Características y componentes de las unidades didácticas que en la clase de educación física promueven los hábitos de vida saludables en los estudiantes del grado 1001 de la

IEDR El Destino jornada mañana

Presentado por:

Néstor Augusto Mahecha Fonseca

Profesora:

Gaviota Marina Conde Rivera

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Bogotá D.C. 2018

Tabla de contenido

Resumen	IX
Abstract.....	X
Problema.....	1
Planteamiento del Problema	1
Formulación del problema	7
Justificación	7
Objetivos.....	13
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos	13
Marco teórico.....	13
Antecedentes	13
Bases teóricas.....	29
Diseño Metodológico	50
Enfoque	51
Alcance	53
Diseño de la investigación	54

	III
Categorías de análisis.....	54
Población objeto de estudio	56
Análisis de datos	56
Resultados.....	61
Resultados por categorías de análisis.....	61
Discusión	74
Categorías Actividad Física para la salud	74
Categorías Sensibilización a la Actividad Física para la salud.....	75
Categorías Prácticas Corporales para la salud	76
Categoría Hábitos de Vida Saludable para la salud	77
Conclusiones.....	78
Recomendaciones	81
Referencias	83
Anexos.....	89

Índice de tablas y figuras.

Figura 1. Diseño Unidades Didácticas.....	33
Figura 2: Red Semántica de Análisis.....	61
Figura 3: Taller de resistencia.....	64
Figura 4. Liberando endorfinas.....	65
Figura 5. Realizando AF	66
Figura 6. Actividad aeróbica y anaeróbica.....	67
Figura 7. Antropometría	69
Figura 8. Trabajo colaborativo.....	70
Figura 9. Autocuidado.....	71
Tabla 1. Universidades referenciadas en los antecedentes.....	14
Tabla 2. Definición entre conceptos.....	37
Tabla 3. Juego de Signos.....	41

Tabla 4. Investigación, acción, participación.....51

Tabla 5. Categorías de análisis.....55

Tabla 6. Unidades didácticas aplicadas.....60

Listado de acrónimos

EF	=	Educación Física
IE	=	Institución Educativa
AF	=	Actividad Física
OMS	=	Organización Mundial de la Salud
HVS	=	Hábitos de Vida Saludable
ECNT	=	Enfermedades Crónicas No Transmisibles
TIC	=	Tecnología de la Información y la Comunicación
EVS	=	Estilos de Vida Saludable
MEN	=	Ministerio Educación Nacional
MS	=	Ministerio de Salud
IEDR	=	Institución Educativa Distrital Rural
RA	=	Rendimiento Académico
SED	=	Secretaría Educación Distrital
CV	=	Calidad de Vida
EPC	=	Enseñanza Para la Comprensión
SENA	=	Servicio Nacional de Aprendizaje
PEIR	=	Proyecto Educativo Institucional Rural
UD	=	Unidad Didáctica
PC	=	Prácticas Corporales

Agradecimientos

Primero que todo, agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de seguir mejorando como persona y profesionalmente, por no dejarme desfallecer en los obstáculos que se me presentaron en esta prueba para mí vida; a la Universidad Santo Tomás, por darme el placer de ser parte de ella, por todos los docentes que de alguna u otra forma dejaron en mí una inquietud para ayudar a la comunidad, y en especial a mi directora de Tesis Marina Gaviota Conde Rivera, por su gran sentido de profesionalismo, gran paciencia, dedicación y apoyo constante para este resultado, a mis padres porque han sabido guiarme con su ejemplo y salir adelante.

Dedicatoria

*A mí hijo Cristian Andrés, quien fue él,
el impulsor y motivador para realizar
la Maestría en Actividad Física para la
Salud y la gran paciencia que me tuvo
por no poder jugar con él en algunos
momentos que podíamos haber
compartido.*

Ahora sí, vamos a jugar....

Resumen

Conseguir que la gente se mueva es una estrategia importante para reducir la carga de Enfermedades no transmisibles (ENT), según se indica en el Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las ENT 2013-2020, en el que se hace un llamamiento a reducir en un 10% la inactividad física de aquí a 2025, lo que también contribuirá a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Una de las estrategias para combatir esta situación se plantea en los lineamientos curriculares de Educación Física (2000), y las exigencias sociales y culturales en el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la Educación Física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación, es así, como en la Institución Educativa Distrital Rural El Destino se desarrolló una investigación de tipo descriptivo, con un enfoque cualitativo, basado en el método investigación acción participación (IAP), donde se afronta los problemas para una población a partir de sus recursos y necesidades de la cual surgen 16 unidades didácticas en educación física durante la jornada escolar con el objetivo de promover hábitos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, motivándolos a aumentar la cantidad de actividad física que los estudiantes realizaban semanalmente. Para finalizar, los resultados muestran las características y los componentes que deben tener estas unidades didácticas para promover hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado 1001.

Palabras claves: actividad física, unidades didácticas, educación física, hábitos de vida saludables, sensibilización a la actividad física, prácticas corporales.

Abstract

Getting people moving is an important strategy to reduce the burden of NCDs, as indicated in the WHO Global Action Plan for Prevention and Control of NCDs 2013-2020, which calls for reducing physical inactivity by 10% by 2025, and at the same time will contribute to achieve the Sustainable Development Goals (SDG). One of the strategies to fight this situation is stated in the curricular guidelines of Physical Education (2000), and the social and cultural demands in the field of health are implicit. However, it is not enough to recognize that health is one of the objectives of Physical Education, it is necessary that a social pedagogy be developed in schools which allows to build this relationship, that is why, the District & Rural Educational Institution El Destino has developed a descriptive research, with a qualitative approach, based on the research, action and participation method (RAP), where problems are addressed to a population based on their resources and participation. In a trial, during a school day, 16 didactic units in physical education emerge with the objective of promoting healthy lifestyles and preventing chronic noncommunicable diseases, motivating the students to increase the amount of physical activity that they performed weekly. Finally, the results show the characteristics and components that these didactic units must have to promote healthy living habits in the students of grade 1001.

Keywords: physical activity, didactic units, physical education, healthy lifestyle habits, physical activity awareness, corporal practices.

Problema

Planteamiento del problema

Gambau (2015), se ha interesado en explicar que:

La Educación Física es un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y adquieran un compromiso con la práctica deportiva para desarrollar un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física en las escuelas y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida; de ahí que ésta intervención no puede estar en manos de cualquier persona sino en profesionales en el campo de la salud y la actividad física. Una correcta intervención en edades tempranas es una premisa de vital importancia para una educación y promoción de un estilo de vida saludable. Los beneficios de la actividad física y del deporte para el desarrollo integral de las personas existen cuando la intervención que se realiza es la adecuada en calidad y cantidad. (p.54)

En apoyo al autor, afirma que:

La Educación Física (EF, en adelante) en la escuela es indispensable para toda la comunidad educativa, ya que de una u otra forma es el área que aporta en el

desarrollo de habilidades y destrezas por medio del juego, el deporte y la recreación, permitiendo la adquisición de conocimientos diferentes a los que se encuentran dentro del aula normal de clase. El niño tiene unas vivencias variadas, permitiéndole la integración y participación como actor de una forma más activa y plural. La EF ha de ser tratada y mirada de la misma forma que todas las demás materias que hacen parte del currículo, debe estar orientada desde una formación integral por un profesional en el campo de la EF.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, en adelante), en la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, mediante la Carta de Ottawa (1986) se propuso que uno de los propósitos generales de la EF seria lograr que las personas que practican AF adquieran el hábito y un estilo de vida activa y saludable, de la misma manera la OMS pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos, la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Para impulsar la salud, la EF tiene como propósitos fundamentales: Ofrecer una base sólida para la práctica de la AF durante toda la vida, desarrollar y fomentar el y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social, además de ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Es así que, desde el currículo de la EF, es indispensable enfocar a los educandos hacia la promoción de la AF, por medio de planes del área y proyectos transversales donde se concientice de la importancia de la adquisición de hábitos de vida saludable (HVS, en adelante) y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT, en adelante), utilizando estrategias pedagógicas lúdicas apoyadas por las tecnologías de la información y la comunicación (TIC, en

adelante) con el fin de adquirir conocimientos para mejorar su calidad de vida intra y extra escolar.

Ahora bien, Álvarez y Andaluz (2014) enuncian que “los estilos de vida saludable hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos, políticos y psicológicos” (p.1).

De lo anterior se puede dilucidar que los Estilos de Vida Saludable (EVS, en adelante), en este caso la Actividad Física (AF, en adelante) se debe convertir en una rutina diaria desde la infancia, donde la familia y la comunidad tomen conciencia de la práctica diaria y esté acompañada de una alimentación equilibrada como complemento para una buena salud. De ahí que la EF desde la Institución promueve a las personas a formar un EVS gracias al deporte, a la recreación, a mantener una adecuada salud, a mejorar los HVS y a promover la AF diaria y a reducir el número de personas con ECNT, del mismo modo la EF ayuda a identificar a los sujetos que presentan problemas en sus HVS y por consiguiente una baja relación con sus pares, de lo contrario los medios de comunicación juegan un papel contradictorio hacia los HVS, los medios de comunicación juegan un papel importante en la sociedad, en el caso de la juventud prefiere estar viendo televisión o sentados frente al computados que estar practicando algún deporte o realizando AF, incrementando el sedentarismo y sus consecuencias.

De igual forma, Álvarez y Andaluz (2014) argumentan que: “Los HVS ejercen un efecto profundo en la salud, quien mediante la resiliencia busca su propio bienestar, se sabe que durante la adolescencia se aprenden comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud de las personas” (p. 1). (Organización Mundial de la salud, 1986)

Así mismo, se puede establecer que por ser la escuela como un segundo hogar para los niños y/o niñas, es indispensable el trabajar con los padres de familia para que ellos enfoquen a sus hijos en las prácticas del autocuidado y la instauración de HVS, es conveniente señalar la necesidad de replantear la EF como promotora de HVS, destacando la importancia que esta tiene hacia la comunidad educativa, optimizando la salud física y mental como un EVS, aportando a un incremento de energía y vitalidad, un estado de ánimo más activo, menos estrés y un buen descanso. Concientizar al estudiante para que adquiriera unos buenos hábitos y/o comportamientos hacia unos estilos HVS, no es fácil ya que por cultura y/o tradición las familias no se preocupan por su estado nutricional, el gobierno mismo se encarga de que los estudiantes realicen menos AF, ya que les ubican transporte escolar a aquellos que tienen sus viviendas en menos de 2 kilómetros de la institución.

