cuales se organizan las actividades en el lugar de enseñanza (taller, aula, etc.). Constituyen el elemento que el profesor trabaja con los estudiantes para conseguir los objetivos planeados para la unidad.

Las nuevas corrientes pedagógicas suelen distinguir tres tipos de contenidos. Estos contenidos son de diversa naturaleza: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Tabla 1
Contenidos de las corrientes pedagógicas

Contenidos	Concepto
Conceptuales:	<p>Durante este apartado se define que las unidades didácticas recogen los hechos conceptuales y los principios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suponen relaciones de atributo, subordinación, coordinación, causalidad de naturaleza descriptivo-explicativa y de naturaleza prescriptiva. • Los tipos de estructuras de estos contenidos son principios, teorías o modelos explicativos, taxonomías y matrices, sistemas de clasificación, listas, colección ordenada, etc.
Procedimentales	Señalan los procedimientos y las estrategias de enseñanza. Suponen relaciones y estructuras de orden o de decisión.
Actitudinales	<p>Señalan los valores, las normas y las actitudes.</p> <p>Suponen relaciones de respeto a sí mismo, a los demás y al medio, de sensibilidad y madurez.</p> <p>Son ejemplos de contenidos actitudinales la tolerancia y el respeto por las diferencias individuales, la valoración de la higiene y el cuidado corporal, una mejora de la autoestima, la participación en los procesos de aula y una sensibilidad hacia la realización cuidadosa de experiencias. Educación para la salud.</p>

Otros de los temas que las unidades didácticas deben tener en cuenta son el mejoramiento de los estilos de vida, calidad de vida, la promoción de la salud, la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, del sedentarismo y de enfermedades cardiorrespiratorias. Para realizar esta investigación debemos tener bien claro, el conocimiento de cada uno de estos aspectos:

Estilos de vida

Para Mendoza (1994) El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo,

El estilo de vida saludable no es definible ya que un estilo de vida considerado en su globalidad como saludable puede contener elementos que no favorezcan la salud; se puede afirmar por tanto, que existen múltiples estilos de vida saludables, reconociendo como tal en la práctica a aquel que, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades. O.M.S., (1998)

Pensar en esta gran cantidad de estilos de vida saludables, se podría decir que existe un consenso ratificado por la investigación científica, mediante la cual podemos identificar una conducta como saludable y es la práctica de actividad física rutinaria, y no saludable como, por ejemplo, el consumo de sustancias tóxicas. Bien es cierto que existen ciertas conductas menos radicales bajo la perspectiva de la salud, y cuya incidencia sobre ésta dependerá del punto de vista del observador o de circunstancias concretas.

Mendoza, Sagrera y Batista (1994) muestran cuatro grandes tipos de factores que determinan el estilo de vida de una persona:

- Las características individuales, genéticas o adquiridas,
- Las características del entorno micro social en que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, escuela, etc.)
- Los factores macro sociales, que influyen directamente sobre los anteriores (el sistema social, la cultura predominante, los medios de comunicación, etc.) y
- El medio físico geográfico.

Bouchard y Shephard (1994) La actividad física habitual es una de las conductas que el propio individuo puede controlar dentro de su estilo de vida y que incide sobre las características individuales adquiridas; a pesar de que por otro lado existe una determinación genética tanto en el nivel de práctica de actividad física como en el rendimiento cardiovascular. Además, la participación en actividades físicas durante el tiempo libre está influenciada por factores como temperatura, humedad, calidad del aire ambiental, altitud y cambios climáticos, estos factores influyen sobre la vinculación de la práctica de

actividades físicas al aire libre con periodos estacionales, así como sobre la habilidad en la práctica y sobre la respuesta fisiológica.

Henderson, Hall y Lipton (1980), definen los estilos de vida “como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona” (p.48). Mendoza, R. (1995), aporta una definición sustancialmente parecida al afirmar que el estilo de vida puede definirse “como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo” (p. 44)

De la Cruz y cols. (1989), señalan como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una costumbre de realizar ejercicio físico frecuente, con descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal debida. Estos hábitos considerados como buenos para los estilos de vida saludables y su contribución a la calidad de vida, es la de realizar prácticas de actividad física, de acuerdo con unos factores como carga, volumen, frecuencia, intensidad y duración adecuados, el conocimiento de estos factores del movimiento y ejercicio hará que la actividad física que se realice sea de características saludables.

Estilo de Vida Saludable.

Desde muchos años atrás el concepto de calidad de vida ha estado presente. No obstante, la aparición del concepto como tal de manera, sistemática y científica es relativamente reciente. Desde los años 60 se comenzó a popularizar el concepto de calidad de vida en ámbitos muy distintos, como son salud, educación, actividad física, política, nutrición, y hasta en otros campos ajenos a los ya nombrados.

El termino calidad de vida aparece en el público en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida en las grandes ciudades. Durante los años 50 y los 60, el interés por fomentar bienestar humano y la preocupación por las consecuencias del aumento de la industrialización en las ciudades, además de la falta de espacios para práctica de actividades relacionadas con la actividad física hace surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia la investigación y desarrollo de indicadores sociales, estadísticos que permiten medir estos datos.

La creación, desarrollo y puesta en marcha de indicadores sociales, en la década de los años 80, generó procesos de diferenciación entre éstos y la Calidad de Vida,

La definición de calidad de vida como concepto multidimensional integrador que comprende todas las áreas de la vida, nace cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos y el nivel de vida son aquellas condiciones de vida en las que las personas tienen fácil adquisición de productos y servicios ya que su nivel económico como la renta *per cápita*, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, y los demás aspectos considerados categorías individuales como la salud, educación, bienestar nutricional, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos. Son satisfechas en un alto porcentaje, tal como se podría ver en los países desarrollados.

Calidad de Vida

El objetivo del ser humano es alcanzar la felicidad total y para lograrlo puede recurrir al mejoramiento de su calidad de vida, cuando hablamos del concepto hacemos referencia a grupos o poblaciones, en las cuales existe un óptimo bienestar entre los diferentes aspectos o dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria, y también de establecer factores primordiales como son la actividad física, la nutrición adecuada, y el mejoramiento del medio ambiente.

Levy y Anderson (1980), definen la calidad de vida como “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa; e influyen en la misma aspectos tan variados como la salud, el matrimonio, la familia, el trabajo, la vivienda, la situación financiera...” Pág. (62).

Para considerar a una persona con buena calidad de vida, no se debe tener en cuenta los elementos como casas, carros, joyas que tiene si no en el significado que les da. Esto nos da a entender que cada persona pueda definir la calidad de vida de forma diferente. En general las mayores comparaciones están en entender la calidad de vida como felicidad, satisfacción con la vida que se lleva y un bienestar físico y psicológico.

Torres Guerrero (1999) citando a Levy y Anderson, (1980) consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes:

- Salud.
- Consumo de alimentación.
- Educación.
- Ocupación, condiciones de trabajo.
- Condiciones de vivienda.
- Seguridad social.
- Ropa.
- Derechos humanos.

Maslow, citado por Racionero, (1986) establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

- Seguridad personal: incluye la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo y sus indicadores económicos; así como indicadores de protección, seguridad y salud.
- Ambiente físico: indicadores de este tipo hacen referencia al ambiente urbano: polución, ruido, congestión, desplazamientos. También tienen una clara relación con la salud.
- Ambiente social: hace referencia a la pertenencia a grupos, amistades, afectos...
- Ambiente psíquico: incluye indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de las personas.

Promoción para la salud

La Promoción de la Salud se define como el proceso para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma (Carta de Ottawa, 1986).

Desde el planteamiento realizado en la conferencia de Ottawa muchos autores han definido y conceptualizado sobre este tema entre ellos tenemos el planteamiento de Alexandra Giraldo Osorio y otros donde definen, La promoción de la salud es un tema que cobra vigencia

en la actualidad, en razón a que se constituye en una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables, así contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad y como consecuencia se logra la disminución en el costo económico del proceso salud-enfermedad dentro de las empresas prestadoras de servicios de salud para el caso colombiano.

La promoción de la salud también ha sido definida como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren, Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida; adicional a esto, la salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas.

Para el caso nuestro el colegio ciudadela educativa de Bosa quien cuenta con un gran número de estudiantes que se les inculca desde las unidades didácticas la promoción en salud, esto generara un gran ambiente saludable y hábitos que conlleven a una futura vida saludable. Por todo lo anterior, es necesario hacer un llamado a los estamentos educativos, a la secretaria de educación y a otras organizaciones de la sociedad civil a trabajar juntos por hacer realidad la salud y el desarrollo humano sostenible a través de la Promoción de la Salud y la Educación en Salud.

En cuanto a las barreras, para la generación de un plan curricular en promoción de la salud, es lo relacionado con las políticas públicas sobre educación, la falta de infraestructura dentro de la institución, el personal de apoyo que ayuden a promocionar hábitos de vida saludable, la falta de gimnasios que obstaculizan en un momento dado la actividad física de los estudiantes; sin embargo, existen otras que se mencionan a continuación.

Edad: particularmente tiene que ver en gran medida por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre el estudiante; a partir de la etapa en la que el estudiante se encuentre se verá afectado el estilo de vida.

Género: éste es un determinante del comportamiento del estudiante, ya que el ser de sexo masculino o femenino hará que el niño adopte determinada postura respecto a cómo actuar,

además de lo que implica el desarrollo físico, la adolescencia que se verán reflejadas en mayor proporción en un género en específico.

Cultura: es una de las más importantes condiciones que llevan a los estudiantes a adoptar un estilo de vida ya sea saludable o no; en ésta se incluyen los hábitos de alimentación, el tiempo libre y descanso, el deporte, entre otros.

Clase o nivel socioeconómico: es un factor fundamental al momento de llevar un estilo de vida saludable, ya que si se pertenece a una clase media o alta se tendrán muchas más alternativas al momento de poder elegir

Una alimentación adecuada, y no sólo la alimentación sino también el acceso a la salud; mientras que para una persona de un nivel socioeconómico bajo, sus opciones se verán limitadas por la escasez de sus recursos económicos.

La enseñanza y adquisición de conocimientos: determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, puesto que permiten a los estudiantes tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo frente al cuidado de su salud; sin embargo, estas determinaciones no dependen exclusivamente de la educación y la información, en vista de que hay otros factores internos y externos que también intervienen.

La voluntad: se debe tener en cuenta que cada niño tiene una familia con una historia de vida con valores, creencias, y costumbres con aprendizajes y motivaciones diferentes, que la llevan a replantearse un hábito, una costumbre o una creencia determinada.

Modelo de promoción de la salud. Este modelo fue expuesto en 1996 y nos conduce a una idea de lo que podríamos promocionar a nuestros niños.

Tabla 2

Modelo de Promoción de Salud de Pender. 1996.

Fuente: Modelo de Promoción de la Salud de J. Pender. 1996. <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v134n12/art01.pdf>

Sedentarismo:

El sedentarismo, una de las prácticas que está creciendo día tras día debido al aumento progresivo de la tecnología, los medios de producción industrializados, la inseguridad, la falta de espacios para la actividad física, los sobrecostos de la actividad física, políticas y formas de gobierno, y otros factores que impiden el buen uso del tiempo libre de las personas, y en muchas investigaciones como lo plantea Priscila Valverde (2015), vol. (28) el sedentarismo es reconocido como la falta de actividad física, es un factor de riesgo para muchas enfermedades, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus. El estilo de vida de la población en las últimas décadas ha contribuido al estilo de vida sedentario. La vida cotidiana impone cada vez menos actividad física. Los medios de transporte son cada vez más eficientes, prefiriéndose en detrimento de la marcha u otros medios que impliquen gasto energético. Además, las actividades realizadas en el tiempo libre suelen ser aquellas que consumen menos energía corporal.

La adolescencia es un gran período para el desarrollo de hábitos saludables, que pueden resonar en la edad adulta. El conocimiento del nivel de actividad física en adolescentes es crítico

para planear medidas efectivas contra el sedentarismo. Es importante que las enfermeras y otros profesionales que se ocupan de las herramientas de salud de los adolescentes cuantifiquen la cantidad de actividad física practicada.

Como los indicadores de salud de una población pueden ser medidos por la presencia de enfermedad, en la evaluación del estilo de vida sedentario la medida considera el nivel de actividad física que se puede obtener directamente (frecuencia cardíaca, marcadores fisiológicos, calorimetría y sensores de movimiento) o indirectamente (mediante cuestionarios, diarios y entrevistas).

Los parámetros utilizados para la evaluación del sedentarismo son a menudo arbitrarios y no aplicables en todos los segmentos de la población. Entre los adolescentes, los instrumentos validados que se pueden aplicar son escasos.

Entre los métodos indirectos existentes para evaluar el sedentarismo se encuentra la versión corta del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), que evalúa el nivel de actividad física a través de la duración y la frecuencia de caminar, actividades moderadas y vigorosas reportadas por el individuo La semana pasada. La versión corta del IPAQ fue validada para adolescentes de 14 a 18 años de edad.

Otro método que se ha utilizado para la evaluación de la actividad física es el recuento de los pasos diarios. Para esta medida, el equipo utilizado en algunos estudios con diferentes poblaciones ha sido el podómetro.

Enfermedades crónicas no transmisibles

El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Al balance energético negativo, único tratamiento efectivo de la obesidad se puede llegar incrementando la actividad física y/o reduciendo la ingesta total de energía alimentaria. Por esta razón, las acciones que se ejecuten deben estar dirigidas a desarrollar estilos de vida saludables mediante la realización de actividades físicas moderadas e intensas acompañadas del consumo de una dieta adecuada.