La Asociación de Medicina del Deporte de Colombia AMEDCO (2011) plantea que:

El trabajo de la promoción de la AF 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. (p.112)

Es imperioso que el Ministerio de Educación Nacional (MEN, en adelante) y el Ministerio de Salud (MS, en adelante) trabajen de manera conjunta con el fin de establecer criterios en los programas de la EF, otorgándole la importancia que está se merece, ya que conlleva al mejoramiento de la salud mediante los HVS, ayudando a reducir el número de personas con

ECNT asociadas al sedentarismo, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Promoviendo la AF tanto para los niños de educación infantil hasta los jóvenes de los grados mayores de la secundaria, la AF debe ser recalcada desde el área de la EF para que esta sea una puerta de entrada hacia el mejoramiento de HVS durante toda la vida, donde el niño desde pequeño adquiera esos hábitos y pueda desarrollar todas sus capacidades físicas y mentales.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011), confirman que “la AF se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas” (p.212);

En otras palabras, la juventud hoy en día se encierra en un mundo tecnologico, más aislado, la problemática social, hace que el joven realice menos AF y lo conlleve a problemas de salud, desmejorando la CV que este se debe merecer. El adolescente a pesar de ser una persona que ya es capaz de razonar no es consciente del daño que le causa la falta de AF a su organismo, la cual se asocia con el cigarrillo y el alcohol, no comprende la importancia de la AF diaria, no se cuidan en su alimentación, ya que comen en deshoras y por el afán del tiempo prefieren aguantar y/o comer las conocidas comidas chatarras. La CV de estos jóvenes dependerá de las posibilidades y necesidades que se les presente durante el transcurrir de su vida, tanto en su parte individual como colectiva, el ser humano es la única especie que se hace daño entre sí, se alimenta mal y no realiza la AF necesaria para mantener una CV adecuada y unos buenos HVS.

Del mismo modo, Lleixa, González, Meritxell, Daza y Braz (2014) han demostrado que “la práctica de la Actividad Física, el deporte en niños, niñas y jóvenes ayuda a obtener un estilo de vida saludable y a mejorar su calidad de vida” (p. 12).

Por tal motivo, a partir de las clases de EF se brindan oportunidades y experiencias corporales para que los niñas, niñas y jóvenes mejoren su desarrollo psicomotor y psicosocial, fortalezcan sus habilidades motoras, fomentando una relacion positiva a través de la AF y el deporte, el cual ayuda, a que la persona tenga un EVS, a mejorar su estado físico, a estar en un peso adecuado, a olvidarse por un momento de los problemas, de una ayuda antiestres, cambiar de forma positiva el comportamiento y rendimiento academico (RA, en adelante) de los estudiantes, favoreciendo el clima escolar caracterizada por el optimismo, mejorando la autoestima de cada uno viendose mejor hacia los demas y en si mismo, sin importar sus carctersiticas como el peso, edad, el genero, mientras mas AF, mas deporte realice el estudiante obtendrá mayores resultados de un bienestar fisico y mental, reduciendo el numero de enfermedades que se pueden llegar a padecer y llegar a la dultes con una muy buena CV.

La Ley 115 de 1994, conocida comunmente como la Ley General de Educación expedida por el MEN (1994), explica en su articulo 76 el concepto de Currículo el cual es un conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.

De lo expuesto en el párrafo anterior se desprende que la EF hace parte de las áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que se debe ofrecer en la institución de acuerdo con el currículo del proyecto educativo institucional rural El Destino, el currículo de la EF hace referencia hacia unos saberes, competencias y valores, los cuales son desarrollados por medio del plan de estudio, enfocados hacia el beneficio de la AF y los HVS, constituidos por unos ejes temáticos como la salud, la importancia de la AF, los buenos HVS, el

deporte, la recreación, uso del tiempo libre; uno de los propósitos fundamentales es promover en los estudiantes de la Institución Educativa Distrital Rural (IEDR, en adelante) El Destino la importancia de la AF y los buenos HVS a través de Unidades Didácticas (UD, en adelante) que hacen parte de un quehacer educativo, que busca que el estudiante se interese por unos temas específicos, que sean coherentes y claros sobre el tema a tratar.

Formulación del problema

¿Cuáles son las Características y Componentes de las unidades didácticas en la clase de Educación Física que promueven la construcción de “hábitos de vida saludables” de los escolares del grado 1001 de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL RURAL EL DESTINO JORNADA MAÑANA?

Justificación

La EF, según el MEN (2010), es el área de formación del ser humano que le permite tener contacto con su entorno, es así como la actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo motriz, en procesos de adaptación y transformación; en lo expresivo, en procesos de autocontrol, en comunicación y en lo axiológico, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural.

Desde los lineamientos curriculares de la EF, la Recreación y el Deporte diseñados por el MEN, en su enfoque curricular plantea que la salud es uno de los objetivos primordiales que toda

persona debe tener, para que en las Instituciones Educativas construyan programas y proyectos que estén enfocados hacia la salud. En concordancia con lo anterior, la OMS (2010), recomienda que:

Los niños y jóvenes escolares (entre los 5 y 17 años), realicen AF consistente en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, EF o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, debiendo acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa. (p.17)

A pesar de lo dicho por el MEN, sobre los lineamientos curriculares de la EF, en la IEDR El Destino los niños de los grados de primaria no cumplen con los 60 minutos diarios de AF, en razón de que quien dirige la clase de EF es una profesional en psicología; además, no pueden realizar AF a la hora del descanso puesto que son desplazados de su espacio por los estudiantes más grandes. Es en razón de lo anterior que es importante actualizar a los docentes de preescolar y primaria sobre el currículo de la EF y así poder desarrollar los objetivos establecidos por el MEN y cumplir con los propósitos de la ley 1355 de 2009 que consiste en promover los HVS y la práctica de AF. De igual forma, se sugiere que, en las Instituciones Educativas, se promueva que desde todas las áreas aborden temas relacionados hacia la promoción de la Actividad Física y prevención de las ECNT, de tal forma que se construyeran los proyectos transversales hacia un mismo fin.

De igual forma en la IEDR El Destino no se puede llevar a cabo unos buenos proyectos en AF, el deporte y la recreación, debido a que en estos espacios donde se realizan las actividades físicas, son terrenos que no hacen parte de la propiedad de la Institución, son espacios abiertos, de invasión, donde en ciertas zonas se presenta muchos agujeros y en otras son terrenos arcillosos, provocando así algún tipo de lesión en los estudiantes, de igual forma cuando es tiempo de lluvia

estos terrenos se inundan, se ha visto, como por lo anterior no se cumple lo que establece la Ley General del Deporte en su artículo tercero que argumenta que en las instituciones educativas se deben crear espacios que faciliten la práctica de la AF, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Para poder cumplir totalmente con la Ley General del Deporte (181 de 1995) hace falta la iniciativa y compromiso por parte de las directivas, docentes y padres de familia para que estos predios sean legalizados, y en representación del estado, en este caso la Secretaria de Educación Distrital (SED, en adelante) pueda invertir recursos en arreglos de los escenarios recreo deportivos y así lograr crear los espacios para el desarrollo de la AF y la promoción de los HVS y el mejoramiento de la calidad de vida (CV, en adelante).

Gutiérrez (2016) en este aspecto describe que:

De acuerdo con la OMS, Colombia es el sexto país en Latinoamérica con mayor número de muertes por ausencia de AF, la cual ocupa el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, ya que origina enfermedades como diabetes, cáncer de mama o colon y complicaciones cardíacas (p.13).

Y, por consiguiente, en Bogotá más del 60% de la población mayor de 13 años tiende al sedentarismo. (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2010)

De forma tal que la juventud actualmente se encuentra inmersa en un mundo más tecnológico, encerrados en sí mismos; hace unos 25 años en una familia de tradición normal, solo

el padre era la persona encargada de trabajar, la madre era ama de casa, la cual se la permanecía para recibir a los niños cuando volvían del colegio todos los días, donde los niños podían salir a realizar sus juegos de calle y las mamás estaban pendientes de ellos, hoy en día a cambiado todo esto, tanto el padre como la madre deben trabajar todo el día para ayudar en las necesidades del hogar, de modo que, los niños y/o jóvenes primero que todo se sienten abandonados y dedican su tiempo libre a actividades que no le producirán ningún beneficio para su salud, no pueden salir a jugar a la calle por el desarrollo arquitectónico de las ciudades, estos prefieren quedarse dentro del hogar jugando playstation o en el computador, incentivando a la ausencia de AF y la disminución de unos buenos HVS.

De igual forma la IEDR El Destino cuenta con servicio de rutas escolares, prestándoles el servicio puerta a puerta, los estudiantes son recogidos en horas de la mañana y dejados en las horas de la tarde frente a su residencia, realizando así menos AF, sin olvidar la problemática de los espacios recreodeportivos en la institución.

Desde el modelo pedagógico aplicado en la IEDR El Destino se basa por medio de la Enseñanza Para la Comprensión (EPC, en adelante) se instauró en el colegio desde el año 2012, con estrategias metodológicas relacionadas con el conocimiento previo, la investigación guiada y la puesta en marcha de proyectos de síntesis, que bajo hilos conductores y ejes temáticos pretenden dar cumplimiento al currículo de la IE, acatando las políticas administrativas de la SED.

La IEDR El Destino actualmente tiene convenio con el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA, en adelante) con un programa de articulación ofrecido a ciclo cinco (décimo – once) con énfasis en dos sistemas, uno es el del sistema agropecuario ecológico, donde se ve manejo de

cultivos y animales; el otro sistema es el de transformación de lácteos, el cual al terminar once los que quieran pueden seguir su carrera como técnicos directamente con el SENA.

En la actualidad la IEDR El Destino en su planta física cuenta con 18 aulas de clase, 3 aulas especializadas, un salón que se utiliza como medio audiovisual, comedor, biblioteca, área administrativa, las zonas verdes y deportivas son espacios de invasión como se había manifestado anteriormente. Según dicen los vecinos, es un terreno de sucesión y los dueños no están en el país, por tal motivo, la SED no ha podido invertir económicamente en un coliseo deportivo que es lo que la comunidad requiere y se hace necesario para realizar la práctica de AF.

Y en cuanto a su recurso humano cuenta con 28 docentes en total de los cuales solo hay un profesional Licenciado en el área de EF, organizados en diferentes áreas y niveles, tres directivos docentes, un orientador y tres funcionarios administrativos.

El Proyecto Educativo Institucional Rural (PEIR, en adelante), (2015), “Nuestro Destino, Semillero de Saberes” plantea que:

Los estudiantes adquieran competencias desde el área de EF a través del sub proyecto “Nuestro Destino es Movernos” desde una formación humana, social, solidaria que los lleve adquirir HVS, aprovechando el tiempo libre, el respeto por la vida, adquisición de valores y reconocimiento a las normas, sentido de pertenencia por la IE y a la promoción de la salud (p. 22).

No obstante, desde el Hospital de Usme (2016), se indica que:

Las principales causas de mortalidad evidencian dificultades al momento de generar EVS en la comunidad residente en la localidad de Usme. Factores como

el sedentarismo, la ausencia de AF, el consumo de tabaco y alcohol, la obesidad entre otras, potencializan la ocurrencia de estos eventos, los cuales en la gran mayoría de las cosas afectan a la población mayor de 60 años (p. 15).