Si en edades tempranas no se consume una dieta variada, equilibrada y en cantidades suficientes para que aporte los nutrientes necesarios en el crecimiento y desarrollo, estaremos

fomentando que el niño crezca con tendencia a ser un adulto obeso; sin embargo, nunca es tarde para adoptar nuevos estilos de vida. Aún en la etapa adulta se puede comenzar con patrones dietéticos sanos que nos protejan de la obesidad.

El abordaje terapéutico de la obesidad, por su naturaleza multifactorial, debe ser objeto de múltiples sectores o miembros de la sociedad. En correspondencia con la realidad de que no existen tratamientos mágicos para la misma es necesario que médicos, personal paramédico, maestros, padres, funcionarios de salud pública y de otros sectores en unión con líderes formales y no formales de la comunidad unan sus esfuerzos, con vistas a lograr la aplicación de programas o medidas que eviten el incremento progresivo del número de casos y que al mismo tiempo a los ya afectados les permita reducir el exceso de grasa corporal e incluso retornar a su peso saludable.

Como el individuo obeso es parte integrante de la comunidad, ésta requiere ser informada correctamente sobre las acciones que debe realizar para lograr y mantener el peso correspondiente a la edad, sexo y talla de sus integrantes por las implicaciones que esto tiene para la salud de la población.

La actividad física en la infancia:

Si en nuestras instituciones educativas, en la cultura de nuestras familias, en los planes y políticas de nuestro país, se tuviera en cuenta el desarrollo físico, la calidad de vida, la nutrición, los hábitos saludables de los niños desde la primera infancia, los índices de problemas cardiorrespiratorios, y de enfermedades crónicas no transmisibles estarían muy por debajo de lo que tenemos actualmente, y para minimizar estos factores hay diferentes estudios como lo muestra; De la Cruz Sánchez (2009) en donde se ha establecido la necesidad que durante la infancia y la adolescencia se consolide un estilo de vida activo, puesto que los patrones de actividad física habitual adquiridos en estas edades determinan, en gran medida, la adopción de conductas relacionadas con la práctica de actividad física saludable y el mantenimiento de una condición física adecuada. pág. (1)

La salud, durante la edad adulta, se ve condicionada por la actividad física durante la infancia, tal y como puede establecerse si seguimos el siguiente razonamiento: la actividad física durante el tiempo libre en la edad adulta se asocia a una mejor salud; de la misma forma, también en la infancia y adolescencia se observan beneficios en la salud con la práctica de

ejercicio físico habitual, teniendo en cuenta, además, que la práctica de actividad física infantil condiciona la adopción de un estilo de vida activo en edades posteriores.

Para generar patrones que orienten el comportamiento de hábitos en la actividad física habitual de los niños es necesario mencionar que actividades podemos realizar, teniendo en cuenta la edad, o etapa de desarrollo; actividades para niños y actividades para adolescentes, con el fin de poder adoptar los hábitos de vida saludable deseables para estas edades. En este sentido, va a estructurarse las unidades didácticas, las cuales nos generan adaptación a estilos de vida saludable, en niños y jóvenes que las pongan en práctica, quienes por algún motivo no las pongan en práctica, no se les genera hábitos, y estarán expuestos a posibles riesgos de salud en la etapa adulta.

De la Cruz Sánchez (2009), pág.(1-5) da algunas recomendaciones en cuanto a niveles de práctica de actividad física durante la infancia y la adolescencia son relativamente novedosas, si tenemos en cuenta que es a partir de los años 90 cuando se han empezado a generar los principales documentos e informes en los que se describen, de forma específica, las características de la actividad física saludable durante las primeras etapas de la vida, es decir, el tipo, la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio físico habitual considerado como necesario para crecer de forma saludable. De forma genérica, se recomienda llevar de forma global un estilo de vida activo y existen ciertos patrones de conducta que pueden dar una idea del nivel de adecuación de la actividad cotidiana al ideal recomendado. Diariamente, es deseable que niños y adolescentes realicen algún tipo de ejercicio físico durante al menos 60 minutos.

La actividad será apropiada a su edad, atendiendo a sus características biológicas y psicológicas. Por ello, la intensidad de los ejercicios debe ser variable. Los patrones de actividad física, en niños, se caracterizan por ser discontinuos, por lo que es recomendable que diariamente una fracción del tiempo dedicado a realizar ejercicio físico sea en un intervalo continuo de al menos 15 minutos de duración.

Es necesario establecer propuestas de ocio activo de forma que se reduzca el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Dichas propuestas deben abarcar un rango de actividades amplio en el que se incluyan deportes, actividades aeróbicas, ejercicios de fuerza y resistencia muscular y flexibilidad, en forma de juegos.

Estas recomendaciones realizadas pueden ser, no obstante, revisadas con cierta cautela debido a una serie de factores que pueden condicionar la validez de las mismas.

En primer lugar, puede argumentarse que, para su elaboración, los autores se basan en evidencias científicas que no están libres de cierta controversia: si bien ha sido establecida la asociación entre actividad física y salud a gran escala, en estudios epidemiológicos, no existen estudios experimentales en los que se describa minuciosamente la duración, frecuencia e intensidad necesarias para que en la infancia se obtengan beneficios saludables, y su elaboración se hace extremadamente problemática, debido a las características inherentes a los sujetos que son objeto de estudio.

En segundo lugar, encontramos la problemática del método de medida de la actividad física utilizada en los diferentes estudios en los que se basan las recomendaciones generales, ya que esta no está exenta de ciertos problemas en función de la metodología empleada, y es frecuente que, al comparar trabajos en los que se emplean diferentes medidas, los resultados difieran entre sí.

Un tercer apunte que es necesario realizar es que la etiología de muchos de los problemas de salud que se dan en la etapa adulta tiene un carácter multidimensional y no se comprende del todo, ni el proceso de desarrollo de los mismos, ni qué relevancia guarda cada factor de riesgo en ellos, incluida la actividad física.

Por último y, en cuarto lugar, este autor echa en falta que, en la mayoría de los casos, a las recomendaciones de práctica de actividad física habitual no se incorporen recomendaciones de hábitos nutricionales. Puede entenderse que ambas deben ser obligatoriamente complementarias, máxime si tenemos en cuenta que para perder el exceso de peso y mantener un peso corporal adecuado es más relevante controlar la ingesta diaria de alimentos que la práctica habitual de actividad física.

Podríamos describir algunos patrones habituales para determinar el sedentarismo de nuestros niños y jóvenes, esto con el fin de verificar si nuestros estudiantes presentan este tipo de falencias;

- Se desplaza normalmente en carro o autobús para ir al colegio.
- Sólo participa en la actividad física obligatoria del colegio.

- Su tiempo libre es predominantemente pasivo; Pasa mucho tiempo frente al televisor, con videojuegos o conectado a la red internet.
- En alguna ocasión camina o utiliza la bicicleta para desplazarse al colegio
- Participa en algunos juegos en el centro escolar, además de realizar actividad física obligatoria.
- Ocasionalmente, colabora en tareas domésticas ligeras o realiza algún tipo de actividad física durante su tiempo libre, pero siempre menos de 1 hora diaria No alcanza el mínimo imprescindible Actividad moderada.
- Se desplaza activamente al colegio y participa en juegos y actividades en el centro
- Colabora normalmente en las tareas del hogar
- Realiza algún deporte en su tiempo libre varias veces a la semana Patrón saludable Actividad alta
- Realiza actividades deportivas todos o casi todos los días de la semana Patrón saludable Actividad intensa
- Realiza actividad deportiva muy vigorosa y entrena sistemáticamente todos los días de la semana durante mucho tiempo Patrón de actividad saludable pero no exento de riesgo de complicaciones de salud.

Escuelas Promotoras de Salud a través de unidades didácticas.

Este concepto, como tal, surge a finales de los años 80, de forma paralela en Norte América (*Co-ordinated school health – “Salud escolar coordinada”*) y en Europa. Propone que la intervención de salud escolar, además de influir en el currículo escolar, tenga en cuenta el ambiente físico y social de la población infantil, las políticas de salud en colaboración con los servicios escolares y la repercusión en toda la comunidad educativa. Según la OMS (1986) se trata de un enfoque cuya finalidad es responder a las necesidades educativas y de salud de la población infantil y juvenil de forma equitativa y democrática.

La Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) WHO, (1993) auspiciada por la Comisión Europea, el Consejo Europeo y la Oficina Regional de la OMS en 1991, formada por escuelas de diferentes países, se plantea como objetivos principales el difundir la idea de Escuela Promotora de Salud, fomentando las relaciones horizontales entre los centros

educativos y también la colaboración entre los ministerios y departamentos educativos y sanitarios.

En la Primera Conferencia de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud que tuvo lugar en Grecia, en 1997, se determinaron, entre otras, basándonos en Burgher y cols (1999), pág. (4) las siguientes conclusiones:

- El reconocimiento de la promoción de la salud como inversión en educación, salud y democracia.
- La contribución de la escuela promotora de salud al desarrollo económico y social de los niños.
- El derecho de todos los niños a beneficiarse de la iniciativa de la escuela promotora de salud.
- Se establece como un modelo no prescriptivo, susceptible de ser adaptado a las características culturales, políticas y organizativas de cada contexto educativo.
- La necesidad de aumentar la colaboración de los ministerios de salud y educación.
- Que estas escuelas constituyesen recursos para la comunidad ampliando su uso fuera del horario escolar.
- El fomento de participación de los escolares junto con sus padres y madres.
- Por último, se determinaron los principios que la sustentan:
 - Democracia
 - Equidad
 - Empoderamiento y competencia para actuar.
 - Ambiente escolar.
 - Currículum.
 - Formación del profesorado.
 - Valoración de los éxitos.
 - Colaboración.
 - Comunidad.
 - Sostenibilidad.

Las escuelas promotoras en salud deben tener en cuenta diferentes factores de prevención y promoción de la salud, en los niños y jóvenes, partiendo desde el análisis de diferentes factores que afectan en gran medida la prevalencia y apropiación del programa, que se propone en las unidades didácticas, estos factores a tener en cuenta son:

- Desarrollo de hábitos de higiene personal: los niños y jóvenes de las instituciones deben desarrollar hábitos de higiene personal, desde muy temprana edad, los maestros deben incorporar en sus planes de aula y planes curriculares actividades donde vayan enseñándoles, primero en su aseo personal, aseo del entorno familiar, aseo en el entorno de la comunidad, además de lograr a través de los entes municipales y entes de salubridad, que la institución no carezca de agua potable, aseo de las instalaciones, planes de mantenimiento y conservación del medio ambiente, aulas, aseadas, lugares de esparcimiento en buen estado.

- Impulso de vida activa y promoción de nutrición saludable: hoy en día por el avance de los medios tecnológicos nuestra población infantil y juvenil se ve inmersa en actividades de sedentarismo absoluto, aumentando los niveles de sobre peso, enfermedades cardiovasculares, y otro tipo de enfermedades crónicas no transmisibles, que repercuten en una población muy inactiva, alimentación desbalanceada y por ende bajos niveles de salud.

- Desarrollo de “habilidades para la vida”: la educación debe centrarse en formar estudiantes capaces de desenvolverse en su entorno, creando hábitos de actividades deportivas, recreativas, hábitos del buen uso del tiempo libre, de buenas costumbres, en donde el niño sea capaz de observar y discernir sobre lo bueno y lo malo, evitándole involucrarse en actividades nocivas para su salud, como podrían ser las sustancias psicoactivas, pandillismo, tabaquismo, alcohol y otro tipo de actividades que dañan a la comunidad.

- Promoción de ambientes saludables: hemos sabido que Colombia ha tenido un pasado violento y que llevamos más de 50 años en donde nuestros padres, y nuestros hijos no han conocido más que violencia. Esta situación ha puesto a nuestro país en situación de riesgo en cuanto a morbilidad, problemas de desnutrición, aumento de los índices de pobreza, condiciones medioambientales muy malas, y la salud de nuestra población deteriorada.

El papel de los maestros es involucrar a los estudiantes y a la comunidad educativa entorno al proyecto de promoción de la salud a través de los planes curriculares y para el caso nuestro las unidades didácticas, en el programa de las Escuelas Promotoras de Salud, se busca que el proyecto de las unidades didácticas involucre los planes de trabajo de los maestros, tanto en el nivel del currículum, como otros planes de aula relacionados con el tema.

Para involucrar a los maestros en el proyecto de unidades didácticas relacionadas con la promoción de la salud, nos implicaría una capacitación en el tema, materiales para realizar

diferentes actividades, además de hacerles caer en cuenta para que observen desde su propia óptica como están manejando su propia salud.

El desarrollo de las unidades didácticas en el colegio tiene en cuenta cuatro componentes primordiales:

- Educación para la salud. En donde se divida los grupos de acuerdo con su edad y los intereses de cada grupo, acorde con las características individuales, culturales y de género, esta educación se integra de manera permanente y transversal al currículo, Utilizando metodologías participativas y constructivas, para tomar decisiones favorables relacionadas con la salud.

- Desarrollo de ambientes y entornos saludables. El colegio debe contar con buenos espacios en donde los estudiantes sientan que pueden desarrollar las actividades de una manera natural, y sin impedimentos de ninguna clase

- Participación. El niño se desarrolla de manera libre cuando siente que es respetado, por los miembros de la comunidad educativa. Siente que sus derechos son respetados, que las acciones que realiza son bien vistas y que los errores que se cometen son corregidos de manera pedagógica. Además, el niño se siente comprometido cuando se involucra a los miembros de la comunidad.

- Conexión con servicios de salud y protección social. El colegio debe involucrar a las instituciones de salud del sector con el fin de llevar un control del niño en cuanto a los procesos de nutrición, desarrollo físico, psicológico, acceso a deportes y recreación y otros beneficios para el control de su salud.

Marco Metodológico

Enfoque:

La presente investigación es de carácter descriptivo en cuanto a la información recopilada sobre hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de grado sexto del colegio Ciudadela educativa de Bosa. Y se realizó en torno a un enfoque metodológico cualitativo, ya que se enfoca en averiguar cómo está el estudiante con relación al conocimiento de la parte nutricional, hábitos en actividad física y deportiva, hábitos en el entorno familiar, comunitario y en el colegio, esto entendido como una investigación a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de cuantificación, para Taylor y Bogdan (1987) definen la investigación cualitativa con las siguientes palabras: “se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” pág. (19, 20). Se define que la fuente de información es el ser humano y su entorno, investigado y observado por otro de su misma especie. Además, los resultados son interpretados y analizados bajo la óptica de un investigador que pretende encontrar la verdad del asunto e interpretar la realidad.

Alcance:

Se pretende realizar una observación en la población de estudio, y a través de la creación de una unidad didáctica en actividad física para la promoción de hábitos de vida saludable, acceder a algunos indicadores de los principales factores dentro del estudio: hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes. Para luego realizar una descripción e interpretación de los datos suministrados, y poder dar algunas sugerencias de calidad de vida en la población estudiantil infantil.

Diseño:

Se propone para el diseño de esta investigación, aplicar la unidad didáctica en actividad física para mejorar hábitos de vida saludable en los niños de grado sexto, esta unidad didáctica estará basada en la investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico reflexión acerca de la idea central del proyecto (promoción hábitos de vida saludable), recogiendo datos relacionados con la situación; planeación y aplicación de acciones

renovadoras, acompañadas también de captura de datos sobre la aplicación de la acción, e investigación acerca de la efectividad de estas acciones como lo propone (Smith, 2001).

Las fases de la investigación son:

- Planeación: en la cual se diseña una unidad didáctica de 8 sesiones, cada sesión está diseñada para la enseñanza de hábitos de vida saludable en educación física para la población de grados sextos, del colegio Ciudadela Educativa de Bosa jornada de la tarde.
- Actuar: en esta fase ponemos en práctica las unidades didácticas realizando las observaciones y análisis respectivos.
- Observación: en esta fase se aplican los instrumentos de medición que para este caso los que se implementaron son: grupo focal, y diario de campo.
- Reflexión: en esta etapa se harán discusiones, resultados, conclusiones y recomendaciones de esta investigación.

Las unidades didácticas le brindan la oportunidad a la población de informarse de aspectos básicos sobre alimentación saludable, actividad física, y da herramientas en el autocuidado y le otorgan al individuo la responsabilidad sobre su salud.

El mismo será implementado en las clases de educación física de grados sextos, quienes deberán desarrollar los temas antes mencionados y será dirigido por profesores de la institución que estén dictando clase de deportes en este nivel, y su responsabilidad será la planificación, organización, divulgación y desarrollo de estas unidades.

Las 8 sesiones de esta unidad deben contar con un registro que documente el proceso y las técnicas utilizadas y además evidencie la asistencia de los participantes, así como los resultados obtenidos, el seguimiento, y evaluaciones antes, durante y después del proceso con el fin de evaluar los conocimientos adquiridos.

Para cumplir con el objetivo se planteó la siguiente unidad didáctica:

Figura 1. Unidad didáctica

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización: Julio 21 a septiembre 1 de 2017	N° de sesiones de la unidad: 8
---	---------------------------------------

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
-------------------	-----------------------	---------------------------	---------

Hilo conductor.	Tópico generativo.
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.	La actividad física, la nutrición, la hidratación, la higiene, determinantes del desarrollo de la condición física y creación de hábitos saludables.

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.

Justificación:
El currículo de nuestra institución carece de un programa de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado sexto, quienes por su entorno socio económico, y ambiental carecen de hábitos que les genere condiciones saludables adecuadas, y para tal fin es necesario crear un proyecto a través de unidades didácticas en donde los estudiantes entiendan la importancia de aplicar en su diario vivir, hábitos de higiene, alimentación adecuada, ejercicio físico, y ambientes saludables en sus comunidades.

Objetivos de la Unidad Didáctica:
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar e identificar los Estilos de Vida Saludable de nuestros estudiantes.

- Desarrollar habilidades físicas deportivas que ayuden a mejorar hábitos de vida saludable.
- Identificar factores de riesgo en enfermedades crónicas no transmisibles.
- Crear hábitos de vida saludable.
- Identificar actividades extra escolares que ayuden a generar hábitos de vida saludable.
- Prevenir factores de riesgo que nos generen accidentalidad.
- Crear o mejorar ambientes saludables en nuestra institución.

Contenidos de la unidad didáctica	Sesiones de la Unidad Didáctica							
	U. D 1	U.D 2	U.D 3	U.D 4	U.D 5	U.D 6	U.D 7	U.D 8
Hidratación deportiva	x							
Ambientes saludables		x						
Prevención de accidentes y primeros auxilios.			x					
Indicaciones y contra indicaciones del deporte y la actividad física.				x				
Prevención de enfermedades no transmisibles.					x			
Alimentación saludable						x		
Toma de signos vitales.							x	
Actividades extra escolares como hábitos para la salud.								x

Temas transversales:

- **Educación para la democracia:** Enseñar a los estudiantes la participación, dentro de la democracia.
- **Proyecto PRAE:** participación para el mejoramiento del medio ambiente.
- **Proyecto educación sexual:** Conocer nuestros cuerpos.
- **Proyecto PILEO:** lecto escritura, de temas relacionados con hábitos de vida saludable.
- **Educación para la Paz:** fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad.
- **Proyecto tiempo libre:** actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo.

Metodología:

Se adoptará una metodología lúdico practica en donde el eje principal es el estudiante quien a través de los diferentes ejercicios, teóricos, físicos, y prácticos ira adaptando e interiorizando los conocimientos adquiridos en hábitos para la salud por medio de las diferentes actividades deportivas, nutricionales, medio ambientales, posturales y de accidentalidad preventiva, siguiendo los principios de creatividad y participación, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo e integrando en todas las actividades de promoción de hábitos para la salud a la vida cotidiana a los intereses y motivaciones de los estudiantes y comunidad educativa, fomentando lo aprendido con los que lo rodean, en su ambiente escolar, familiar o comunitario.

Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Contar con ambientes saludables dentro de la institución. • Los estudiantes desarrollaran conocimientos sobre una correcta hidratación. • Adquisición de conocimientos básicos de prevención de accidentes y primeros auxilios. • Uso adecuado de una alimentación sana por parte de los estudiantes. • Conocimientos solidos sobre higiene y salud. • Participación de los estudiantes en programas extra escolares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de espacios dentro del colegio destinados a la actividad física. • Video beem • Cartillas con actividades físicas y nutricionales. • Carteleras • Computador • Elementos de primeros auxilios • elementos de aseo personal. • Sogas • Balones • Esferos • Papelería • Elementos de recreación

Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Talleres de hábitos de vida saludable para desarrollar en casa. • Lecturas de libros sobre bienestar y actividad física. • Ejercicios físicos específicos para realizar en su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de refuerzo y ampliación con textos adaptados en promoción de hábitos deportivos • Organización flexible de los escenarios (para niños con problemas motrices) y estudiantes ayudantes para atender a los diversos ritmos de aprendizaje. • Seguimiento de los estudiantes que presentan bajo rendimiento físico, motriz, y académico. • Refuerzos positivos para reconocimiento del esfuerzo de los estudiantes con ritmo más lento.

Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de las actividades, participación, cooperación y actitudes de los estudiantes. • Revisión de los trabajos, cuadernos de clase, fichas, ejercicios, lecturas y memorizaciones. • Diálogos y entrevistas para conocimiento y seguimiento de los avances y dificultades en el aprendizaje de los contenidos de la unidad. • Autoevaluación de los estudiantes en las actividades realizadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase • Registro de las entrevistas mantenidas • Control/cuestionario final de la Unidad • Carpeta de trabajos de los estudiantes.

Tabla 3. Modelo de unidad didáctica en promoción de hábitos de vida saludable. .

Población de estudio.

La población de estudio está constituida por estudiantes de grado sexto del Colegio Distrital Ciudadela Educativa de Bosa ubicado en la U.P.Z 86 del Porvenir localidad de Bosa de la ciudad de Bogotá Colombia y la muestra fueron 38 estudiantes del curso 607.

Figura 2. Población estudiada

Categoría de análisis:

Las categorías de análisis a la luz del proceso metodológico investigativo se determinaron, en un primer momento, por los intereses centrales de la investigación los cuales consistieron en indagar por las teorías implícitas, prácticas de la enseñanza y hábitos de vida saludable en educación física en los estudiantes de grado sexto del colegio Ciudadela Educativa de Bosa.

Para corresponder a los objetivos de investigación, se seleccionaron como categorías De estudio y diseño, los siguientes temas

Tabla 3
Categorías de la investigación

Categoría de estudio	Subcategorías	Conceptos	Método de análisis
Unidad didáctica	Hidratación deportiva	Una unidad didáctica es una clase de plan de	Diario de campo
	Ambientes saludables	acción, en donde el maestro describe cada	Grupo focal
	Prevención de accidentes y primeros auxilios	lección del curso, con el fin de orientar las instrucciones de clase, el docente desarrollará	cuestionario
	Indicaciones y contra indicaciones de la actividad física	estas actividades, en cuanto a competencias, gestión del tiempo y las explicaciones dadas a los	
	Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles	estudiantes	
	Alimentación saludable.		
	Toma de signos vitales.		
	Actividades extra escolares como hábitos de vida saludable		
Aprendizajes	Cognitivos	Los estudiantes identificarán y comprenderán, los conceptos básicos del área de educación física, en hábitos de vida saludable para aplicarlos en su desarrollo sicomotriz.	Diario de campo Grupo focal Cuestionario
	Procedimentales	Los estudiantes resolverán, y ejecutarán, experiencias psicomotrices, incorporando hábitos de vida saludable y de nutrición que les permitirán aplicarlas en su desarrollo integral.	
	axiológicos		

		Los estudiantes adquieren y demuestran valores éticos y morales, que les permitirán una sana convivencia en su entorno.	
Estilos de vida	Vivencias familiares.	Hace referencia a las necesidades primarias	Diario de campo
saludable	Hábitos	básicas han quedado satisfechas con un mínimo	Grupo focal
	Costumbres	de recursos y el nivel de vida son aquellas condiciones de vida en las que las personas tiene fácil adquisición de productos y servicios ya que su nivel económico como la renta <i>per cápita</i> , el nivel educativo, las condiciones de vivienda, y los demás aspectos considerados categorías individuales como la salud, educación, bienestar nutricional, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos	cuestionario
Percepciones de los estudiantes	Significado	Es la forma en que los estudiantes ven y	Diario de campo
	Actitudes	entienden los procesos de aprendizaje de esta investigación.	Grupo focal cuestionario

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Una de las técnicas utilizadas en la presente investigación fue la observación estructurada la cual se hizo por parte del investigador de manera directa y sistemática, a un grupo determinado de sujetos con quienes se aplicó. Las unidades didácticas en actividad física para la salud, los instrumentos utilizados para esta investigación fueron: el diario de campo, y grupo focales en el que se registraron las apreciaciones de aquellas situaciones que ameritaron tenerse en cuenta para la posterior interpretación y análisis de resultados.

La técnica de observación y registro en el diario de campo para Goetz y LeCompte (1998) se refiere a una práctica que consiste en vivir entre la gente que uno estudia, llegar a conocerlos, a conocer su lenguaje y sus formas de vida a través de una intrusa y continuada interacción con ellos en la vida diaria.

El investigador diseño los instrumentos como el diario de campo en donde se registraron los datos así: categoría, nota descriptiva, nota interpretativa, observaciones y conclusiones.

El grupo focal, en el cual los estudiantes discutían y elaboraban talleres relacionados con hábitos de vida saludables.

Y por último se elaboró un cuestionario de preguntas relacionadas con la práctica realizada por los estudiantes.

Para la unidad didáctica en actividad física se propusieron ocho sesiones diferentes afines con situaciones relacionadas en actividad física para la salud, Es preciso señalar que otra razón por la que se construyó el instrumento fue que, al revisar diferentes investigaciones relacionadas con el tema, no se encontró un formato de diario de campo acorde para esta investigación. Además, la pretensión del investigador era que los estudiantes aplicaran la enseñanza para la comprensión en la cual se aprende construyendo y es así, que el nivel de pensamiento crítico se va afianzando.

Es necesario aclarar que para cada una de las sesiones se tuvieron en cuenta los indicadores que a continuación se relaciona:

Hilo conductor, tópico generativo, la introducción de la unidad, Justificación, el objetivo de cada sesión, el contenido de cada sesión, los temas transversales, la metodología aplicada en cada sesión, las metas esperadas, espacios y recursos usados en cada sesión, retroalimentación, atención a la diversidad, procedimientos de evaluación, e instrumentos usados en la evaluación.

Para el desarrollo de cada sesión se partió con una inducción previa, se explicó y se desarrolló la sesión siguiendo los pasos propuestos en la unidad, los estudiantes realizaron la sesión de calentamiento en las unidades relacionadas con la actividad física, y en las unidades relacionadas con el conocimiento de conceptos se explicó a través del video beam y luego se realizó la práctica siempre con grupos focales.

Con respecto a las sesiones de trabajo para la investigación se propuso trabajar con los niños de grado sexto los siguientes temas: Hidratación deportiva, Ambientes saludables, Prevención de accidentes y primeros auxilios, Indicaciones y contra indicaciones del deporte, la actividad física, Prevención de enfermedades no transmisibles, alimentación saludable, actividades extra escolares como hábitos para la salud y toma de signos vitales.