De lo anterior se puede deducir que esta población presenta un desconocimiento sobre los EVS, a pesar de que el trabajo en la zona rural es corporal, debido a que los campesinos deben caminar por trayectos largos para llegar a las parcelas donde van a laboral, el trabajo que realizan con los implementos como el azadón y casi por 10 horas arando la tierra, realizan por ocasiones un trabajo de AF leve, y al finalizar la jornada no se cuenta con escenarios suficientes para la recreación y el deporte, más bien presentan consumo de alcohol desde cualquier edad, y los fines de semana en estas regiones se organizan fiestas veredales cada ocho días donde se comparte en familia con alcohol y una mala alimentación.

Observando el diagnóstico local 2014 del Hospital de Usme es necesario conocer la problemática de la ausencia de AF y sus consecuencias, para identificar desde el currículo del área de EF como mejorar y disminuir dichas complicaciones, ayudando a la comunidad en la construcción o transformación de los EVS que contribuyan al bienestar individual y social, a la prevención de ECNT y a la adherencia de HVS.

Objetivos

Objetivo general

Establecer e identificar las características y componentes de las unidades didácticas (UD, en adelante) que en el área de EF promueven los HVS en los escolares del grado 1001 de la IEDR El Destino.

Objetivos específicos

- Crear UD para la promoción de la AF, mediante estrategias que propicien la aprehensión de HVS enmarcados en la implementación del grado 1001 de la IEDR El Destino.
- Implementar UD para la promoción de la AF en las clases de EF.
- Evaluar los alcances de la propuesta de UD para la promoción de los HVS de los estudiantes del grado 1001 de la IEDR El Destino.

Marco Teórico

Antecedentes

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, fue necesaria la búsqueda de antecedentes a nivel de maestrías y doctorados de repositorios de universidades nacionales e internacionales sobre el desarrollo de Unidades Didácticas en el área de EF con el propósito de promover los HVS y la AF para la vida de los estudiantes.

Para ahondar en este apartado se indagó en los repositorios de 7 universidades nacionales y 9 internacionales y 3 artículos científicos relacionados hacia la actividad física, la salud y

programas curriculares, todas enmarcadas en programas de maestrías o doctorados relativas al campo de la educación o la salud, para un total de 19 temas revisados.

Tabla 1
Universidades referenciadas en los antecedentes

Universidad	País	Tesis Revisadas
Universidad Pablo de Olavide de Sevilla	España	1
Universidad Santiago de Compostela	España	1
Universidad de Murcia	España	1
Universidad de Barcelona	España	1
Universidad de Granada	España	1
Universidad Autónoma de Nuevo León	México	1
Universidad Técnica de Ambato	Ecuador	1
Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez	Perú	1
Universidad Católica de Córdoba	Argentina	1
Biblioteca Nacional de Medicina	EEUU	1
BMC Public Health	Eslovenia	1
BMC Public Health	Australia	1
Universidad del Rosario	Colombia	1
Universidad Autónoma de Manizales	Colombia	1
Universidad Nacional	Colombia	1
Universidad Libre	Colombia	2
Universidad Santo Tomás	Colombia	1
Universidad Javeriana	Colombia	1
Universidad Pontificia Bolivariana	Colombia	1

Tesis revisadas a nivel de maestría y/o doctorado

A nivel internacional se realizó un estudio con nueve universidades internacionales de las cuales son cinco universidades españolas, una de México, una de Ecuador, una de Perú, una de Argentina, tres artículos científicos realizados en Estados Unidos, Eslovenia y Australia y ocho tesis de siete universidades colombianas: U del Rosario, U Autónoma de Manizales, U Nacional, U Santo Tomas, U Libre, U Javeriana y U Pontificia Bolivariana.

En los repositorios de las universidades españolas se destaca la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla (2012), ya que allí se encontró una (1) tesis del Doctorado en Actividad Física

y salud y se titula “Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la universidad autónoma de nuevo león (México)”, que por medio del método descriptivo-correlacional detalla los hechos y características de los estudiantes de forma objetiva y comparable, intentando crear asociaciones entre las variables. La investigación logró determinar que la actividad físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UANL durante el tiempo libre (duración, frecuencia e intensidad), cumple con las recomendaciones establecidas para generar beneficios de la salud y así identificar grupos de riesgo como consecuencia de la inactividad física o la realización de una práctica físico deportiva no adecuada.

En segundo lugar se consideró la tesis doctoral Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela, de la Universidad Santiago De Compostela (2012), cuyo objetivo general consistió en conocer “Cuáles son las variables asociadas al mantenimiento o al abandono de las recomendaciones de actividad física cuando la asignatura Educación Física deja de ser obligatoria en los centros escolares” y una de las conclusiones consistió en la necesidad de impulsar programas de promoción de la Actividad Física teniendo en cuenta para su diseño el sexo de los adolescentes”. Estos programas deben estar orientados al conocimiento de actitudes y habilidades, además, deben incorporar pautas orientadas al establecimiento de comportamientos saludables en la vida diaria como ir caminando al colegio.

De igual forma se halló, en tercer lugar, en la Universidad de Murcia, la tesis en doctorado sobre “Actividad Física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva” (2004), el cual tenía como objetivo analizar diferentes factores, tales como el asociacionismo deportivo, las clases de Educación Física, la competencia motriz, el entorno afectivo y las instalaciones, que influyen en los niveles de Actividad Física habitual en adolescentes de la Región de Murcia.

Donde se halló que la motivación y el gusto por las clases de Educación Física elevan significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, circunstancia que denota la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de la juventud. No obstante, son los varones los que reconocen una mayor importancia de la asignatura en comparación con las mujeres, debida probablemente al marcado carácter sexista y deportiva que todavía posee la materia, que contrasta con los intereses de las mujeres. Sin embargo, cuando éstas perciben que son motivadas por el profesor se elevan significativamente los niveles de Actividad Física habitual.

En cuarto lugar, se encontró la tesis doctoral titulada “La práctica de la Actividad Física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en su futura acción docente” (2014), cuya pregunta de investigación consistió en: ¿De qué forma abordarán los nuevos profesores los contenidos de salud con sus futuros alumnos para fomentar la adquisición de hábitos saludables?

Una de las conclusiones de esta investigación reveló que, en el ámbito del pensamiento docente, los hallazgos principales son que el abordaje de la salud y la Educación Física, es muy importante, pero que la recibida en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se ha caracterizado principalmente por la enseñanza de deportes y el desarrollo de la condición física, lo que ha ido en detrimento de una mejor enseñanza de la Educación Física.

En la Universidad de Granada, se ubicó una tesis doctoral con el título de “Nivel de Actividad Física y sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles” (2007), cuyo objetivo fue analizar las interrelaciones entre el nivel de actividad físico – deportiva y las conductas sedentarias, hábitos y preferencias alimentarios de adolescentes

españoles. Cuyo hallazgo de investigación en este estudio, concluyó que el nivel de Actividad Física de los adolescentes españoles entre los 13 y los 18,5 años, un 59,2% de ellos son sujetos activos, donde el perfil de mayor actividad se dio en los chicos de menor edad y de status socioeconómico más elevado. Dicho nivel se encuentra por debajo del umbral mínimo para obtener mejoras y/o mantener un buen estado de salud.

En los repositorios de universidades de mexicanas, se encontró en la Universidad Autónoma de Nuevo León (2006), una tesis de Maestría en Ciencias del Ejercicio con Especialidad de Alto Rendimiento, titulada “Relación entre la Actividad Física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL”. Surge de la inquietud de ¿cómo los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas qué practican Actividad Física regularmente obtienen un mejor rendimiento académico? Sobre la base de los resultados obtenidos pudieron concluir lo siguiente. En los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas no se encontró alguna relación entre el rendimiento académico y los 32 ítems: 8 corresponden a datos generales, 16 sobre la actividad física qué realizan y 8 relacionados con el rendimiento académico (el cuestionario es una adaptación que utiliza García Ferrando para la población española).

Aunque en la investigación no se dio esta correlación entre el rendimiento académico y los 32 ítems relacionados con la práctica deportiva, por lo que se pudo asumir que no afecto positiva o negativamente dicha relación, uno de los estudios fue conocer el porcentaje de alumnos que practican deporte, interés por el mismo, con qué frecuencia lo hacen, y cuáles deportes son los más aclamados; así como el promedio de sus calificaciones y la relación de éste con las variables antes mencionadas. que indicaron que si existió una relación positiva entre el rendimiento académico y la práctica de la AF; por otro lado, los estudiantes en una de las preguntas realizadas

¿Sí, la práctica del ejercicio físico tiene algún beneficio en el rendimiento académico de las personas? Afirmaron que: la práctica del ejercicio físico y el rendimiento académico es buena y hasta excelente, ya que esta le ayuda en gran medida a despejar su mente, además de mejorar su atención hacia las clases, y que, la práctica de la actividad física sí es importante para alcanzar una mejor educación integral de todos los estudiantes universitarios y es necesario incluir la Educación Física como una asignatura más en los planes de estudios del nivel de licenciatura.

En la Universidad Técnica De Ambato Ecuador (2013), se encontró la tesis en “Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo”, con el tema “La Cultura Física en la Formación Integral de los Estudiantes de Tercer año de Bachillerato del Colegio María de Nazaret de la Ciudad de Quito Provincia de Pichincha”. Esta investigación está se basó en el paradigma constructivista social de corte crítico que busco reestructurar las políticas educativas tradicionales vigentes con una intencionalidad de evaluación continua del proceso educativo. Por consiguiente, la pregunta que surge es ¿Cómo la cultura física mejora la formación integral de los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio María de Nazaret de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha?

Después de haber analizado los resultados de las encuestas aplicadas a estudiantes, docentes y autoridades como el Rector, llegaron a la conclusión de que a la mayoría de estudiantes encuestados les gusta realizar AF en las diferentes disciplinas deportivas y opinan que dichas actividades propician una buena salud. Y que las Actividad Física, deportivas, recreativas son acciones en las que el estudiante desarrolla a la par con el razonamiento lógico, la inteligencia, el pensamiento, lo psicomotor y socio afectivo.

Otra de las tesis indagadas fue la de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez en Perú (2015), al título de doctorado, la pregunta problemática consistió en: ¿Cuál es la relación

que existe entre la Actividad Física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca 2015?

Se sugiere que los profesionales de la salud y educación sensibilicen sobre las ECNT (estrés, osteoporosis, aterosclerosis, diabetes, obesidad), ya que avanzan de manera vertiginosa y de manera silenciosa, la última Encuesta de Situación Alimentaria (Esin), del 2010, señala que el 17,5 por ciento de niños y jóvenes entre los 5 y los 17 años sufre de algún tipo de exceso de peso. En total, el 13,4 por ciento padece de sobrepeso y el 4,1 sufre obesidad. Por consiguiente, hay que fomentar estilos de vida saludable en la infancia y la juventud por medio de: caminatas, trotes masivos, eventos deportivos de promoción y prevención, involucrando la participación de todos los agentes educativos, sociales, coordinados de manera interdisciplinaria para lograr unos buenos HVS.

Que los directivos de las IE secundarias promuevan al interior de cada institución actividades de promoción de salud, a través de aulas saludables donde expendan comida nutritiva, y la masificación de la AF a través de trotes periódicos a nivel de docentes, estudiantes, personal administrativo y padres de familia. Y a los profesores de Educación Física fomentar la práctica de actividades deportivas saludables, acompañado de una adecuada alimentación y nutrición además de realizar las sesiones de EF de manera dinámica y atractiva en función a las necesidades de los estudiantes y del contexto social en la que se encuentran.

En la Universidad Católica de Córdoba, Argentina (2017), se halló la tesis en Maestría en Investigación Educativa, cuya pregunta de investigación consistió en ¿Qué prácticas corporales alternativas son incorporadas como contenido de las clases de EF del nivel secundario de la ciudad de Río Cuarto?

Concluyendo que se pudo observar que la innovación curricular en cuestión se abrigó bajo amplias categorías que dieron lugar a la duda y a que cada docente la interpretará y aplicará de acuerdo a sus posibilidades e intereses. Así, los docentes incluyeron la innovación curricular en sus planificaciones y programas con grandes categorías conceptuales, para luego en sus clases aplicar un abanico de prácticas corporales (PC, en adelante) en versiones alternativas que encajaban perfectamente en el amplio concepto considerado en la planificación.

Por tal motivo las PC se pueden implementar desde la clase de EF, ya que el docente es la persona que de una y otra forma desarrolla en su IE el plan de área, conoce el contexto y sabe que es lo que los estudiantes necesitan; siendo quien además desarrolla los cambios en el micro currículo y lo fortalece para el bien y el progreso de una comunidad.

A continuación, se presentan tres artículos internacionales, los cuales apoyan éste trabajo de investigación, éstos documentos demuestran la directa relación que existe entre los hábitos saludables, currículo, promoción de la actividad física, salud, currículo, sedentarismo.

El primer artículo consistió sobre el (Impacto sostenido del ensayo controlado aleatorio basado en la escuela "Hábitos saludables, niñas sanas - Brasil" para adolescentes que viven en comunidades de bajos ingresos), sobre Informes de Medicina Preventiva (Preventive Medicine Reports), de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Institutos Nacionales de Salud, 2018, esta investigación se llevó a cabo por un diseño de ensayo controlado aleatorio grupal e incluyó 10 escuelas secundarias técnicas públicas (es decir, 5 escuelas de intervención y 5 de control) ubicadas en comunidades de bajos ingresos en la ciudad de São Paulo, Brasil, enfocado hacia el tema de la obesidad, ya que, la obesidad pediátrica es un importante problema de salud pública en países de ingresos bajos y medianos.

Esta investigación consistió en hallar índice de masa corporal (IMC) fue el resultado primario (Leme et al., 2016; Lubans et al., 2010; Smith et al., 2014a). El peso y la altura se midieron utilizando una balanza digital portátil (Plenna® São Paulo, Brasil) y un estadiómetro (Alturaexata® Minas Gerais, Brasil). El IMC se calculó usando la fórmula estándar (kg / m^2). El percentil de IMC se usó para clasificar el estado de peso (es decir, bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad) según los datos de la Organización Mundial de la Salud (de Onis, 2007). También se calcularon puntajes z del IMC (Cole y Green, 1992). Un resultado secundario fue la circunferencia de la cintura, evaluada al 0.1cm más cercano contra la piel con una cinta inelástica en línea con el ombligo (Pereira et al.,

La intervención de prevención de la obesidad entre las adolescentes brasileñas de bajos ingresos no tuvo el efecto deseado sobre el IMC. El menor aumento en la circunferencia de la cintura no concuerda con los efectos adversos en los comportamientos sedentarios. Se necesitan nuevos métodos para prevenir la obesidad en esta población.

Dicha investigación fue de carácter cuantitativo, identificando que la promoción de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de la IEDR El Destino en relación al micro currículo no se evidencian con el plan de área de EF, que estas pueden ser responsabilidad desde diferentes áreas.

El segundo artículo se trató sobre la “Influencia de la implementación de calidad de un currículo de educación física sobre el desarrollo físico y la condición física de los niños” Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children) (2012), este estudio se construyó como un cuasiexperimento de comparación previa / posterior al grupo de comparación para evaluar el

efecto de la implementación del plan de estudios de EF por parte de maestros de educación física especializados en el desarrollo físico y la condición física de los niños.

La evidencia existente sugiere que las actividades para los niños deben organizarse para que sean efectivas, porque el ocio inactivo, las vacaciones de verano parecen ser contraproducentes para el desarrollo físico y motor, y porque no parece haber diferencia entre niños obesos y no obesos en actividades no organizadas de ocio. La EF como actividad organizada y obligatoria podría, por lo tanto, ser uno de los pocos entornos posibles para la intervención exitosa contra los problemas de riesgo de salud relacionados con la inactividad física y la obesidad.

Creemos que la calidad de la educación física depende de cinco factores: tiempo asignado, instalaciones y equipos disponibles, los contenidos del plan de estudios de educación física, el número de niños por maestro y las competencias de los docentes. Entre estos factores, vemos que el currículo de EF y su implementación de calidad son los factores determinantes de los resultados de la EF, y como complemento, si se tiene un currículo de EF real, planificado, competente y realizado por los docentes profesionales en el área de EF y unos objetivos claros, se van a obtener unos mejores desempeños tanto en la AF como en buenos hábitos de vida saludable.

El tercer artículo relacionado corresponde a “un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados para reducir el comportamiento sedentario y promover la actividad física y la salud de los niños de 8 a 9 años: The Transform-Us! Estudiar” “a cluster-randomized controlled trial to reduce sedentary behavior and promote physical activity and health of 8-9 year olds: the transform-us! Study” (2011).

Por ende, se llevó a cabo un estudio que consistió en determinar si una intervención conductual y ambiental de 18 meses en el entorno escolar y familiar da como resultado niveles más altos de Actividad Física y menores tasas de comportamiento sedentario entre niños de 8 a 9 años en comparación con la práctica habitual. Los objetivos secundarios consistieron en identificar los efectos independientes y combinados de Actividad Física y comportamientos sedentarios en los factores de riesgo de salud cardio-metabólicos de los niños; identificando los factores que median en el éxito de la intervención; y determinar si la intervención es rentable. Según, ¡Transform-Us! es el primer ensayo controlado aleatorio por conglomerados (ECA) que examina la efectividad de las estrategias de intervención para reducir el tiempo sedentario general de los niños, promover la AF y optimizar los resultados de salud.

De igual forma, se promoverá y alentará la actividad física durante el recreo y el almuerzo, con base en estrategias de intervención previamente eficaces que promueven la actividad física durante el recreo y las pausas para almorzar [60], las escuelas recibirán equipos deportivos para que los niños las utilicen durante el recreo y los almuerzos, y los maestros y compañeros brindarán estímulo y apoyo para juegos activos.

El comportamiento sedentario y la Actividad Física pueden tener efectos perjudiciales y positivos independientes (respectivamente) en la salud cardio-metabólica de los niños. Muy pocas intervenciones han tenido como objetivo reducir el tiempo total de sentamiento de los niños en el entorno escolar y familiar. Aún menos intervenciones han examinado los efectos separados y combinados de las reducciones de objetivos en el comportamiento sedentario y el aumento de la actividad física y por tanto la participación de los maestros y los padres es fundamental. Si se demuestra que es exitosa y rentable, esta intervención puede tener implicaciones para la política y la práctica educativa.

Es así, en la IEDR El Destino se motiva al estudiante a dejar el sedentarismo y realizar Actividad Física por medio de los juegos intercurios que se realizan durante las horas de descanso, de igual forma se promueve la participación en actividades intercolegiados que se realizan fuera de la institución organizadas por entidades del estado, los cuales llevan estas competencias a que el estudiante mejore en su condición física y mental, conociendo nuevos escenarios para la práctica y realización de la Actividad Física.

En Colombia se encontraron las siguientes tesis en maestría y doctorado en AF y salud:

En la Universidad del Rosario (2017), se halló la tesis en Maestría en Actividad Física y Salud, como pregunta de investigación “¿Cuáles son las Didáctica del Docente de EF para la Promoción de la Actividad Física?”. Este estudio hace una mirada detallada de los procesos de enseñanza- aprendizaje desde la aplicación de las diferentes formas de enseñar de los docentes de EF y sus didácticas utilizadas para motivar a los estudiantes a practicar AF durante la clase y fuera de ella en la ciudad de Bogotá.

Algunas de las conclusiones, con respecto a este tema es que la promoción de la salud a interior de las clases EF es un desafío para los docentes más cuando para ellos este papel no es del todo claro; sin embargo, como lo menciona McKenzie & Lounsbery (2013) en la tesis de Peñuela (2017) en el estudio de la eficacia del docente de EF en el contexto de la salud pública, se reconoce que la clase de EF, puede verse como el punto de partida para la educación de la salud a través del reconocimiento del docente como eje incluyente de la creación de “hábitos”.

La Unesco (2015), en “Educación Física de Calidad” promueve la importancia de reconocer al docente de EF como una ficha clave en la educación para la salud en las escuelas y colegios. Este papel de comunicador y motivador del cuidado de la salud a través de la

educación, tiene como protagonista a este docente que para el estudio todavía no se identifica con este rol.

De igual forma en la Universidad Autónoma de Manizales (2012), se encontró en el repositorio la tesis en con el título de Maestría En Intervención Integral en el Deportista, cuya pregunta de investigación consistió en ¿Cuáles son las variables que predicen los niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años en la ciudad de Neiva, Huila 2011-2012?

Hallando en sus estudios que las estadísticas generales han alertado acerca del fenómeno del sedentarismo y el impacto de éste en el mundo, algunas revisiones, lo asocian con la alta tecnificación sumado a la creciente reducción del esfuerzo físico en la realización de las actividades cotidianas dejando a largo plazo huella en la población, ocasionando la aparición de múltiples factores de riesgo y comorbilidades; en este sentido, la OMS en su “Informe sobre la salud en el mundo 2002” y otras publicaciones, estiman que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo.

Unas de las conclusiones resaltan que la edad y el género son variables importantes, las cuales se asocian a la práctica o no de la AF. En el presente estudio se encontró que más de la mitad de las personas entre los 25 y los 54 años no realizan ninguna AF y entre los 18 a 35 años hay prácticas esporádicas de AF.

En la Universidad Nacional de Colombia (2015), se halló la tesis en Doctorado con el título “Influencia del género en la práctica regular de Actividad Física en Santander, Colombia”, cuyo un objetivo primordial consistió en caracterizar las desigualdades en la práctica de actividad física entre hombres y mujeres. Concluyendo que las mujeres, en especial las dedicadas al trabajo no remunerado, y las personas de posición socioeconómica menos favorecida practican menos actividad física total y en el tiempo libre, por consiguiente, las desigualdades en la práctica de

actividad física entre hombres y mujeres, y en su interior, tienen como trasfondo la diferencia social de género en intersección con otras estructuras sociales. Las intervenciones tendientes a incrementar la práctica de actividad física deben enmarcarse en políticas y acciones intersectoriales que propendan por la igualdad de género.