Haciendo referencia a la primera sesión, es preciso mencionar que se planteó una clase práctica en la cual los niños a través de los grupos focales fabricaron una bebida hidratante, usando los ingredientes que se indicó. (ver anexo fotos). En la sesión dos los niños crearon ambientes saludables en el colegio en donde realizaron prácticas deportivas a través de juegos propuestos por ellos mismos usando los descansos, y tiempos libres en el colegio. Con relación a la prevención de accidentes y primeros auxilios, se realizaron grupos focales, los cuales

tomaron temas de: heridas y raspones, terremotos, incendios, electrocución, asfixias, picaduras de insectos, quemaduras, cada grupo paso al frente del tablero y explico cada tema.

En la sesión de indicaciones y contraindicaciones de la actividad física, se explico a través del video las razones por las cuales la actividad física en exceso es perjudicial, dando ejemplos de personas que han sufrido infarto, o lesiones deportivas por el exceso de actividad física, en la sesión de alimentación saludable se explico y se creó una cartilla (ver anexo) en la cual se daban indicaciones para la creación de comidas saludables, para la práctica cada grupo focal realizo un alimento saludable de las cinco comidas diarias propuestas, como fueron desayuno saludable, medias nueves saludables, almuerzo saludable, onces saludables, y cena saludable. Cada grupo con los ingredientes indicados prepararon estos alimentos explicado como lo habían hecho y los beneficios que tenía para su salud. En la sesión toma de signos vitales se escogieron parejas de niños, quienes realizaron la toma de signos vitales a sus propios compañeros y a los profesores del colegio, así: se tomó talla y peso y se sacó el IMC y los percentiles a los niños y adultos, toma de visión corta y visión larga, toma de pulso en reposo, a través del axiometro, toma del nivel de saturación de oxígeno en sangre, toma de la respiración en reposo, y toma de la presión arterial con el tensiómetro y el estetoscopio, y la temperatura con termómetro digital. Se llevó un registro a cada paciente en el cual se iban consignando los resultados y si aparecía algo fuera de lo normal se recomendaba la visita al médico.

En la sesión de actividades extraescolares se realizó escuelas de futbol, escuela de voleibol. Escuela de beisbol, escuela de balón mano, escuela de gimnasia, y escuela de baloncesto.

Análisis de los datos (técnica de análisis)

La investigación se realizó dentro del colegio Ciudadela Educativa de Bosa entre los meses de agosto y noviembre de 2017 al curso muestra de grados sextos jornada tarde para tal fin se aplicó la técnica de investigación acción educativa planteada por Elliot J. (2000) quien plantea La investigación-acción se relaciona con los problemas prácticos cotidianos experimentados por los profesores, en vez de con los "problemas teóricos" definidos por los investigadores puros en el entorno de una disciplina del saber.

El propósito de la investigación-acción consiste en profundizar la comprensión del profesor (diagnóstico) de su problema. Por tanto, adopta una postura exploratoria frente a cualesquiera definiciones iniciales de su propia situación que el profesor pueda mantener.

Para el caso nuestro la acción se enfoca directamente en las unidades didácticas y su puesta en práctica, desde donde se puede intervenir y resolver situaciones sobre la acción de cada estudiante.

Tabla 4
Variables de triangulación

UNIDAD DIDACTICA			
VARIABLE	PREGUNTAS	TIPO DE PREGUNTAS	HALLAZGOS
Hidratación deportiva	¿Sabes prepara y usar un debido proceso de hidratación? ¿Conozco los componentes para la preparación de una bebida hidratante?	Abierta	Aprendizajes en hidratación Conocimientos de componentes de las bebidas hidratantes.
Ambientes saludables	¿Por qué debemos tener aseado todo nuestro cuerpo? ¿Uso en mi colegio los espacios destinados a la actividad física?	Abierta	Conocimientos del cuidado del cuerpo. Creación de espacios lúdicos deportivos. Nuevas alternativas de juegos.
Prevención de accidentes y primeros auxilios	¿Conoce los pasos y acciones que se deben tomar en caso de emergencia en primeros auxilios? ¿Para qué nos sirve conocer sobre primeros auxilios?	Abierta	Conocimientos de sistemas de alerta. Aprendizajes de salvamento de vidas. Protocolo para emergencias.
Indicaciones y contraindicaciones de la actividad física	¿Que debes hacer para evitar una contraindicación en la actividad física? ¿Porque el exceso y descontrol de actividad física es perjudicial para la salud?	Abierta	Pasos a seguir en la actividad física. Procesos adecuados para la actividad física. Ejercicio acorde a su edad.
Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles	¿Conozco cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes?	Abiertas	Conocimientos de las enfermedades crónicas no transmisibles. Evitar contraer estas enfermedades a través de la alimentación y el ejercicio.
Alimentación saludable	¿Qué beneficios se adquieren de consumir alimentos saludables?	Abiertas	Conocimientos de los alimentos saludables y las combinaciones.

			Control de las comidas no saludables.
Toma de signos vitales	¿Conoces el procedimiento para tomar los signos vitales básicos de los seres humanos? ¿Por qué debemos conocer los signos vitales en los humanos?	Abiertas	Conocimientos de la toma de signos vitales Puntos de toma de signos vitales. Conocimiento de alteración de los signos vitales. Manejo de instrumentos de medición.
Actividades extra escolares	¿Cómo me han servido Los programas deportivos que he practicado en el colegio?	abiertas	Hábitos de actividades físicas extraescolares. Hábitos de actividades deportivas en horas libres. Mejora en la condición física de los participantes. Adquisición de hábitos de uso adecuado de los elementos.

APRENDIZAJES

VARIABLE	PREGUNTAS	TIPO DE PREGUNTAS	HALLAZGOS
Cognitivo	¿Sabes los pasos para realizar una buena higiene corporal? ¿Qué nos aporta y beneficia una buena hidratación deportiva?	abierta	Conocimientos del cuidado de su cuerpo. Conocimientos de la preparación de bebidas hidratantes.
Procedimentales	¿Sabes preparar una comida nutritiva y saludable? ¿Sabes realizar un proceso adecuado de calentamiento en actividad física?	abierta	Conocimientos de las comidas saludables. Procesos adecuados en actividad física

Axiológicos	¿Qué valores he aprendido durante esta unidad didáctica?	abierta	Adquisición de valores tanto en el colegio como en casa.
-------------	--	---------	--

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLE	PREGUNTAS	TIPO DE PREGUNTAS	HALLAZGOS
Vivencias familiares	¿Qué actividad de las realizadas en la unidad ha compartido con tu familia?	abierta	<p>Apropiación y difusión de hábitos de vida saludable en su comunidad.</p> <p>Cambios en algunos hábitos alimenticios y de actividad física en casa.</p>
Hábitos	<p>¿Qué cambios haz notado durante el desarrollo de esta unidad didáctica?</p> <p>¿Que he aprendido durante esta unidad de actividad física para la salud?</p>	abierta	<p>Adquisición de hábitos deportivos.</p> <p>Adquisición de hábitos nutricionales.</p> <p>Mantenimiento del cuerpo en actividad física.</p> <p>Control de los malos hábitos.</p>
costumbres	¿Qué hábitos de nutrición y actividad física he tenido desde mi niñez en casa?	abierta	Control medido de las costumbres de casa, (asados, grasas, alimentos no saludables)

PERCEPCION DE LOS ESTUDIANTES

VARIABLE	PREGUNTAS	TIPO DE PREGUNTAS	HALLAZGOS
----------	-----------	-------------------	-----------

Significado	¿Qué actividad de las realizadas te ha gustado más y por qué? ¿Qué ha significado para mí aprender sobre actividad física para la salud? ¿Cómo me han visto en mi casa desde el aprendizaje de esta unidad?	abierta	Adquisición de nuevas actividades deportivas. Mejorar el rendimiento y control del cuerpo. Cambio de hábitos tanto nutricionales como de actividad física.
Actitudes	¿Para qué sirve realizar actividad física dentro y fuera del colegio? ¿Cómo he aportado en mi casa de lo aprendido en esta unidad didáctica? ¿Cómo pondría en práctica lo aprendido en esta unidad didáctica? ¿Qué cambios he notado al conocer y aplicar esta unidad didáctica?	abierta	Uso adecuado del tiempo en actividad físico. Cambio en la forma de alimentarse Trasmisión de los conocimientos a la familia y su entorno. Seres más activos y con más opciones de actividad física Seres con más control en el consumo de alimentos.

Tabla 5
Matriz de análisis de los resultados

Variable	Diario de campo	Grupo focal	Formulario	Interpretación
Hidratación Deportiva	Conocimientos de las formas correctas de hidratación.	Realización de bebidas hidratantes usando los elementos para su creación.	Apropiación de los conocimientos para hacer bebidas hidratantes.	Una vez identificada esta falencia la unidad didáctica y el refuerzo permanente de la necesidad de esta conducta permitieron que los estudiantes aprendieran a preparar una bebida hidratante.
Ambientes saludables	Identificación de espacios y actividades saludables para mejorar la actividad física.	Participación en actividades deportivas y recreativas en horas libres	Adquisición de hábitos en horas libres, creación de nuevos de juegos, grupales.	Implementación continua de rutinas físicas se empezó a reforzar en los estudiantes la necesidad de hacer permanente el hábito de frecuentar ambientes saludables. Con relación a esto los estudiantes comprendieron la importancia de realizar actividades físicas en el colegio usando espacios

				que antes estaban en desuso.
Prevención de accidentes y primeros auxilios	Conocimientos teóricos de los accidentes que podrían pasar en el colegio y los primeros auxilios. Para mantener la vida.	Aplicación práctica de posibles accidentes, y como evitarlos, que hacer en caso de emergencias.	Conocimientos básicos de los primeros auxilios, y adquisición de hábitos de prevención de accidentes.	Se interiorizaron actitudes de cuidado en relación con el adecuado uso de elementos que se requieren para cuidar la integridad propia durante las diferentes prácticas deportivas. De ahí que se empezaron a evidenciar que las conductas manifestadas a la hora de las prácticas físicas eran de un mayor cuidado en relación consigo mismos y con los otros.
Indicaciones y contra indicaciones de la actividad física	Conocimientos adquiridos de los estudiantes como los beneficios y los perjuicios de la actividad física si se hace mal o está mal orientada.	Se identificaron las posibles lesiones ocasionadas por las malas prácticas además de los beneficios de una buena práctica.	Se aprendió los pasos para la realización de una buena actividad física previniendo las posibles lesiones ocasionadas por la cantidad de ejercicio.	Se vio cambio notorio en la forma cómo los estudiantes aprendieron a dosificar los ejercicios con el fin de evitar lesiones que se pudieran presentar en el momento de la práctica
Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles	Se aprendió las enfermedades crónicas no transmisibles, sus causas y efectos.	Se conoció a través de carteleras las enfermedades crónicas y las afecciones.	Conocimientos de las enfermedades crónicas no transmisibles. Evitar contraer estas enfermedades a través de la alimentación y el ejercicio	Los estudiantes pudieron diferenciar estas enfermedades y observaron la importancia de la alimentación y el ejercicio con el fin de prevenirlas.
Alimentación saludable	Los estudiantes aprendieron a conocer los alimentos saludables, y la mala alimentación, se creó una cartilla para dar más énfasis en la nutrición.	Los estudiantes a partir de los conocimientos adquiridos y el uso de la cartilla aprendieron a realizar alimentos saludables para ser usado en su diario vivir	Se evidencio el conocimiento sobre la alimentación saludable, los hábitos y costumbres familiares y sobre los cambios de alimentos más saludables en su alimentación.	Los estudiantes conocieron, las comidas saludables, aprendieron a prepararlas, a usar los horarios para alimentarse, los beneficios de una buena dieta, transmitiendo sus conocimientos a sus familias, evitando consumir alimentos altos en grasa y alimentos en paquetes que venden en el colegio.
Toma de signos vitales	Con los instrumentos y los diferentes signos vitales se aprendió a realizar tomas de presión arterial, pulso, saturación de oxígeno, frecuencia respiratoria, peso y talla, IMC, y visión.	Los estudiantes experimentaron y realizaron tomas de signos vitales a sus compañeros y a los profesores.	Se evidencio el conocimiento que ellos adquirieron al saber hacer tomas de saturación de oxígeno y pulso con el oxímetro, toma de peso y talla y sacar el IMC a los profesores y compañeros, toma de visión corta y visión larga, además de la presión arterial y frecuencia cardíaca.	Se aprendió a reconocerlos y a tomarlos usando los instrumentos para su medición. Para tal fin, en ese encuentro los estudiantes manejaron el oxímetro, para tomar pulso y la saturación de oxígeno, el tensiómetro para tomar presión arterial sistólica y diastólica. Además, usaron el estetoscopio para tomar frecuencia respiratoria y ritmo cardiaco, peso y talla para hallar el IMC, además realizaron mediciones de visión corta y larga usando la tabla Snellen, y la recolección de datos a través de la anamnesis realizada a cada niño
Actividades extra escolares	Los estudiantes participaron y realizaron actividad física, y técnica de los deportes de futbol,	Participación en juegos, creación de ejercicios para la formación de estos deportes, intercambios de	Las escuelas creadas generaron en el estudiante hábitos hacia la actividad física extra escolar, generando	Los estudiantes fueran generaron hábitos de actividad física cada vez más estructuradas y que mantuvieran una

	baloncesto, voleibol, fútbol de salón, balón mano, atletismo, gimnasia.	conocimientos deportivos.	participación de los niños en estas actividades, y ayudando a formar su cuerpo.	observancia de los elementos que garanticen que estos hábitos estén bien encaminados. Esto fue evidente cuando en las entrevistas posteriores se vio que un mayor número de participantes estuvieron participando, durante las horas contrarias a las académicas, en diferentes escuelas deportivas.
--	---	---------------------------	---	--