En la Universidad Libre (2016), se encontraron dos tesis en Maestría. La primera tesis con el título de “Gestión Educativa Basada en la Actividad Física y el desarrollo de valores para contribuir al mejoramiento de la convivencia en la institución educativa Francisco Walter (Barranca De Upia, Meta)” cuya pregunta de Investigación consistió en ¿Qué estrategia desde la Gestión Educativa, la Actividad Física y el desarrollo de valores, puede contribuir al mejoramiento de la convivencia de los estudiantes de la institución educativa Francisco Walter? Una de las conclusiones a que llegaron fue destacar el interés presentado por la mayoría de los jóvenes y evidenciado en los instrumentos de recolección de información por la práctica de la AF y el deporte, además del avance significativo que mostro el grupo de trabajo, sesión tras sesión frente a la mejora de las conductas sociales y desarrollo de valores, siendo este el eje central de la estrategia, es relevante ver, como la práctica de la AF y el deporte generado de manera adecuada, dirigida y controlada, tiene un impacto tan importante dentro de la estructura y desarrollo social de los jóvenes, ya que este, permite vivenciar y canalizar cada una de las problemáticas sociales a las que en su entorno social se debe enfrentar.

La segunda tesis presento el título de “Nivel de Actividad Física según variables sociodemográficas en estudiantes de pregrado de 16 a 27 años de la Universidad Libre Seccional Barranquilla (2009). Cuyo objetivo principal consistió en: Caracterizar, según variables socio demográficas, el nivel de AF, de los jóvenes de 16 a 27 años matriculados en el pregrado de la Universidad Libre de Barranquilla. La conclusión a la que llegaron es que los estudiantes de la

Universidad Libre Seccional Barranquilla presentan en general niveles altos de AF, observándose una prevalencia de niveles bajos de AF en las mujeres en relación a los hombres.

Las características socio demográficas con mayor fuerza estadística relacionadas con la AF fueron el género y la edad. Las frecuencias e intensidad de la AF fueron variadas, así como los campos de realización de la AF, siendo la AF en el tiempo libre, la que menos dedicación presento a la semana y en minutos al día.

En la Universidad Santo Tomás (2016), se ubicó la tesis en Maestría con el título de “El currículum del área de la Educación Física, recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludables en el Colegio Simón Rodríguez IED” cuya pregunta de investigación consistió en ¿De qué forma el currículo para el área de Educación Física, Recreación y Deporte del Colegio Simón Rodríguez IED localidad Chapinero en Bogotá, previene comportamientos potenciadores de ECNT y promueve “hábitos y estilos de vida que mitiguen su presencia, fomentando mejores condiciones de salud en los estudiantes?

En este estudio concluyeron que los documentos conceptuales y normativos que relacionan el área de EF, Recreación y Deporte en el colegio Simón Rodríguez, es una disciplina pedagógica, enfocada al desarrollo y cuidado del cuerpo en todas sus dimensiones, en busca del bienestar del estudiante por medio del juego, el deporte escolar, la recreación, el ejercicio físico, el uso adecuado del tiempo libre y todas las actividades que mejoren las acciones corporales; adicionalmente en los diferentes documentos analizados se habla del mejoramiento y el desarrollo del individuo en cuanto a las dimensiones del ser, incluida la corporal o motriz, sin embargo, en las presentaciones de estos documentos no hay una alusión directa al área ni a su papel en el proceso formativo de los estudiantes.

En la Universidad Javeriana (2009), se halló la tesis en doctorado con el título de “Prácticas Deportivas Exitosas en el Centro Javeriano de Formación Deportiva en su Programa de Entrenamiento Deportivo de Facultades” cuya pregunta de investigación consistió en ¿Cómo son las prácticas deportivas exitosas de los docentes – entrenadores y cuáles son las practicas pedagógicas, didácticas que hacen significativas estas, para los estudiantes practicantes? Donde concluyeron que las prácticas deportivas de los docentes se caracterizaron por cuatro categorías: La planeación que consiste para el maestro un momento muy importante y se generan preguntas fundamentales ¿Qué enseñar? y ¿cómo enseñar?

En segunda instancia esta la gestión, es el momento cuando el maestro lleva a cabo las actividades en el campo y las diferentes relaciones que establece con los estudiantes, para llevar a cabo todas las actividades administrativas y académicas a que haya lugar.

En tercer lugar, está la evaluación donde se convierte en un proceso de reflexión donde el docente se da cuenta de sus errores y aciertos al momento de observar resultados en este caso de hábitos motrices, al estudiante le sirve para saber cuáles son sus debilidades y fortalezas y trabajar en ello. La última categoría consiste en el enfoque humano del docente, está encaminada al valorar lo que el maestro hace por sus prácticas, la pasión por lo que se hace, buen trato con sus estudiantes y entorno.

En Medellín se encontró la tesis en Maestría “La Relación TIC y Educación Física: Aproximación Epistemológica y Curricular para su Integración En El Ciclo Dos De La Básica Primaria” de la Universidad Pontificia Bolivariana (2014), cuya pregunta de investigación es establecer la relación epistemológica entre las Tecnologías de Información y Comunicación y la EF que permita pensar en una posible integración curricular de las TIC al área en el ciclo dos de la básica primaria. Por lo tanto, a la conclusión que llegaron entre la EF y las TIC desde una

perspectiva antropológica y comunicativa para entender las TIC, se puede evidenciar que en el ámbito macro-curricular en lo referido a leyes, decretos y orientaciones pedagógicas para el área de EF no hay referentes de integración curricular de TIC al área, así mismo lo expresaron los expertos y los licenciados quienes confirman que hay una debilidad en las políticas que plantea el MEN.

El área de EF carece de unos lineamientos y estándares curriculares que aboguen por una posible integración curricular de TIC. En el documento de Orientaciones Pedagógicas para la EF, Recreación y Deporte aparece la vinculación del área de EF con las competencias ciudadanas, comunicativas, matemáticas, ciencias naturales y sociales; pero no hay orientaciones didácticas que contemplen competencias básicas en TIC.

Bases Teóricas

Los apartados que se presentan a continuación se desarrollaron en razón de una estructura pedagógica planteada por las unidades didácticas que ayudaron a planificar, organizar e identificar las necesidades de los estudiantes de la IEDR El Destino, la cual, está compuesta por cuatro tópicos.

El primero consiste en actividad física, entendida según la OMS como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (2010).

El segundo tópico consiste en la sensibilización a la actividad física, se refiere interiorizar al estudiante la importancia de la actividad física para la salud y de igual manera que sean conscientes de las enfermedades crónicas no transmisibles que puede llegar a tener una persona por la ausencia de la actividad física.

El tercer tópico se basa en las practicas corporales hacia la salud, con el propósito de abordar las practicas corporales con la actividad física y el juego que les aporten experiencias y vivencias.

Gallo (2012) afirma que, “mediante una práctica corporal, el cuerpo practica formas de la experiencia, porque con el movimiento corporal se expresan modos de ser de la persona, y la percepción que esta persona tiene de ello puede generar una determinada experiencia”. (p. 826)

De lo anterior, se deduce, por ejemplo, un atleta que entrena los 100 metros planos, repetición tras repetición del entrenamiento, se convierte en experiencia. El movimiento corporal de este atleta muestra una persona suelta y relajada y a través de estas experiencias adquiridas por las repeticiones de los entrenamientos se percibe que este atleta es una persona responsable y trabajadora.

Huizinga (1972) argumenta que: "La verdadera cultura nace en forma de juego y cuando el hombre juega es únicamente cuando crea verdadera cultura" y "Las grandes ocupaciones del hombre están impregnadas de juego como : el lenguaje, los mitos, el culto, la política, la guerra...". (El juego es pues, esencial para el hombre y la sociedad en la que vive).

Por tal motivo, las practicas corporales se desarrollan a través del juego, donde el estudiante sea capaz de crear sus propios movimientos y se muestre tal como es.

El cuarto tópico se refiere a los Hábitos de Vida Saludable, con el fin de que los estudiantes tomen consciencia de la escasa Actividad Física que realizan dentro y fuera de la institución, que por medio de las unidades didácticas que se realizan mejoren sus hábitos de vida saludable e incrementen el porcentaje de su Actividad Física.

Según Reyes (2011) indica que los estilos de vida saludables “son los hábitos de las personas, mediante los cuales puede mantener un bienestar en su salud, aplicando la prevención sanitaria” (p.203)

Es por esto que un estilo de vida saludable puede convertirse en hábito, en este caso un hábito hacia la AF diaria, que tenga como resultado el bienestar físico y mental de la persona, mejorando sus HVS y sus relaciones sociales.

Unidad didáctica

Se puede definir según Corrales (2010), que:

La Unidad Didáctica (UD) es una estructura pedagógica de trabajo cotidiano en el aula; es la forma de establecer explícitamente las intenciones de enseñanza – aprendizaje que van a desarrollarse en el medio educativo, es un ejercicio de planificación, realizado explícita o implícitamente, con el objeto de conocer el qué, quiénes, dónde, cómo y porqué del proceso educativo, dentro de una planificación estructurada del currículo (p.42).

Este indicador pretende ser una ayuda al docente para la realización de los objetivos planeados dentro del trabajo de investigación, rescatando el valor pedagógico de la clase de EF y reformando el micro currículo hacia la prevención y promoción de la AF y los buenos HVS.

De igual forma Neus (2000) argumenta que una UD es:

[...] decidir qué se va a enseñar y cómo. Desde las nuevas visiones sobre el aprendizaje y sobre la enseñanza según las cuales son los propios alumnos quienes construyen su conocimiento, la función del profesorado es promover este proceso constructivo, que forzosamente será distinto para cada estudiante y para cada grupo-clase. Consecuentemente, un buen diseño didáctico es aquel que mejor responde a las necesidades diversas de los estudiantes (p.2).

Por consiguiente, desde el área de EF el docente puede diseñar y modificar el plan de aula con sus estudiantes modificando los lineamientos del programa, sin perjudicar ni afectar el currículo de la institución, más bien reforzándolo por los propios intereses y beneficios de los estudiantes.

En la Tesis de Astudillo (2015), Díaz (2009) define la UD como:

[...] la unidad básica de programación. Se puede decir que se entiende por UD toda unidad de trabajo de duración variable, que organiza un conjunto de actividades de enseñanza y aprendizaje y que responde, en su máximo nivel de concreción, a todos los elementos del currículo: qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar (p.20).

En otras palabras, se puede complementar que la UD es parte de un quehacer educativo, que busca que el estudiante se interese por unos temas específicos.

Obando, Villada (2015) plantean que una UD posee sentido, es conveniente dejar explícito su hilo conductor, “aquello que hace de ella precisamente una unidad de aprendizaje en otras palabras se debe esbozar la temática que aborda, la organización de sus componentes en torno a un proyecto o centro de interés, los materiales necesarios para su desarrollo” (p.69).

Esto quiere expresar que los temas de las UD deben ser coherentes y claros, plantear un discurso con un buen sentido, es diferente a realizar una lluvia de ideas, ya que es importante que el hilo conductor tenga una buena estructura en todo el trabajo a desarrollar.

Componentes de la unidad didáctica.

Entiéndase como Componente que es “aquello que forma parte de la composición de un todo, se trata de elementos que, a través de algún tipo de asociación o contigüidad, dan lugar a un conjunto uniforme” (Pérez y Gardey, 2013). Por tal motivo, la UD que se realizó con los estudiantes de la IEDR El Destino está compuesta por los siguientes elementos:

Figura 1. Elaboración propia.

Diseño de la Unidad Didáctica realizada con los estudiantes de la IEDR El Destino

Los elementos que constituyen una UD está formada por:

Objetivos: Se dividen en dos (el general y los específicos).

El objetivo general en una investigación que se centra en un aspecto u objeto de estudio amplio e indican los propósitos globales. De esta forma, resumen el resultado final que se pretende alcanzar con una investigación.

Los objetivos específicos en una investigación están planteados sobre aspectos más concretos, derivados de los objetivos generales.

Partes de la Clase de EF.

En toda clase o entrenamiento existen tres segmentos bien definidos con sus objetivos y características propias.

Parte Inicial: Se presenta la actividad (introducción del tema, comportamientos que se pretenden desarrollar, actividades a realizar y organización de grupos y material) y se busca una preparación tanto fisiológica como psicológica mediante la realización de unos ejercicios ligeros. Tiene una duración aproximada del 20% de la clase y se centra a preparar al alumno para la actividad a desarrollar en la parte central de la clase respetando la definición de entrada de calor.

Parte Central: Se desarrolla el tema central, la selección de tareas se basará en los objetivos establecidos y es en esta parte cuando se alcanza los momentos de actividad de mayor

intensidad, debiéndose cuidar al máximo las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones. Tiene una duración aproximada del 60% de la clase, presenta los siguientes momentos:

Momentos con altos porcentajes de tareas motrices / Momentos con altos porcentajes de tareas de reconducción / Momentos con altos porcentajes de tareas reflexivas.

Parte Final: (Vuelta a la calma / Vuelta al Aula) Su propósito es la vuelta al estado de normalización mediante la realización de actividades de relajación y de estiramiento. La parte final va a depender de la parte principal, teniendo en cuenta el esfuerzo realizado durante la parte anterior. Se analiza los resultados de los alumnos en la clase. Tiene una duración aproximada del 20% de la clase.

Ejes Temáticos: Son las circunstancias que dan sentido a la ejecución de la UD y los momentos que se presentan durante las actividades entre el docente y los estudiantes o entre ellos, resultando de manera comprensiva una propuesta para un aprendizaje significativo, de igual forma el eje temático ayuda a organizar un programa de estudios.

Descripción: Es la explicación que hace el docente de manera detallada y ordenada sobre cada uno de los ejes temáticos a desarrollarse desde su punto de vista como profesional.

Reflexión: Es el proceso y efecto de considerar determinadamente algo, con la finalidad de sacar una conclusión, una advertencia, un comentario y/o algún consejo.

Conclusión General: Es el último proceso que realiza el docente con el fin de cerrar o concluir la UD, haciendo referencia a cada uno de los puntos planteados.

De acuerdo con Sanz (2002), una unidad didáctica es un conjunto “necesario” de componentes, donde cabe toda la tipología de actividades de los enfoques comunicativos” (, p17).

Cabe concluir que la UD hace parte como herramienta de apoyo para el docente, de la cual, en una forma clara y ordenada le servirá para llevar a cabo los componentes que piensa ejecutar con los estudiantes, donde estos a la vez la desarrollarán de una forma consecuente y agradable para sacar los mejores resultados entre sí.

Actividad Física.

De acuerdo con la OMS, la AF es: “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (2010). De igual manera, la OMS reconoce que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de ENCT y en la salud general de la población mundial.

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la AF necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente realización de Actividad Física durante el tiempo de ocio y al aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El excesivo uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la AF.

Es preciso resaltar que el significado de AF es muy diferente a los conceptos de ejercicio físico, aptitud física, deporte y EF.

Tabla 2

Definición entre conceptos

CONCEPTO	DEFINICIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético. (OMS, 2010).
EJERCICIO FÍSICO	El ejercicio físico es una subcategoría de la AF, la cual es planificada, estructurada y repetida, resultando en la mejora o mantenimiento de una o más facetas del estado físico (Caspersen, Powell, Christensen, 1985).
APTITUD FÍSICA	La aptitud física es la capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas con vigor y lucidez mental, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de actividades de tiempo libre y hacer frente a imprevistos o situaciones de emergencia (Park, 1989).
DEPORTE	El deporte en el contexto del ocio y recreación se trata de una actividad habitualmente desarrollada para ocupar el tiempo libre, que proporciona cierto grado de disfrute a sus participantes. Este tipo de deporte no se encuentra ligado al rendimiento, se trata de una actividad complementaria respecto de la actividad cotidiana sea laboral o no (Ortega, 1992).
EDUCACIÓN FÍSICA	La disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y CV de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994. Otra definición es: “La práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente” (Serie de lineamientos curriculares EF, Recreación y Deporte, 2000 p. 17).

Fuente: Leslie Piedad Montealegre Esmeral (2011).

Por consiguiente, desde las clases de EF se abordó el tema de la AF promoviendo a los estudiantes en la mejora de sus HVS, haciendo comprender que al realizar constantemente AF moderada y/o vigorosa le hará un beneficio al cuerpo y por consiguiente hacia la salud, reduciendo el número de ECNT.

Según Ávila (2011):

Las ECNT tienen factores de riesgo comunes y modificables, que explican la gran mayoría de las muertes por ese tipo de enfermedades, en todas las edades, en hombres y mujeres y en todo el mundo. Dentro de estos factores de riesgo se han determinado una alimentación poco sana, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol.

Por tal motivo, si se pretende incrementar la AF en las IE es importante y necesario que el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Nacional trabajen conjuntamente y especifiquen criterios positivos para que desde el área de la EF en los colegios sea una materia indispensable que se aumente el número de horas académicas con el fin de promover la AF y los HVS, reducir el número de futuras personas hacia las ECNT.

La AF es uno de los principales determinantes de salud relacionados con el estilo de vida. La investigación epidemiológica y clínica ha producido convincentes conclusiones acerca del beneficio de la AF en la salud, mejorando nuestra comprensión en círculos académicos y científicos. Sin embargo, aún permanece una falta de conciencia política y reconocimiento de la necesidad de acometer acciones globales específicas de AF, de similar importancia a las dedicadas al tabaco y la nutrición (OMS, 2010).

En otras palabras, a nivel de las IE aún no se ha tomado conciencia de la importancia que presenta la AF en la población estudiantil, falta una conciencia desde el gobierno y las directivas institucionales para que se incremente el número de horas académicas de EF y que desde el grado de preescolar hasta undécimo sea dirigido por el profesional docente en EF.

Gargallo (2015), en su tesis argumenta que:

La EF debería desempeñar el papel destacado que le concierne en el desarrollo de las competencias que permitirán a los alumnos disfrutar participando en AF diaria (AFD), comprometerse en el mantenimiento de su forma física y adquirir una actitud positiva hacia los estilos de vida activos. Esta idea se relaciona con el concepto de lifetime physical activities, AF para toda la vida, término que autorizan algunos autores como Cantera y Devis (2002) o Koka y Hein (2003). (p.42).

De hecho, el docente de EF debe estimular al estudiante en la práctica de la AF, para que sean conscientes de que la Actividad Física es un beneficio para la salud y de igual forma no se debería plantear una nota evaluativa en los colegios, ya que el fin sería plantear estrategias de como los estudiantes y la población educativa se interesan por la AF para la vida.

Desde el abecé (AF para la salud) (2015), por parte del MS, argumenta que:

Solamente el 46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de AF, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana).

Adicionalmente, 1 de cada 3 colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte. (p.2)

Con lo visto anteriormente, con la poca AF que realizan los adultos, es necesario e importante promover y/o fomentar la importancia desde el hogar, las instituciones educativas, la práctica de la AF, si se promueve desde una temprana edad, se adquirirán unos buenos HVS y así será menor el número de ECNT.

Sensibilización a la AF.

Con respecto a la sensibilización de la AF como promotora de hábitos de vida saludable, la OMS (2008) considera que la salud está relacionada con el bienestar físico, mental, y social de las personas siendo la AF un medio y un componente básico para tal fin, aunado a que este proceso formativo tiene que comenzar en el hogar con los padres o representantes y en los recintos educativos al promocionar una adecuada ejercitación física en la población intra y extra institucional, dado que un estado de salud óptimo redundará en múltiples beneficios para la sociedad, recordando que el sedentarismo es un factor de riesgo cuyos efectos están en nuestras manos revertir y con tan sólo introducir algunos cambios en nuestro modo de vida, se obtendrá un mejor nivel de salud. Considerando la salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades” p.56

Por consiguiente, los estudiantes deben comprender a ser conscientes de que la AF ayuda a formar seres integrales, que una persona sana presenta mejores resultados tanto en la vida académica como física, llega a hacer un ser más social y más activo y con menos problemas de salud.

Cabe señalar que, en la tesis de Ruiz, Nuviala y Ceballos (2012) que:

La evidencia científica muestra que numerosas enfermedades son más comunes en personas que tienen poca o nula participación en AF, en comparación con aquellos que son activos regulares (United States Department of Health and Human Services [USDHHS], 1996) (p.15).

En otras palabras, se puede realizar un ejemplo utilizando la ley de signos, que establece como se comportan los signos de los números en el momento de las operaciones matemáticas.

Si esta ley la aplicamos correctamente en beneficio a la salud, se garantizará un resultado correcto, por ejemplo:

Tabla 3

Juego de Signos

Características	
(+ x + = +)	Mientras más AF realice la persona, más salud va a tener; por consiguiente, mejor calidad de vida, puede llegar a adquirir.
(- x + = -)	Mientras menos actividad física realice la persona, más ECNT puede llegar a contraer, por consiguiente, menos calidad de vida a adquirir.
(- x - = +)	Mientras que la persona menos inactiva físicamente sea, menos enfermedades va a padecer, por consiguiente, más calidad de vida va a tener.
Elaboración propia	

Jacinto en su tesis (2012) argumenta que, Abad (2008), nos viene a decir, que:

El juego ha de considerarse como un conjunto de operaciones que coexisten o interactúan en un momento dado, por las que el sujeto logra satisfacer

sus necesidades transformando objetos y hechos de la realidad por una parte y de la fantasía por otras. Para su realización ha de tener libertad plena tanto externa como interna. p.13

En otras palabras, el juego sensibiliza al estudiante al inicio de la práctica de la AF, ya que es satisfactorio, en el cual puede cometer todos los errores que se le presenten, sin la angustia de sentirse mal, donde puede variar las reglas e implementar unas nuevas, mejorando su parte social, física y mental; el juego sirve como herramienta para la AF permitiendo que el estudiante se goce lo que está realizando, el cual lo ayuda a salir de la rutina y olvidarse de las preocupaciones externas por un momento.