Variable	Diario de campo	Grupo focal	Formulario	Interpretación
cognitivo	Aprendizajes relacionados con la actividad física, los hábitos de vida saludable, los alimentos saludables, la salud.	Aprendizajes relacionados con la actividad física, los hábitos de vida saludable, los alimentos saludables, la salud	Aprendizajes relacionados con la actividad física, los hábitos de vida saludable, los alimentos saludables, la salud	Conocimientos en hábitos de vida saludable.
Procedimentales	Aprendizajes de los pasos para la realización de actividad física, para realizar una comida nutritiva, para evitar accidentes, para cuidar su cuerpo.	Aprendizajes de los pasos para la realización de actividad física, para realizar una comida nutritiva, para evitar accidentes, para cuidar su cuerpo.	Conocimientos de las comidas saludables. Procesos adecuados en actividad física.	Adquisición de hábitos para realizar actividad física y la elaboración de alimentos saludables.
Axiológicos	Conocimientos sobre valores, como compañerismo. Solidaridad, humildad, respeto, saber perder y ganar entre otros.	Conocimientos sobre valores, como compañerismo. Solidaridad, humildad, respeto, saber perder y ganar entre otros.	Adquisición de valores tanto en el colegio como en casa.	los estudiantes adquirieron valores de compañerismo, respeto, solidaridad, etc.
significados			Adquisición de nuevas actividades deportivas. Mejorar el rendimiento y control del cuerpo.	Nuevas formas de ver la vida, en cuanto al mejoramiento de sus hábitos y actividades cotidianas.
actitudes			Uso adecuado del tiempo en actividad física. Cambio en la forma de alimentarse Trasmisión de los conocimientos a la familia y su entorno. Seres más activos y con más opciones de actividad física Seres con más control en el consumo de alimentos	Se observa estudiantes más activos con mejores alternativas tanto físicas, alimentarias como de su forma de vivir la vida en ambientes saludables.
Hábitos y costumbres			Adquisición de hábitos deportivos. Adquisición de hábitos nutricionales. Mantenimiento del cuerpo en actividad física. Control de los malos hábitos. Control mesurado de las costumbres de casa, (asados, grasas, alimentos no saludables)	Cambio significativo de sus hábitos tradicionales, mejora en la actividad física, mejora en su nutrición y mejora en el uso de espacios saludables.

Resultados

Una vez que se pudieron recolectar los diferentes datos a través de los instrumentos elaborados para tal fin y se logró contrastar toda la información aportada por los teóricos que orientaron la investigación se pudo corroborar una serie de presupuestos en torno a la eficacia de la utilización de unidades didácticas como estrategia fundamental para promover hábitos de vida saludable.

Estos presupuestos y hallazgos parten de los resultados obtenidos por medio de la interpretación de los datos arrojados por el diario de campo, la estrategia de grupo focal y los cuestionarios que se aplicaron a este. Esos datos fueron contrapuestos con las categorías de análisis que orientaron el ejercicio investigativo.

Por una parte, se pudo evidenciar que los estudiantes no tenían una formación conductual relacionada con las formas adecuadas de hidratación antes, durante y después de la actividad física. Una vez identificada esta falencia la unidad didáctica y el refuerzo permanente de la necesidad de esta conducta permitieron que los estudiantes aprendieran a preparar una bebida hidratante, además de conocer los componentes para su elaboración. De esta manera pudieron reconocer los beneficios que aporta la buena hidratación como elemento fundamental tendiente a mantener unos adecuados niveles de temperatura en el organismo. Junto con esto se desarrolló en los propios niños una idea de hidratación saludable. Así, el consumo de bebidas gaseosas en cualquiera de los tiempos previos o posteriores a la actividad física se disminuyó ostensiblemente.

Además, con la implementación continua de rutinas físicas se empezó a reforzar en los estudiantes la necesidad de hacer permanente el hábito de frecuentar ambientes saludables. Con relación a esto los estudiantes comprendieron la importancia de realizar actividades físicas en el colegio usando espacios que antes estaban en desuso.

Junto con ello se reforzó la idea de que el propio cuerpo hace parte de esos ambientes saludables; por lo tanto, se fueron interiorizando actitudes de cuidado en relación con el adecuado uso de elementos que se requieren para cuidar la integridad propia durante las diferentes prácticas deportivas. De ahí que se empezaron a evidenciar que las conductas manifestadas a la hora de las prácticas físicas eran de un mayor cuidado en relación consigo mismos y con los otros.

Otro aspecto relevante que se evidenció durante la implementación de las unidades didácticas estuvo relacionado con la interiorización efectiva de las indicaciones y contra indicaciones de la actividad física. Durante el desarrollo de las sesiones, en los espacios de observación de las conductas físicas en los sitios determinados y en la información proporcionada por los documentos testimoniales de los estudiantes se vio cambio notorio en la forma cómo los estudiantes aprendieron a dosificar los ejercicios con el fin de evitar lesiones que se pudieran presentar en el momento de la práctica. Durante las primeras sesiones de clase no existía un adecuado entendimiento de momentos necesarios de la práctica física relacionados con la calistenia y el estiramiento, por citar un par de ejemplos. Con el transcurso de las sesiones estas prácticas se volvieron rutinarias e imprescindibles en los diferentes espacios, previos y posteriores, en los que los estudiantes se dedicaban a ejercitarse físicamente.

Ahora bien, teniendo que una de los conceptos relacionados con la salud y la actividad física hacía referencia al probable desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, los estudiantes pudieron diferenciar estas y observaron la importancia de la alimentación y el ejercicio con el fin de prevenirlas. Para ello, en el tema de la nutrición y salud, los estudiantes conocieron, las comidas saludables, aprendieron a prepararlas, a usar los horarios para alimentarse, los beneficios de una buena dieta, transmitiendo sus conocimientos a sus familias, evitando consumir alimentos altos en grasa y alimentos en paquetes que venden en el colegio.

Otro apartado en el desarrollo de las unidades didácticas estuvo directamente relacionado con la observación de los propios signos que pueden garantizar un estado de salud óptimo. En el desarrollo de algunas de las sesiones, se instruyó a los estudiantes en la toma de signos vitales. En esta sesión se aprendió a reconocerlos y a tomarlos usando los instrumentos para su medición. Para tal fin, en ese encuentro los estudiantes manejaron el oxímetro, para tomar pulso y la saturación de oxígeno, el tensiómetro para tomar presión arterial sistólica y diastólica. Además, usaron el estetoscopio para tomar frecuencia respiratoria y ritmo cardiaco, peso y talla para hallar el IMC, además realizaron mediciones de visión corta y larga usando la tabla Snellen, y la recolección de datos a través de la anamnesis realizada a cada niño. Todo ello permitió que cada uno estuviera directamente involucrado con la lectura de sus propios signos vitales, de su índice de masa corporal y demás formas de leer las formas como sus propio estilo de vida va encaminado hacia una condición de física óptima o deficiente. De ahí que en las actividades extraescolares los estudiantes fueran generaron hábitos de actividad física cada vez más estructuradas y que mantuvieran una observancia de los elementos que garanticen que

estos hábitos estén bien encaminados. Esto fue evidente cuando en las entrevistas posteriores se vio que un mayor número de participantes estuvieran participando, durante las horas contrarias a las académicas, en diferentes escuelas deportivas; algunas de las cuales fueron: escuelas de fútbol, escuelas de baloncesto, escuelas de voleibol, escuelas de gimnasia, escuelas de balonmano, escuela de tenis y escuela de atletismo. La participación en estas escuelas ayudó a generar hábitos deportivos en los niños y les permitieron reforzar algunas de las recomendaciones y de los conceptos que se trabajaron durante la implementación de las unidades didácticas.

Recapitulando, durante la unidad didáctica se abordaron conceptos que los estudiantes interiorizaron a través de la práctica y del abordaje teórico; estos fueron actividad física, buena alimentación con ingredientes saludables, buenos hábitos de higiene, espacios saludables; todo esto apuntando a que ellos crezcan como personas menos susceptibles a adquirir enfermedades crónicas no transmisibles. Con relación a los aprendizajes procedimentales, los estudiantes aprendieron a realizar paso a paso alimentos saludables, bebidas hidratantes, usar los elementos deportivos adecuados los pasos de un calentamiento, y de la movilidad articular, la prevención de accidentes. Los procedimientos para dosificar el ejercicio evitando contra indicaciones o lesiones deportivas.

De otra parte, desde un punto de vista axiológico se pudo determinar que el estudiante aprendió a vivir y compartir las actividades deportivas, a perder y ganar, a jugar limpio, a colaborar en cualquier situación sin importar que sea un rival. Esto redundará en actitudes deportivas que apunten a un desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes en las diferentes esferas de su vida en comunidad. De esa manera, la adquisición de estilos de vida saludables por parte de los estudiantes replica los conocimientos y las conductas desarrolladas en las clases a través de las unidades didácticas a un nivel familiar porque permite que se oriente a sus padres en la adquisición de alimentos saludables, ayudando a otros a evitar consumir alimentos perjudiciales para la salud. También generando hábitos en actividad física, hábitos de consumo de bebidas hidratantes, hábitos de uso adecuado de los elementos y ropa para la práctica deportiva.

Los procesos de aprendizaje de esta unidad didáctica en los estudiantes ha significado un gran avance para la salud física ya que ellos se sienten más activos, con más ganas de realizar ejercicio, han observado que los malos hábitos tanto de alimentación como de inactividad física les puede generar enfermedades crónicas que más adelante perjudicaran su calidad de vida.

Desde la observación de las conductas de los estudiantes después de la aplicación de las unidades didácticas y del refuerzo a través de los ejercicios prácticos se evidenció un aumento en la participación de actividades físicas y una reducción en la ingesta de comidas poco saludables. Esto es evidente en las posteriores mediciones en las que se evaluaba su aspecto físico.

Discusión:

Esta investigación muestra que, a partir de una intervención educativa en los estudiantes, fundamentados en la investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico a través de la enseñanza para la comprensión, se creó un hilo conductor y unos tópicos generativos, basados en la importancia de crear hábitos de vida saludable para la salud desde el área de educación física.

Diversos autores señalan que las experiencias satisfactorias en los primeros años de vida brindan estabilidad afectiva y una buena autoestima en el niño, en el adolescente y en el futuro adulto, como lo plantea Martínez, Romero y Delgado (2010) consideran que la enseñanza obligatoria puede constituir un potencial para crear estilos de vida y hábitos saludables mediante el desarrollo de prácticas, costumbres y actitudes. Además, que los niños y jóvenes que participan en actividades físicas frecuentes tienen la probabilidad de continuar participando en la edad adulta, para nuestro caso se pudo corroborar que gracias a la aplicación de estas unidades los niños realmente han incorporado en sus saberes la actividad física y los buenos hábitos de salud que deben tener dentro y fuera del colegio.

Los resultados de esta investigación en el área de la nutrición muestran que hubo cambios en el conocimiento de los niños, y gracias a la incorporación de la cartilla sobre control nutricional que se les entregó, se evidencio que podían crear con sus propias manos alimentos nutritivos y saludables, también se comprobó que en sus hogares los niños piden a sus padres este tipo de alimentación ya que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo tanto están evitando consumir alimentos que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de

comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II.

La educación para la salud y hábitos alimentarios como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten (30). La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por todo esto, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los estudiantes, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

El espacio escolar permite la oportunidad de convertir a nuestros niños en agentes de cambio. Mediante el conocimiento y la aplicación de herramientas pedagógicas, se puede contribuir a cambios positivos y sostenibles de aprendizajes, puesta en práctica, actitudes y comportamientos relacionados con los hábitos de vida saludables y mejorar la calidad de vida.

Los resultados que se obtuvieron en la aplicación de unidades didácticas para promover hábitos de vida saludable tienen similitud con los reportados por otros autores como es el caso para Colombia de Gaviria Didier (2013) quien dice: La institución educativa, escenario de aprendizaje en su esencia, debe desempeñar un rol protagónico en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad desde edades tempranas, especialmente ahora que los niños padecen riesgos de diferente índole. La educación física es, sin duda, un área idónea o privilegiada desde la cual educar en salud, entendida esta en un sentido amplio.

Para nuestro caso haber aplicado estas unidades didácticas en el área de educación física nos ayudó a promover la adquisición de hábitos y estilos de vida más saludables durante la etapa infantil, que modificara hábitos incorrectos estructurados durante la vida adulta.

Es por esto que el trabajo educativo en el cuidado de la salud, la alimentación y la actividad física en la infancia y la adolescencia juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades y en la promoción de la salud, el cual se debe retransmitir con acciones específicas en sus familias y en la comunidad.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos durante el análisis de la aplicación de este ejercicio de investigación en los estudiantes del grupo focal escogido, se pueden obtener una serie de premisas que permiten orientar las prácticas educativas desde la educación física y, además, establecer nuevos campos de acción en la inclusión de unidades didácticas en la escuela.

Por una parte, se parte del supuesto de que en las instituciones educativas existen unas determinadas formas en las que se puede caracterizar la población estudiantil. Pero, en el caso de la medición del estado de salud de los estudiantes la mayoría de instituciones educativas se limitan a indagar por quebrantos de salud que no dicen mucho del estado físico general de los estudiantes. Por ello, es necesario desde la clase de Educación Física realizar una caracterización detallada de los índices que puedan ubicar el adecuado o insuficiente estado de

cada estudiante con relación a unos mínimos de salud establecidos. Esa caracterización sirve como diagnóstico inicial del currículo y el diseño de las prácticas que orientarán las actividades en la asignatura. Una vez implementado esto es innegable que se evidencia la imperiosa necesidad de promocionar hábitos de vida saludable en los estudiantes en todos los niveles, en especial los de grado sexto. Para ello, es indispensable y se deben poner en practicar desde la clase de educación física. Sin embargo, se deben promocionar también en las familias y en la comunidad ya que se pudo evidenciar que estos no son una preocupación central de las familias por diversos factores: poco nivel de formación, poco tiempo para la actividad física, etc

También, esta investigación pone de manifiesto la necesidad de que los colegios tomen parte responsable en las acciones de promoción e implantación de hábitos de vida saludables, con el fin de implantar un currículo de educación física, que promueva clases activas de la promoción en salud y de esa manera generar un impacto real y medible en las prácticas físicas de la comunidad. Esto recurriendo a la enseñanza a los niños de la importancia de una alimentación balanceada desde el colegio. En relación a la promoción de la actividad física dentro del colegio y en horas extra escolares se debe crear programas deportivos que promuevan estilos de vida saludable estos podrían ser: escuelas deportivas, eventos deportivos y recreativos y jornadas saludables.

Desde el punto de vista de las prácticas pedagógicas, la implementación de las unidades didácticas para la promoción de un estilo de vida saludable en el colegio, implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los estudiantes. Junto con estas se puede crear un programa de salud que privilegie la actividad física y la nutrición en el cual se involucren a padres de familia.

Para la escuela, en especial desde las áreas que están directamente relacionadas con el cuidado del cuerpo tal como la asignatura de Educación Física, debe ser una prioridad realizar jornadas de formación a docentes para que desde sus áreas y con los proyectos transversales sean implementados programas de hábitos de vida saludable.

Los rangos de edades en los que se implementó la investigación son fundamentales porque en ellas se están gestando los hábitos que guiarán su vida posterior en cuanto a hábitos físicos se refiere. De ahí que se deba como un imperativo del deber ser de la educación física

extender los alcances de las prácticas pedagógicas hacia la consecución de metas que vayan más allá del eficaz desarrollo de unos contenidos curriculares.

Recomendaciones

Una vez hecho el análisis de las categorías principales que estuvieron involucradas en la investigación y de acuerdo con las observaciones directas e indirectas de todos los elementos involucrados surgen una serie de conjeturas que pueden servir para orientar más efectivamente las prácticas educativas y guiar un impacto efectivo en la transformación de las comunidades.

Para ello, se recomienda desde la escuela y conjuntamente con las instituciones que circundan la escuela promover la participación de todos los agentes en actividades deportivas recreativas en los estudiantes con el fin de motivarlos en la adquisición de hábitos de vida saludable.

Implementar desde el Plan Educativo Institucional un currículo basado en la promoción de hábitos de vida saludable en el que se contemplen diferentes aspectos desde la planeación curricular que puedan llegar a tener un impacto significativo en los estudiantes y en sus familias. En este sentido sería importante que los colegios hicieran una revisión periódica y permanente en la que se pusiera énfasis en la calidad de alimentación que se vende en las cafeterías del colegio, prohibiendo la venta de productos conocidos como “comida chatarra”.

De otra parte, muchos de los colegios cuentan con buenos escenarios deportivos pero a veces son insuficientes para un adecuado desarrollo de la educación física porque se comparten con otros espacios durante el horario escolar. Por tanto, se recomienda incentivar las escuelas deportivas dentro de las instituciones en horas de no clase y fines de semana. Esto beneficia la calidad de vida de la comunidad.

Con respecto a los hallazgos en relación con lo estrictamente académico se exhorta a los docentes de Educación Física a poner en práctica en otros grados del bachillerato y en primaria unidades didácticas en promoción de hábitos deportivos nutrición y salud. De esa manera, estas herramientas se convierten en vehículos de cambio en relación con conductas observables y medibles. Así se puede intervenir en la población con el fin de prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles con programas basados en la educación para la salud transfiriéndole al individuo la responsabilidad.

Bibliografía

- Bouchard, C. y Shepard, R. J. (1994). Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. En: BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T. (Eds) (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*, Human Kinetics, Champaign.
- Castro, J. (2006). “Promoción de estilos de vida activos”. *Revista Educación Física y Deporte*, 24, (2): 20-40.
- De la Cruz, J.C. y Cols. (1989). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Higiene de la actividad física escolar*. Málaga: Unisport.
- Devís, J. y Peiró, C. (2002). “La salud en la educación física escolar: ¿qué es lo realmente importante?”. *Tándem*, 8, julio-septiembre: 30-60.
- Devís, J. (2003). La Salud en el Currículum de la Educación Física: Fundamentación Teórica y Materiales Curriculares. *Congreso Panamericano de Educación Física*. Puebla. México.
- Gaviria, F. (2013). (Falta el título). *Revista de educación física universidad de Antioquia*. Enero-marzo. Volumen 2 Número 1
- Gallo, L. Castro, J., Monsalve, O. y Ochoa, V. (2001). Mujer y deporte en Medellín y su Área Metropolitana. *Revista Desencuentros*. 2 (1):15-23 21
- Gallo, L y Pareja, L. (2001). A propósito de la salud en el fútbol femenino. Inequidad de género y subjetivación. *Revista Educación Física y Deporte*. 21 (2): 30-50.
- Giraldo, A., y otros. (2010). Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.1, enero - junio 2010, págs. 128 – 143. *La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables*.
- Grafo, S.A. 1999 Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación ministerio de educación y ciencia

Secretaría General de Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE)

- Henderson, J., Hall, M. y Lipton, H. (1980). *Changing self-destructive behaviors*. En Sánchez Bañuelos (1996): *Actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Levy, L. y Anderson, L. (1980). *La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida*. México: El Manual Moderno.
- Macías, A., Gordillo, L., y Camacho, E. (2012) *Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, septiembre 2012*, págs.: 40-43.
- Manidi, M., Dafflon-Arvanitou, I. (Eds), (2002). *Actividad física y salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales: educación para la salud a través de la actividad física*.
- Mendoza R, Sagrera MR. (1990). *Los escolares y la salud: avance de los resultados del segundo estudio español sobre conductas de los escolares relacionados con la salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo
- Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid
- Marquès, G. (2002). *Diseño de unidades didácticas*.
- Prieto, A. (2005). El movimiento corporal, la actividad física y la salud, en A. Prieto, S. Naranjo y L. García. *Cuerpo-movimiento: perspectivas*. 47-70. Bogotá, Centro Editorial Universidad del Rosario.
- Tercedor, P. (1997). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física salud en una población escolar de diez años de edad*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Veiga, O. y Martínez, D. (2008) *Guía para una escuela activa y saludable*. (Terminar de buscar bibliografía)
- Valverde de Oliveira, P., (2015). *Acta paul. enferm. vol.28 no.2 São Paulo Mar./Apr. 2015*
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500028>

Anexos:**Diario de campo** **DIARIO DE CAMPO****EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO****COLEGIO CIUDELA EDUCATIVA DE BOSA****INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL****UNIDAD DIDACTICA: PROMOCION DE HABITOS PARA UNA VIDA
SALUDABLE** **ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.** **SESION: NUTRICION**

Actividad:	Nutrición y salud.	Fecha: 7 de septiembre de 2017
Investigador:	Milton Pedreros Rojas	Lugar: colegio ciudadela de bosa
Técnica aplicada	OBSERVACION	Personajes: estudiantes

CATEGORIA:	NOTA DESCRIPTIVA	NOTA INTERPRETATIVA	OBSERVACIONES	CONCLUSIONES
UNIDAD DIDACTICA	Hoy jueves 7 de septiembre se desarrolla la clase de nutrición deportiva, se reunieron a los niños en el salón a las 12:30 pm el profesor a través de un video mostro las consecuencias de la mala nutrición, muchos niños de sorprendieron de ver a niños que podían	Según la primera unidad didáctica se evidencio el desconocimiento del consumo de alimentos saludables, y del uso inadecuado de la alimentación que los padres están dando a los niños, se observa que lo que el niño consume en casa son alimentos que suplan las necesidades de calmar el hambre, en la mayoría de los casos los padres desconocen que es llevar una	Se recomienda implementar dentro de la clase de educación física, una unidad relacionada con la nutrición deportiva, ya que se observó que los niños desean y les interesa estar bien nutricionalmente.	Se concluye de esta unidad desarrollar actividades relacionadas con la nutrición desde al aula con el fin de crear hábitos saludables en nuestra población. Los niños son muy receptivos cuando se les enseña de manera adecuado un hábito nutricional.

	<p>morir por la falta de un control alimenticio, el profesor explico, los diferentes tipos de nutrientes, que desde niños se pueden consumir sin perjudicar la salud presente y futura de los niños, los niños realizaron preguntas relacionadas con el tema; profesor y que pasa si consumimos aceites y grasas en nuestra casa que ya están usados, el profesor contesta, estas grasas se vuelven saturadas y son malas para el organismo, y que son saturadas, son grasas de doble enlace químico, esto quiere decir que se convierten en grasas duras que se pegan a las venas y arterias, y al</p>	<p>sana alimentación y se observó que los niños desean alimentarse con nutrientes que cubran sus necesidades para el desarrollo motriz, físico e intelectual.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>corazón y obstruyen el paso del sangre, causando, ataques, presión arterial alta entre otras cosas, se continuo con la explicación el profesor explico la manera como se debe nutrir el cuerpo indicando las 5 comidas obligatorias, para un correcto control de la alimentación, posterior a esto se entregó una cartilla de recomendación nutricional, se realizó grupos focales asignándoles tareas de construcción de alimentos saludables para la clase siguiente. Finalizo la explicación realizando preguntas relacionadas con el tema. Observando inquietud en los niños.</p>			
--	--	--	--	--

Unidades didácticas

**GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 01
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUDELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**

**UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE
HABITOS DE VIDA SALUDABLE.**

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización: Julio 21 a septiembre 1 de 2017	N° de sesiones de la unidad: 8
---	---------------------------------------

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
-------------------	-----------------------	---------------------------	---------

Hilo conductor.	Tópico generativo.
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.	La actividad física, la nutrición, la hidratación, la higiene, determinantes del desarrollo de la condición física y creación de hábitos saludables.

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo,

problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.

Justificación:

El currículo de nuestra institución carece de un programa de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado sexto, quienes por su entorno socio económico, y ambiental carecen de hábitos que les genere condiciones saludables adecuadas, y para tal fin es necesario crear un proyecto a través de unidades didácticas en donde los estudiantes entiendan la importancia de aplicar en su diario vivir, hábitos de higiene, alimentación adecuada, ejercicio físico, y ambientes saludables en sus comunidades.

Objetivos de la Unidad Didáctica:

- Caracterizar e identificar los Estilos de Vida Saludable de nuestros estudiantes.
- Desarrollar habilidades físicas deportivas que ayuden a mejorar hábitos de vida saludable.
- Identificar factores de riesgo en enfermedades crónicas no transmisibles.
- Crear hábitos de vida saludable.
- Identificar actividades extra escolares que ayuden a generar hábitos de vida saludable.
- Prevenir factores de riesgo que nos generen accidentalidad.
- Crear o mejorar ambientes saludables en nuestra institución.

Contenidos de la unidad didáctica	Sesiones de la Unidad Didáctica							
	U.D 1	U.D 2	U.D 3	U.D 4	U.D 5	U.D 6	U.D 7	U.D 8
Hidratación deportiva	x							
Ambientes saludables		x						
Prevención de accidentes y primeros auxilios.			x					
Indicaciones y contra indicaciones del deporte y la actividad física.				x				
Prevención de enfermedades no transmisibles.					x			
Alimentación saludable						x		
Toma de signos vitales.							x	
Actividades extra escolares como hábitos para la salud.								x

Temas transversales:

- **Educación para la democracia:** Enseñar a los estudiantes la participación, dentro de la democracia.
- **Proyecto PRAE:** participación para el mejoramiento del medio ambiente.
- **Proyecto educación sexual:** Conocer nuestros cuerpos.

<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto PILEO: lecto escritura, de temas relacionados con hábitos de vida saludable. • Educación para la Paz: fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad. • Proyecto tiempo libre: actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo. 	
<p align="center">Metodología:</p> <p>Se adoptará una metodología lúdico practica en donde el eje principal es el estudiante quien a través de los diferentes ejercicios, teóricos, físicos, y prácticos ira adaptando e interiorizando los conocimientos adquiridos en hábitos para la salud por medio de las diferentes actividades deportivas, nutricionales, medio ambientales, posturales y de accidentalidad preventiva, siguiendo los principios de creatividad y participación, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo e integrando en todas las actividades de promoción de hábitos para la salud a la vida cotidiana a los intereses y motivaciones de los estudiantes y comunidad educativa, fomentando lo aprendido con los que lo rodean, en su ambiente escolar, familiar o comunitario.</p>	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Contar con ambientes saludables dentro de la institución. • Los estudiantes desarrollaran conocimientos sobre una correcta hidratación. • Adquisición de conocimientos básicos de prevención de accidentes y primeros auxilios. • Uso adecuado de una alimentación sana por parte de los estudiantes. • Conocimientos solidos sobre higiene y salud. • Participación de los estudiantes en programas extra escolares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de espacios dentro del colegio destinados a la actividad física. • Video beem • Cartillas con actividades físicas y nutricionales. • Carteleras • Computador • Elementos de primeros auxilios • elementos de aseo personal. • Sogas • Balones • Esferos • Papelería • Elementos de recreación
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Talleres de hábitos de vida saludable para desarrollar en casa. • Lecturas de libros sobre bienestar y actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de refuerzo y ampliación con textos adaptados en promoción de hábitos deportivos • Organización flexible de los escenarios (para niños con problemas motrices) y

<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios físicos específicos para realizar en su tiempo libre. 	<p>estudiantes ayudantes para atender a los diversos ritmos de aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de los estudiantes que presentan bajo rendimiento físico, motriz, y académico. • Refuerzos positivos para reconocimiento del esfuerzo de los estudiantes con ritmo más lento.
--	--

Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de las actividades, participación, cooperación y actitudes de los estudiantes. • Revisión de los trabajos, cuadernos de clase, fichas, ejercicios, lecturas y memorizaciones. • Diálogos y entrevistas para conocimiento y seguimiento de los avances y dificultades en el aprendizaje de los contenidos de la unidad. • Autoevaluación de los estudiantes en las actividades realizadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase • Registro de las entrevistas mantenidas • Control/cuestionario final de la Unidad • Carpeta de trabajos de los estudiantes.