Un elemento fundamental es la confianza que les proporcionamos a ellos. Que ellos puedan confiar en nosotros como SPAULDING (1992) dice:

los estudiantes deben sentir desde el primer momento que estamos interesados en ellos, en sus necesidades, el objetivo no debe ser inspirar temor en nuestros alumnos, el objetivo es convertirnos en una persona en la cual pueden confiar. Esto no implica que no debemos ser estrictos y que si amerita imponer castigos. El error está en abusar de estos elementos y hacer de nuestras clases aulas cerradas a la comunicación” (pg. 123)

Prácticas Corporales.

Las Prácticas Corporales juegan un papel primordial en el área de la EF, desde la importancia del cuerpo como promotor de salud y prevención de ECNT.

Por tanto, Crisorio (2009), argumenta que es importante razonar que, la EF entendida como educación del cuerpo y no de lo físico, debe apoyar con la construcción sujeto-cuerpo bajo una relación crítica con la cultura. En este mismo orden de ideas, el autor continúa afirmando que “la Educación Corporal no encuentra relación de correspondencia entre una y otro: no todo lo que se enseña se aprende ni todo lo que se aprende es enseñado en sentido estricto” (Crisorio, 2009, p. 11).

La EF como área de la corporeidad, no recibe la importancia por parte de las directivas de las instituciones educativas, como ésta se mereciera, por consiguiente, es transcendental que la comunidad educativa entienda que la EF tiene la misma importancia que cualquier otra asignatura, es el espacio académico desde el cual sus PC podrían ayudar a prevenir las ECNT, a promover la AF y a tener mejores HVS.

Según Medina (2011), en su tesis, desde la perspectiva de Carballo afirma que “[...] los contenidos son un conjunto de saberes que, por su significado social y cultural, merecen ser transmitidos a quienes aprenden (generalmente, las generaciones más jóvenes) y son muchas las situaciones que subyacen de los escenarios en los que se llevan a cabo las clases de EF en la escuela, aun cuando, en algunos casos, esta carezca de contenido” (p.71).

Por último y compartiendo lo manifestado por Ricardo Crisorio, en la EF “[...] se trata de hallar haceres y saberes con los que el sujeto alumno pueda interactuar para desarrollar estructuras y capacidades, con la guía y participación del docente, y no tratar a esas capacidades y estructuras como contenidos”. (p.71)

Por consiguiente, las PC que se desarrollan en el área de EF pretende que el estudiante se conciente en encontrar su beneficio personal tanto físico y mental, ya que a la hora de realizar las PC el estudiante no esté pensando en la evaluación, puesto que este es un condicionante de

obligación, la persona que está realizando las PC en EF debe estar concentrada y dispuesta al disfrute, a la relajación y así buscar su propio bienestar.

Domizio, (2011) argumenta que:

La Educación Física resignifica y transmite una porción específica de la “cultura de lo corporal” a distintos sujetos en diferentes edades a través de configuraciones de movimiento significadas cultural y socialmente. Para el caso, los juegos, los deportes, la gimnasia, las actividades en la naturaleza, la natación, son ejemplos de PC que conforman el campo actual de la Educación Física escolar. (p.72)

De lo anterior se puede aclarar que el cuerpo como cuerpo, no realiza ninguna practica corporal, sino que es necesario que exista el movimiento por el movimiento, que el cuerpo con la ayuda del movimiento cree experiencias y vivencias, donde se incluye a la participación de la EF como un agente social y parte esencial de la expresión corporal.

Al hablar de PC es indispensable de hablar del cuerpo, de acuerdo con Gutiérrez, (2014):

Pensar y hablar del cuerpo implica entenderlo como la estructura viva, material y física del ser humano que ocupa un lugar en el espacio y sin el cual es imposible existir. A través de la historia, el cuerpo se ha convertido en un tema de gran polémica, generando discusión entre diferentes culturas en cuanto a las prácticas realizadas con el mismo (p.156).

Por lo cual, es indispensable que el educador físico, tenga una idea general de cuerpo en movimiento, aparte de la cultura en que se encuentre, sin desconocer su contexto. El cuerpo en movimiento sin interesar el género hace parte de la misma sociedad e importante en la vida de los seres humanos.

Según Hours y Martínez (2008), se refiere a las PC cuando:

Hablamos de las prácticas que constituyen la configuración del cuerpo y el movimiento como dimensiones de la subjetividad y sobre las que se ejercen un conjunto de acciones educativas, de las cuales algunas, pero no todas, se desarrollan a través de la EF. (p.84)

A partir de lo expuesto, las PC se convierten en prácticas sociales, que ayudan a fomentar y a fortalecer las debilidades que se presentan durante la vida, desde la EF las PC se exploran desde lo motriz, las habilidades motrices, tareas, actividades lúdicas, la recreación y el deporte, cada una de estas ayudas al sujeto a la integración con el otro, a ser mejor persona y así tener una mejor calidad de vida.

Hábitos de Vida Saludable.

Los HVS son comportamientos, conductas, disciplina que tiene el ser humano en su quehacer por el bienestar de su salud, contribuyendo a mantener su estado físico, mental y a mejorar su CV; realizar actividades físicas diarias como jugar, hacer deportes, desplazamientos, actividades recreativas, ayuda a tener un buen sistema cardiorrespiratorio, muscular y la reducción de ECNT.

Los HVS se adquieren desde el hogar, los padres deben ser los primeros en dar un buen ejemplo realizando AF diaria y presentando unos buenos hábitos, de ellos depende la CV que les quieran dar a sus hijos.

El ser humano al actuar realiza cosas automáticas, hace cosas que le gustan, le agradan, están en su diario vivir, pero hay cosas que le gustaría cambiar. El hombre lo que realiza diariamente se convierte en cosas repetitivas, lo cual se vuelve en hábito. Cambiar un hábito es

diferente a incorporar un nuevo hábito. Por ejemplo, si una persona lleva mucho tiempo fumando, no puede dejar de la noche a la mañana el cigarrillo, mientras que esta persona incorpora la AF a su cuerpo, inconscientemente va ir dejando el cigarrillo, lo cual se convertirá en un nuevo hábito.

Según Sáenz (2014) describe que

La repetición y el aprendizaje son fundamentales para obtención de nuevas y más complejas conductas, que, al ser experimentadas en un solo quehacer diario, una y otra vez, se automatizan, convirtiéndose en conductas automatizadas o automatismos, acciones inconscientes, mecánicas, donde la conciencia casi no participa. A lo anterior es a lo que llamaremos “Hábitos”. (p. 31)

Por ende, como lo manifestó el escritor Charles Dickens alguna vez “el hombre es un animal de costumbres”(año, p.), por tal motivo, la escuela y en especial la EF enfoca al niño a la realización de tareas en conductas psicomotrices, ya que cuando el estudiante se enfrenta a una experiencia nueva el cerebro actúa de manera rápida para encontrar una respuesta, pero cuando se hace repetir una habilidad una y otra vez, se va realizando sin pensarla, de una forma automática, pero que clase tras clase e inconscientemente se van mejorando habilidades para el beneficio del educando.

Desde el área de EF se debe promover a los padres de familia la importancia de la AF para que ellos desde su hogar sean los primeros beneficiarios en tener buenos HVS. Si a los estudiantes se les educa desde muy temprano a tener buenos HVS, lo más posible es que puedan llegar a tener una buena CV en el ámbito de la salud, por esta razón van adquirir unos buenos hábitos saludables para su vida y a la vez para su entorno.

La UNESCO (2015), En el documento de EF de Calidad (2015), en la guía responsables políticos, se refiere a la Salud desde la EF como:

El punto de entrada hacia la práctica de una AF durante toda la vida. En todo el mundo, muchas de las principales causas de mortalidad están relacionadas con ECNT asociadas al sedentarismo, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. De hecho, se puede decir que el sedentarismo es el responsable de entre el 6 y el 10% de todas las muertes causadas por ECNT (p. 6).

A pesar de esto, aun no se le da la importancia a la EF como promotora y prevención de la salud, puesto que existen IE en básica primaria que no cuentan con el docente profesional en el campo de la EF y la Salud, el cual vendría a ser uno de los primeros promotores en la AF y la salud, como lo establece la Ley 934 del 30 diciembre 2004, por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la EF.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2002), establece que:

El ejercicio físico evita o retarda la manifestación de algunas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud, asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Igualmente afirma, que un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del stress; y a largo plazo mejora la autoestima, la agilidad mental y la interacción social (p.5).

En este sentido, las Instituciones Educativas deben ofrecer a sus estudiantes y a la comunidad educativa general, programas, proyectos transversales hacia el incremento de la AF y hacia la prevención de las ECNT, así se mejoraría la CV y se obtendrán mejores HVS, por medio de la AF y una alimentación saludable ayudara a reducir el alza creciente de los costos en salud pública; una persona activa y con HVS, será una persona que presentara menos problemas en su salud, por consiguiente, esta persona le costara menos recursos financieros en los servicios de la salud pública.

En la tesis de Soto, (2017), de acuerdo con Rodríguez (2015), destaca el papel de la escuela como:

Principal promotor de salud y la labor que desempeñan los promotores de salud como la relación con la educación. La salud y la educación tienen un nexo interesante que es el desarrollo esencial de la persona y en este caso el desarrollo del estudiante. (p.11)

No obstante, en Colombia aún faltan normas para que la escuela tome el liderazgo y sea el principal promotor de salud, ya que la educación está enfocada hacia las pruebas nacionales, saber pro en la educación superior (antes ECAES) y las pruebas saber (Antes ICFES), y en pruebas internacionales como Programme for International Student Assessment (PISA), Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo (SERCE) y Trends in International Mathematics and Science Study (TIMSS); por consiguiente se ve muy distante que el MS y el MEN lleguen a acuerdos para incrementar los HVS en las IE.

Una vez realizada la revisión de las bases teóricas se puede comprender que desde la clase de Educación Física se logra motivar al estudiante para que realice e incremente sus niveles de

Actividad Física diaria, ya que es la única área que promueve de forma práctica a mantener buenos hábitos en salud. Aunque, en la mayoría de las veces son los hombres que con mayor importancia esperan la clase con ansiedad, por otro lado, las mujeres reciben la clase bajo órdenes directas, hay que motivarlas más para que comprendan que es por la salud y bienestar de ellas, de ahí que no obligarlas a realizar la Actividad Física por la nota, ya que los resultados no serán los mismos.

De ahí que con la sensibilización de la Actividad Física para la salud los estudiantes reconocen la importancia que esta tiene para su cuerpo y bienestar, les gusta practicar actividades recreativas, deportivas y que tengan que ver con el medio ambiente. Sensibilizar a la mujer a realizar Actividad Física en la etapa de adolescentes es más difícil, pues disminuye el interés por la práctica de esta ya que encuentra otros intereses.

Los jóvenes manifiestan que durante la permanencia en sus hogares no pueden realizar la Actividad Física necesaria, ya que, por la edad que tienen disponen de poco tiempo libre, porque deben estar laborando en los quehaceres del campo, para ayudar con los gastos del hogar.