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUDELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización: jueves 22 de septiembre	Sesión No 1 Hidratación Deportiva
---	--

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión: 2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		La correcta hidratación como Generador de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo,

problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.	
Justificación:	
La hidratación como mecanismo eficaz para mantener buenos hábitos saludables para la vida, los niños de grado sexto, no tienen conocimiento para realizar una hidratación correcta. Ya que generalmente, a través de la información transmitidas por sus padres, y por la publicidad vista en medios de comunicación, no dan información correcta de una buena hidratación, a través de esta unidad didáctica los niños realizarán una correcta hidratación, siguiendo los protocolos para que antes, durante y después de realizar la actividad física ellos se hidraten correctamente.	
Objetivo de la sesión No 1	
<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los niños los pasos y la importancia de realizar una buena hidratación. 	
Temática de esta unidad.	
<ul style="list-style-type: none"> • El agua como hidratante. • Métodos de hidratación. • Efectos de la deshidratación • Tipos de bebidas hidratantes. • Como realizar una bebida hidratante casera. 	
Temas transversales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto educación sexual: Conocer nuestros cuerpos. • Proyecto tiempo libre: actividades lúdico-deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo. 	
Metodología de la clase	
<p>Se explicará la importancia de la hidratación, a través de una proyección en video beem, posteriormente se hará un taller de preparación de una bebida hidratante, cada niño fabricará una bebida hecha con elementos sencillos; agua, Sal, azúcar, agua, limón, bicarbonato de sodio.</p> <p>Luego haremos una actividad de correr para que los niños aprendan a realizar una correcta hidratación.</p>	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Participación de un gran número de estudiantes en actividades físicas. • Conocimientos de cómo preparar una bebida hidratante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua. • Sal. Azúcar. Limón, bicarbonato de sodio. • Video beem • Vasos, olla, cucharas. • Botellitas.

<ul style="list-style-type: none"> • Aplicabilidad del taller en una actividad física. 	
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Talleres de experiencias vividas durante las actividades realizadas con los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organización flexible de los escenarios (para niños con problemas motrices) y estudiantes ayudantes para atender a los diversos ritmos de aprendizaje.

Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de las actividades, realizadas por cada grupo de niños y la capacidad de captación a los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUADELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad
		Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización: Julio 21 de 2017	Sesión No 2 Ambientes saludables en el colegio
--	---

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		Los ambientes saludables dentro de la institución. Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses,

motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.

Justificación:

Todos los niños tienen derecho a crecer en un ambiente saludable, esto es, a vivir, estudiar y jugar en lugares sanos. Interviniendo para proteger el entorno de los niños es posible salvar millones de vidas, reducir las enfermedades y conformar un mundo más seguro y saludable para el futuro de nuestros hijos. (OMS 2003)

Para nuestra institución los ambientes saludables que debemos tener en cuenta son: aulas, patio, zonas de baños, medio ambiente, insectos, roedores, agua contaminada, etc. Los cuales si no se hace campañas de prevención podría generar problemas de enfermedades respiratorias, diarreas, lesiones no intencionales, golpes, fracturas, etc.

Objetivo de la sesión No 2

- Crear ambientes saludables en cuales los estudiantes puedan realizar actividad física

Temática de esta unidad.

- Uso adecuado de materiales deportivos: es indispensable enseñar a los estudiantes que cada elemento deportivo está diseñado para un fin específico, y que se debe usar según las recomendaciones dadas para esa actividad
- Uso de ropa deportiva: A través de los años se ha venido modernizando y especializando la vestimenta en las actividades deportivas, estos cambios en la forma de vestir nos han generado mejores resultados, un calzado adecuado, una camiseta, una gorra deportiva hace la diferencia entre perder y ganar una competencia
- Instalaciones adecuadas para la práctica deportiva: Las instalaciones de nuestro colegio cuanta con una estructura deportiva no apta para la práctica deportiva, debemos adecuar y adaptar nuestras instalaciones para una práctica deportiva adecuada, esto se hace delimitando los espacios, organizando zonas deportivas y de actividad física específica, para que los estudiantes puedan usarlos sin temor a generar problemas a los demás.
- Actividades para los tiempos libres dentro del colegio: el momento más adecuado para generar actividades deportivas controladas son los descansos, ahí podemos generar espacios delimitados para que los estudiantes en sus tiempos libres puedan realizar actividades que por no contar con los espacios adecuados evitan realizar actividad

física y para ellos podemos crear juegos recreativos y de movimiento en el cual la mayoría de niños participen.	
Temas transversales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto PRAE: participación para el mejoramiento del medio ambiente. • Proyecto tiempo libre: actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo. 	
Metodología de la clase	
<p>El profesor hará una breve explicación de los ambientes saludables que se deben adecuar dentro de la institución, hará hincapié en el uso adecuado de cada elemento deportivo, su adecuado uso, los elementos protectores que se deben usar, la ropa deportiva, los beneficios de usar los zapatos adecuados, el uniforme deportivo, los espacios libres de elementos que podrían causar daño a los practicantes en el patio de juegos, y las actividades que los niños podrían practicar en los descansos o tiempos libres en el colegio.</p> <p>Con los elementos que contamos dentro de la institución y con otros se podría adaptar espacios para juegos que ayuden mejorar la actividad física, y para tal fin en los tiempos libres crearemos:</p> <p>El rincón de salto de lazo, y chicle americano, el rincón de la golosa, rincón del balón giratorio, zona de ponchados, zona de juego con canicas, zona de juego de trompo, y yoyo y zona de gimnasio. Cada zona de juegos está dirigida por niños de grado sexto quienes realizarán actividades a los demás niños durante el tiempo del descanso en el colegio.</p>	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Contar con ambientes saludables dentro de la institución. • Participación de un gran número de estudiantes en actividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de espacios dentro del colegio destinados a la actividad física. • Elementos de primeros auxilios • Sogas • Balones • Esferos • Papelería • Elementos de recreación
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Talleres de experiencias vividas durante las actividades realizadas con los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organización flexible de los escenarios (para niños con problemas motrices) y estudiantes ayudantes para atender a los diversos ritmos de aprendizaje.
Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.

<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática de las actividades, realizadas por cada grupo de niños y la capacidad de captación de niños en sus juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> Indagación de conocimientos previos Fichas de ejercicios de control Registro de las actividades de clase
--	--

**GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**

**UNIDAD DIDÁCTICA EN PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLE.**

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 3 prevención de accidentes y primeros auxilios
-------------------------	---

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		La prevención de accidentes y conocimientos de los primeros auxilios como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus

intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.

Justificación:

Es de gran importancia que desde edades tempranas los niños conozcan y apliquen los primeros auxilios, un conocimiento básico de estos ayudara a mejorar y prevenir situaciones de riesgo que se presentan tanto a nivel familiar, como situaciones de la comunidad.

Objetivo de la sesión No 3

Enseñar los primeros auxilios básicos para preservar la vida en situaciones de riesgo.

Temática de esta unidad.

Prevención de accidentes.

Seguridad en el aula.

Seguridad en el patio de clases.

Caídas y golpes

Cortes y heridas

Quemaduras

Asfixias por cuerpos extraños.

Intoxicaciones.

Electrocución

Picaduras o mordeduras

Accidentes de tránsito

Catástrofes: terremotos, incendios, inundaciones.

Temas transversales:

- **Educación para la democracia:** Enseñar a los estudiantes la participación, dentro de la democracia.
- **Proyecto educación sexual:** Conocer nuestros cuerpos.
- **Educación para la Paz:** fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad.

Metodología de la clase

El profesor hará una explicación de cada uno de los casos en los cuales las personas se puedan ver involucradas, luego hará simulacros en cada situación, los estudiantes participaran en actividades realizando una actividad de prevención de accidentes.

Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Tener un buen número de niños conocedores de los primeros auxilios. • Contar con un grupo de apoyo en caso de emergencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos de primeros auxilios • Sogas • Esferos • Papelería • Elementos de botiquín y primeros auxilios. • Video been.
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Taller de primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades con niños que presenten dificultades físicas y cognitivas.

Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará las técnicas aplicadas en cada actividad de primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUADELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

**UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
SALUDABLE.**

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 4 indicaciones y contra indicaciones de la actividad física.
-------------------------	---

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		Los beneficios y perjuicios que generan la mala realización de las actividades físicas y que se deben controlar para crear buenos hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera

atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.

Justificación:

Muchas veces la realización de ejercicios de una manera inadecuada perjudica la salud de quien las practica, por tal motivo los niños deben conocer que actividades son buenas con relación a su edad, y cuales no se deben practicar sin la supervisión de un especialista.

Objetivo de la sesión No 4

Conocer que actividades físicas son buenas y cuales son contra indicadas para mejorar hábitos de vida saludable.

Temática de esta unidad.

Pros y contras de la actividad física

RIESGOS

Golpe de calor

Desequilibrio en los sistemas que regulan la temperatura corporal. Evitar hacer ejercicio cuando hace demasiado calor y hay mucha humedad. Beber agua antes, durante y después de la actividad reduce el riesgo.

Afecciones

cardiovasculares

SINCOPE: Pérdida de conocimiento con recuperación espontánea. Puede preceder a la muerte súbita.

MUERTE SUBITA: Es poco frecuente en los menores de 40 años y en las personas con buen entrenamiento.

Lesiones articulares y óseas

Son más frecuentes en personas con sobrepeso y poco entrenadas. La actividad física fortalece los huesos y las articulaciones.

Lesiones

musculotendinosas

Son desgarros o rupturas en las fibras musculares. Una consecuencia de esfuerzos exagerados. El calentamiento previo ayuda a evitarlas.

BENEFICIOS

PSIQUICOS

Favorece la autoestima. Produce alegría, plenitud y placer.

SOCIALES

Mejora las relaciones sociales y familiares. Facilita la comunicación entre personas. Aumenta la productividad laboral.

FISICOS

DISMINUYE: El peso corporal, el colesterol y los triglicéridos, y los niveles de hipertensión.

MEJORA: La postura, la eficiencia respiratoria y cardiovascular, el tono y la masa muscular, el tejido óseo, el funcionamiento hormonal, la actividad cerebral, el sistema inmunológico.

Fuente DR. ALBERTO RICART, CONF. SUDAM, DE MEDICINA DEL DEPORTE | DR. HECTOR KUNIK, ASOC. METROPOLITANA DE MEDICINA DEL DEPORTE

CLARIN

Temas transversales:

- **Proyecto PRAE:** participación para el mejoramiento del medio ambiente.
- **Proyecto educación sexual:** Conocer nuestros cuerpos.
- **Proyecto tiempo libre:** actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo

Metodología de la clase

Se realizará un taller en el cual se exponen los beneficios de la actividad física en los niños, y los riesgos de la actividad física.

Los niños realizarán un taller escrito en el cual expongan todos los beneficios que les trae hacer actividad física y otro taller en el cual haya riesgos que les genera la actividad física.	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar las clases e intensidades de ejercicios perjudiciales para la salud física Lograr que el 90% de los estudiantes se concienticen de realizar una actividad física beneficiosa para su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Videobeen Papelería Esferos Marcadores Carteleras.
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> Taller en el cual el niño realice una actividad en casa de los beneficios y riesgos en su hogar de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplica a todos los estudiantes sin que la diversidad afecte la actividad.

Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> Presentación en carteleras de los beneficios y riesgos de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Indagación de conocimientos previos Fichas de ejercicios de control Registro de las actividades de clase

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUDELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 5 Enfermedades crónicas no transmisibles.
-------------------------	--

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		Las capacidades físicas dentro y fuera de la institución. Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no trasmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.

Justificación:
Según el instituto colombiano de salud: La carga y la amenaza mundial de las enfermedades no transmisibles constituyen unos de los principales obstáculos para el desarrollo en el siglo XXI, ya que socavan el desarrollo social y económico en todo el mundo y ponen en peligro la consecución de los objetivos de desarrollo convenidos internacionalmente; adicional a esto, se reconoce la importancia fundamental de reducir el grado de exposición de las personas y poblaciones a los factores de riesgo comunes modificables de las enfermedades no transmisibles, como el consumo de tabaco, una dieta malsana, la inactividad física y el abuso

del alcohol; y al mismo tiempo, fortalecer la capacidad de las personas y las poblaciones para optar por alternativas más sanas y adoptar modos de vida que propicien la buena salud.

Todo lo anterior, se constituye como uno de los mayores retos para el desarrollo y una prioridad para la Salud Pública, a lo cual no es ajeno el Sistema de Vigilancia en Colombia – SIVIGILA, entendido como un conjunto de usuarios, normas, procedimientos, recursos técnicos, financieros y de talento humano, organizados entre sí para la recopilación, análisis, interpretación, actualización, divulgación y evaluación sistemática y oportuna de la información sobre eventos en salud, para la orientación de las acciones de prevención y control en salud pública, cuyos lineamientos se establecen en el Decreto 3518 de octubre de 2006.

Objetivo de la sesión No 5

- Dar a conocer las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes que afectan a nuestra comunidad.

Temática de esta unidad.

- **Obesidad:** El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Según la OMS, un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso. Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.
- **Enfermedades cardiovasculares (ECV),** es decir, del corazón y de los vasos sanguíneos, son: La cardiopatía coronaria, enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (miocardio). Las enfermedades cerebrovasculares, enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Las arteriopatías periféricas, enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores, Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos

sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre.

- La hipertensión arterial: (HTA) es una enfermedad caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo con consensos internacionales, una presión sistólica sostenida por encima de 139 mmHg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mmHg, están asociadas con un aumento medible del riesgo de aterosclerosis y por lo tanto, se considera como una hipertensión clínicamente significativa.
- Diabetes: Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que se consumen. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la diabetes tipo uno, el cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo dos, el tipo más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre, Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios. Puede provocar lesiones en los ojos, los riñones y los nervios. La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e incluso la necesidad de amputar un miembro. Un análisis de sangre puede mostrar si tiene diabetes. El ejercicio, el control de peso y respetar el plan de comidas puede ayudar a controlar la diabetes. También debe controlar el nivel de glucosa y, si tiene receta médica, tomar medicamentos.
- Artritis: Es la inflamación de una o más articulaciones. Una articulación es el área donde dos huesos se encuentran. Existen más de 100 tipos diferentes de artritis. La artritis involucra la degradación del cartílago, el cual normalmente protege una articulación, permitiendo que ésta se mueva de forma suave. El cartílago también absorbe el golpe cuando se ejerce presión sobre la articulación, como sucede cuando uno camina. Sin la cantidad usual de cartílago, los huesos se rozan, causando dolor, hinchazón (inflamación) y rigidez.
- Enfermedad pulmonar crónica: (EPOC): Es una de las enfermedades más comunes de los pulmones que causa dificultad para respirar. Hay dos formas principales: Bronquitis crónica, que implica una tos prolongada con moco. Enfisema, que implica la destrucción de los pulmones con el tiempo. La

<p>mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de ambas afecciones. La causa principal de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es el tabaquismo.</p>	
<p>Temas transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyecto PRAE: participación para el mejoramiento del medio ambiente. • Proyecto educación sexual: Conocer nuestros cuerpos. • Proyecto PILEO: lecto escritura, de temas relacionados con hábitos de vida saludable. • Educación para la Paz: fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad. • Proyecto tiempo libre: actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo 	
<p>Metodología de la clase</p> <p>Se hará una exposición en clase a través de una presentación en videobeen en la cual se mostrará a los estudiantes las enfermedades más comunes que afectan a nuestros niños y adultos, se hará énfasis en el debido control que debemos hacer desde niños para no sufrir en el futuro de una de estas enfermedades.</p> <p>Se harán carteleras en las cuales se muestren las diferentes enfermedades y como prevenirlas.</p>	
<p>Metas esperadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños comprometidos y conocedores de los riesgos de la inactividad física. • Niños conocedores de las enfermedades que afectan a sus cuerpos si no realizan actividad física. 	<p>Espacios y Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videobeen • Papelería • Esferos • Marcadores • Carteleras
<p>Trabajos de Retroalimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talleres de experiencias vividas durante las actividades realizadas con los niños. 	<p>Atención a la Diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica a todos los estudiantes sin que la diversidad afecte la actividad
<p>Procedimientos de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de las actividades. • Aplicación y conocimientos adquiridos. 	<p>Instrumentos para la evaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
 EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
 COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
 SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 6 Alimentación saludable.
-------------------------	--

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		La nutrición Generador de hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.
Justificación:
De acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin, 2010), el 42,7 por ciento de los colombianos presentan inseguridad alimentaria. Eso quiere decir que no tienen suficiente acceso a la comida que necesitan para tener una dieta balanceada. Además, una de cada siete personas no come ningún tipo de carne a la semana; ni vísceras ni hueso. Al sur de la ciudad de Bogotá se encuentra los niños objeto de este estudio, los cuales por sus condiciones sociales podríamos decir que también hacen parte de esa franja de mal nutrición, por consiguiente, sería la oportunidad para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, haciendo una campaña nutricional a través de la enseñanza y puesta en práctica de un buen proceso nutricional.

Objetivo de la sesión No 6	
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar en los niños habilidades y conocimientos de una buena nutrición. 	
Temática de esta unidad.	
<p>NUTRICION:</p> <p>ALIMENTOS</p> <p>NUTRIENTES.</p> <p>CARBOHIDRATOS</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>MINERALES</p> <p>VITAMINAS</p> <p>HIDRATACION.</p>	
Temas transversales:	
<ul style="list-style-type: none"> Proyecto PILEO: lecto escritura, de temas relacionados con hábitos de vida saludable. Proyecto tiempo libre: actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo. 	
Metodología de la clase	
<p>Se creará una cartilla didáctica nutricional en la cual los niños desarrollaran las preguntas de las cartillas y aplicaran las actividades programadas para tal fin:</p> <p>VER CARTILLA ANEXA</p>	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Lograr que los niños realicen una buena nutrición desde casa Aplicación de la cartilla de nutrición en su diario vivir. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartilla didáctica nutricional Esferos Cartelera.

Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
	<ul style="list-style-type: none"> Cartilla aplicable a niños y niñas con diversidad física y emocional.

<ul style="list-style-type: none"> Talleres de experiencias vividas durante las actividades realizadas con los niños. 	
Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> Observación sistemática de las actividades. Aplicación de la cartilla en los niños. 	<ul style="list-style-type: none"> Indagación de conocimientos previos Aplicación del cuestionario de la cartilla. Registro de las actividades de clase

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
 EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
 COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
 SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 7 hábitos de higiene y educación postural
-------------------------	--

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.
Justificación:
La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda.

Se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad (con las implicaciones sociales y, por tanto, la relatividad cultural que la misma posee) (Delgado y Tercedor, 2002). Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

Objetivo de la sesión No 7

Enseñar el correcto cuidado del cuerpo tanto en aseo como en mantenimiento postural

Temática de esta Unidad

- Higiene postural
- Higiene del cabello
- Higiene de las manos
- Higiene de los pies
- Aseo de las uñas
- Higiene de la boca
- Higiene de los oídos
- Cuidado de los ojos
- Higiene de la nariz
- Higiene de genitales.

Temas transversales:

- **Proyecto educación sexual:** Conocer nuestros cuerpos.
- **Educación para la Paz:** fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad.
- **Proyecto tiempo libre:** actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo.

Metodología de la clase

El profesor explicara las partes del cuerpo, y sus cuidados, la etapa de desarrollo de los niños, realizara un taller en el cual los niños realicen una actividad de autocuidado con el fin de observar si ponen en práctica lo explicado en clase.

Metas esperadas	Espacios y Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> • Video been • Material explicativo • Elementos de aseo personal.

<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que la mayoría de niños muestren interés por el cuidado de su cuerpo. • Evitar posibles enfermedades infecciosas que perjudiquen la salud de los niños. 	
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar una actividad de autocuidado familiar en donde el niño revise la higiene en casa de hermanos y familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión aplicable a todo tipo de diversidad que se presente en clase.
Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática de las actividades. • Observación directa de la higiene personal de cada niño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase.

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA
SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 8 Actividades extra escolares como hábitos para la salud.
-------------------------	--

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		Las Actividades extra escolares como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.
Justificación:
Las actividades extra escolares son muy importantes debido a que es allí donde el niño tiene la oportunidad de realizar otras vivencias que ayudan a general hábitos de vida saludable, un niño que desde edad temprana practique alguna actividad deportiva extra será un niño que de adulto tenga menos problemas de salud física. Por tal motivo es muy importante crear o activar programas de actividades extra escolares en donde los niños realicen actividad deportiva.

Objetivo de la sesión No 8	
<ul style="list-style-type: none"> Vincular a los niños a programas y actividades extraescolares que generan hábitos de vida saludable. 	
Temática de esta unidad.	
<ul style="list-style-type: none"> Escuela de futbol Escuela de Beisbol Escuela de baloncesto Escuelas deportivas Escuela de gimnasia. Otros programas deportivos. 	
Temas transversales:	
<ul style="list-style-type: none"> Educación para la Paz: fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad. Proyecto tiempo libre: actividades lúdico deportivas extra escolares para mejorar nuestro cuerpo. 	
Metodología de la clase	
<p>El profesor hará una explicación de los beneficios de realizar actividades deportivas extra escolares, además de Concienciar a los estudiantes en la participación de programas extra escolares, en donde los niños realicen actividades deportivas, para tal fin vincularemos a niños a programas deportivos en el colegio y fuera de el con el fin de generar hábitos de actividad física saludable.</p>	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Vincular a la mayoría de estudiantes en actividades deportivas extra escolares Crear una escuela deportiva con el fin de vincular niños en programas de la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> Elementos de primeros auxilios Sogas Balones Esferos Papelería Elementos de recreación Elementos deportivos.
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad

<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo practico en horas extra escolares 	Programas especiales a niños con atención a la diversidad. (buscar programas especializados)
Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.
<ul style="list-style-type: none"> • Presentar la carta de vinculación d los niños a algún programa deportivo extra escolar, si no es posible presentar actividades extra escolares en el colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase extra escolar.

GUÍA DE APRENDIZAJE PERIODO No. 02
EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO SEXTO
COLEGIO CIUADELA EDUCATIVA DE BOSA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

UNIDAD DIDACTICA EN PROMOCION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE.

Área o Materia	Nombre del Profesor	Título de la Unidad Didáctica
Educación Física, Recreación y deportes	Milton Pedreros Rojas	Promoción de hábitos de vida saludable.

Temporalización:	Sesión No 9 toma de signos vitales
-------------------------	---

Curso: 607	Jornada: tarde	Tiempo por sesión:	2 horas
Hilo conductor.		Tópico generativo.	
Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.		Los conocimientos de los signos vitales como generador de hábitos saludables para la vida.	

Introducción:
En esta Unidad didáctica el centro de interés será la promoción de hábitos de vida saludable, aplicándolos en la actividad física, y la realidad ambiental del colegio, que introducirán a los estudiantes de manera atractiva y motivadora en ambientes saludables, para ir descubriendo sus conocimientos previos, sus intereses, motivaciones y realidades frente a los problemas de enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, problemas cardio respiratorios, uso inadecuado del tiempo libre, con el objetivo de cambiar hacia una vida saludable desde niño hasta su etapa adulta.
Justificación:
Los signos vitales son muy importantes tenerlos en cuenta ya que ellos nos podrán indicar como nos encontramos en determinado. Para saber cómo nos encontramos físicamente debemos conocer el pulso, que nos indica la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria,

la temperatura, la tensión arterial, el índice de masa corporal. Así podremos saber si tenemos algún riesgo de cualquier tipo de enfermedad crónica no transmisible.

Objetivo de la sesión No 9	
<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los niños a tomar los signos vitales esenciales para la supervivencia, y las posibles afecciones que podremos tener. 	
Temática de esta unidad.	
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de presión arterial. • Toma del pulso • Toma del IMC • Toma de la temperatura corporal. • Pliegues cutáneos. 	
Temas transversales:	
<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto PRAE: participación para el mejoramiento del medio ambiente. • Proyecto educación sexual: Conocer nuestros cuerpos. • Proyecto PILEO: lecto escritura, de temas relacionados con hábitos de vida saludable. • Educación para la Paz: fomentar el diálogo como instrumento de paz, justicia e igualdad. 	
Metodología de la clase	
<p>El profesor explicara los diferentes signos vitales y los niños aprenderán a tomar los signos vitales más sencillos como son la frecuencia cardiaca, frecuencia, respiratoria, el IMC. La presión arterial. Y la temperatura corporal. A los demás compañeros del colegio.</p>	
Metas esperadas	Espacios y Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los diferentes signos vitales que presentan nuestros estudiantes. • Conocimientos básicos de la toma de los signos vitales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tensiómetro •
Trabajos de Retroalimentación.	Atención a la Diversidad
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo practico en horas extra escolares 	<p>Programas especiales a niños con atención a la diversidad. (buscar programas especializados)</p>
Procedimientos de evaluación	Instrumentos para la evaluación.

<ul style="list-style-type: none"> • Presentar la carta de vinculación d los niños a algún programa deportivo extra escolar, si no es posible presentar actividades extra escolares en el colegio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indagación de conocimientos previos • Fichas de ejercicios de control • Registro de las actividades de clase extra escolar.
---	---

Bibliografía:

- 1) <http://saludpublicajaviuis.blogspot.com.co/2012/04/las-enfermedades-cronicas-no.html>
- 2) http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/beneficios_riesgos_y_contraindicaciones_de_la_actividad_fsica.html

Cuestionario

- ¿Para qué sirve realizar actividad física dentro y fuera del colegio?
- ¿Qué nos aporta y beneficia una buena hidratación deportiva?
- ¿Porque debemos conocer los signos vitales en los humanos?
- ¿Para que nos sirve conocer sobre primeros auxilios?
- ¿Porque debemos tener aseado todo nuestro cuerpo?
- ¿Porque el exceso y descontrol de actividad física es perjudicial para la salud?
- ¿Qué ha significado para mí aprender sobre actividad física para la salud?
- ¿Que he aprendido durante esta unidad de actividad física para la salud?
- ¿Cómo he aportado en mi casa de lo aprendido en esta unidad didáctica?
- ¿Cómo pondría en práctica lo aprendido en esta unidad didáctica?
- ¿Qué cambios he notado al conocer y aplicar esta unidad didáctica?
- ¿Cómo me han visto en mi casa desde el aprendizaje de esta unidad?
- ¿He cambiado mis hábitos nutricionales en casa?
- ¿Cómo me han servido Los programas deportivos que he practicado en el colegio?

Fotos sesiones de clase