Con respecto a las Prácticas Corporales, desde el área de Educación Física, se busca un cuerpo en movimiento, no visto desde el punto de vista físico ni fisiológico. Las Prácticas Corporales desde la unidad didáctica reconoce los gestos, la postura, los desplazamientos, expresar emociones, a través de los juegos, las rondas, donde el estudiante sienta la libertad y el agrado por lo que hace y comparte con sus pares. Por medio del lenguaje corporal la Educación Física busca que el joven encuentre otras alternativas para la realización de la Actividad Física.

Por último, los hábitos de vida saludables, se cuenta con más apoyo desde la escuela, que, en el hogar. Las familias no tienen la educación ni el interés de propiciar y generar cambios para que desde el hogar se inicie un proceso de promoción a la Actividad Física y así mejorar los

hábitos de vida saludable, no buscan mejorar su calidad de vida, esto debido a la cultura de la región.

Por tal motivo es indispensable que la escuela siga promoviendo la Actividad Física y los hábitos de vida saludable en los estudiantes, puesto, que, si ellos continúan con el hábito de seguir realizando buenas prácticas, se va ir cambiando esa cultura, a pasar a mejorar la calidad de vida de ellos y de todos los que lo rodean.

Diseño metodológico

Comprendiendo que la Investigación es según Hernández (2010) “un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno” (p. 4).

De lo anterior se puede deducir que el investigador puede presentar una variedad de fuentes (libros, revistas, tesis y otros), donde analiza, entiende y evalúa como organizar sus conocimientos, que por medio de la experiencia y vivencias debe implementarlas a un mundo real sobre un tema de investigación específico.

La presente investigación surge desde un método cualitativo, “se utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación” (Hernández, 2010, p. 7), por el cual ha sido un trabajo abierto, construido durante el trabajo de campo con los estudiantes del grado 1001 de la IEDR El Destino que buscando respuestas para establecer cuáles son las características y componentes de las unidades didácticas que en el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable.

Enfoque

Como se dijo anteriormente en el proceso de investigación se empleó un método cualitativo, mediante un eje central de investigación, acción y participación (IAP), donde se afronta los problemas a una población a partir de sus recursos y participación.

Tabla 4

Investigación, acción, participación (IAP)

Investigación	Orienta un proceso de estudio de la realidad o de aspectos determinados de ella, con rigor científico.
Acción	En esta investigación hay acción la cual es entendida no solo como el simple actuar, o cualquier tipo de acción, sino como acción que conduce al cambio social estructural; esta acción es llamada por algunos de sus impulsores, praxis (proceso síntesis entre teoría y práctica), la cual es el resultado de una reflexión - investigación continua sobre la realidad abordada no solo para conocerla, sino para transformarla; en la medida que haya mayor reflexión sobre la realidad, mayor calidad y eficacia transformadora se tendrá en ella. Es importante tener en cuenta que no hay que esperar el final de la investigación para llegar a la acción, pues todo lo que se va realizando en el proceso es acción y a la vez va incidiendo en la realidad.
Participación	Es una investigación - acción realizada participativamente. La investigación no es solo realizada por los expertos, sino con la participación de la comunidad involucrada en ella; quiere superar la investigación al servicio de unos pocos (una clase privilegiada).

<http://www.monografias.com/trabajos89/investigacion-accion-participativa/investigacion-accion-participativa>.

De acuerdo a la tesis de Buitrago (2018), el enfoque metodológico se abordó desde la perspectiva de Fals Borda (como se citó en Ortiz y, 2008) quien asume la investigación acción como “un proceso donde se le permite al investigador observar la realidad para generar cambios estructurales a partir de la reflexión de las circunstancias y el conocimiento resultado de la participación” (p.8), por lo tanto el investigador reúne herramientas que generan un cambio en el

proceso educativo y formativo, produciendo unos efectos sociales, unas problemáticas diferentes en busca de soluciones alternativas de reflexión sobre la realidad en la comunidad.

Por consiguiente, se ha buscado generar la posibilidad de una transformación social hacia el incremento de la AF y los HVS; “investigar un problema es resolverlo” Mao Tse- Tung (1972, p. 4). La técnica de investigación por Mao Tse- Tung se refiere a celebrar reuniones para determinar los hechos y emprender la investigación mediante discusiones, preparar un plan detallado para la investigación, propiciar la participación personal de todos los involucrados, explorar a fondo y registrar la información. Este proceso debe llevar a acciones concretas capaces de generar cambios.

La propuesta de Mao Tse-tung sirvió de base para el desarrollo de la llamada Investigación acción participativa (IAP), bautizada, conceptualizada, fundamentada y aplicada con mayor propiedad por Orlando Fals Borda (1992), como se expresó anteriormente.

El investigador a través de su estudio social tiene la obligación de mejorar la CV, expresando los beneficios y los contras de la problemática a investigar a su población objeto. Por su parte como argumenta Elliot (2000) definen investigación-acción como:

El estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la acción en la misma. Su objetivo consiste en proporcionar elementos de juicio crítico para la acción, y la validez de las teorías e hipótesis que genera depende más de su utilidad para ayudar a las personas a actuar de un modo más inteligente que de "pruebas científicas de verdad". (p.37)

Es muy importante que el investigador conlleve el conocimiento a un compromiso ético, con toda la información que se logre identificar en el transcurso de dicha investigación. “El conocimiento puede generarse a partir de diversos procesos, y no sólo a través de la

investigación; por ejemplo, a través de la reflexión, la experiencia o la imaginación” (Hurtado, 2010, p. 92).

El investigador se debe proyectar que el grupo y/o sector de la población tenga un conocimiento más sistemático y profundo de su situación particular y, al tener un mejor conocimiento de su realidad, pueda actuar más eficazmente en la transformación de ella. “Se pretende que los actores involucrados conozcan críticamente el porqué de sus problemas y necesidades, descubran sus intereses reales y, teniendo en cuenta cuáles son sus recursos y posibilidades, emprenda acciones para transformar su realidad” (Ander-Egg, 2003, p.4).

La estrategia de registros se realizó por medio de diarios de campo, en donde se consignan los hechos y acontecimientos que se presentan en el transcurrir de la realización de la UD y todo aquello que de alguna u otra forma afecten a la población, el investigador debe realizar anotaciones de observación directa, “Descripciones de lo que estamos viendo, escuchando, olfateando y palpando del contexto y de los casos o participantes observados. Regularmente van ordenadas de manera cronológica. Nos permitirán contar con una narración de los hechos ocurridos (qué, quién, cómo, cuándo y dónde)” (Hernández, 2010, p.371).

Modificar el micro currículo del área de EF de la IEDR El Destino a partir de la identificación de las características y componentes que implican la ejecución de UD, AF, sensibilización a la AF, PC y de HVS mejorando así la CV de la comunidad educativa.

Alcance

Ajustar el micro currículo del área de EF de la IEDR El Destino, identificando cuáles son las características y los componentes que debe tener una UD en EF para que los estudiantes promuevan HVS, mejoren su AF y prevengan ECNT.

Diseño de la investigación

Para dar inicio a la ejecución de las UD que se propusieron en esta investigación se llevó a cabo un análisis documental de antecedentes, donde se evidencia que no existen informes con aportes hacia la problemática de investigación para alcanzar los logros propuestos de la investigación.

Posteriormente, con la dificultad de bibliografía sobre el tema de investigación, se llevó a cabo la elaboración del marco teórico donde se incorporaron temas como UD, sensibilización a la AF, PC, HVS, EF, educación, salud.

A continuación, con los temas incorporados se da la posibilidad de empezar a indagar sobre estos conceptos y llevarlos a las UD con el fin de promover el aumento del tiempo de la AF y mejorar los HVS.

Por último, a través del uso de los instrumentos de recolección de información se recolecto los datos necesarios para realizar el análisis correspondiente; el cual se llevó a cabo con el apoyo del software ATLAS.ti® donde se pudo comprobar los objetivos planteados de la investigación y las categorías de análisis establecidas por el investigador.

Categorías de análisis

Para poder realizar la categorización de los datos cualitativos, es indispensable que se encuentren entrelazados y tengan sentido para el investigador, así se podrá entender y darles un significado acorde al tema de investigación, como producto aparecen las categorías de análisis que son determinadas por quien investiga y su objeto es organizar los descubrimientos que se

obtienen de un fenómeno estudiado (Hernández, 2014).

Tabla 5.

Categorías de análisis

No	Nombre de la Categoría	Concepto
1	AF para la salud	Es la capacidad que tiene todo ser humano en realizar movimientos corporales exigidos al máximo, donde incremente su frecuencia cardiaca y su respiratoria, donde sea consciente de entender que mientras se realice más AF, se podrá tener un mejor estado de salud, por consiguiente, su salud se verá beneficiada.
2	Sensibilización a la AF para la salud.	Surge de la necesidad, de que los seres humanos sean conscientes de la problemática a nivel mundial sobre la ausencia de AF, que se interesen en la promoción de la AF como una parte importante en el deseo de mejorar los HVS y disminuir el número de personas con ECNT. Es importante que las personas comprendan que la práctica de AF ayuda a disminuir el número de medicamentos que toma una persona diariamente por algún problema de salud.
3	Prácticas Corporales hacia la salud.	Es el trabajo o desarrollo que tiene el cuerpo por medio de sus experiencias y/o vivencias adquiridas. Las cuales sirven como herramienta pedagógica para la clase de Educación Física. Las Prácticas Corporales buscan que el estudiante adquiera confianza y valore al otro como persona con sus cualidades y defectos.
4	Hábitos de Vida Saludable para la salud.	Se refieren principalmente hacia el tema de la prevención y promoción de la salud, los hábitos son una serie de actos repetitivos los cuales inconscientemente se adaptan a un estilo de vida, posteriormente los que adquieren ya estos hábitos, es muy difícil que se alejen de ellos. Si se tienen buenos HVS, en la práctica de la AF, en la alimentación, en el sueño, una vida social tranquila, en consecuencia se podrá decir que esta persona presenta unos muy buenos HVS.

Elaboración propia

Población

La muestra es homogénea y se seleccionó entre los grados 1001 y 1002 un diagnóstico inicial del índice de masa corporal (IMC), del cual el grado que tuviese el mayor número de casos de estudiantes en sobre peso sería el elegido como objeto de estudio. Dentro de los parámetros aceptados por el Ministerio de Salud y Protección Social en la resolución 2465 de 2016.

El grado objeto de estudio fue el curso 1001 con la participación de 17 hombres y 16 mujeres entre los 14 y 17 años, para un total de 33 participantes.

Los estudiantes que no presenten el consentimiento y/o asentimiento informado y/o con restricciones médicas para realizar AF no podrá hacer parte del proceso de investigación como lo dicta la Corte Constitucional en su sentencia T-401/94 establece que “toda persona tiene derecho a tomar decisiones que determinen el curso de su vida”.

Análisis de datos

El mecanismo para recolección de datos de esta investigación se realizó por medio de la herramienta del ATLAS.ti®.7.5.

En la cual se realizó el registro de la información, y posteriormente se analizaron los diarios de campo y fotografías y los módulos de las UD. Encontrando esquemas similares dentro de la evidencia fotográfica, el registro de diario de campo y la aplicación de las UD y contrastando esta información con las categorías teóricas de análisis planteadas a partir de la revisión documental, permitiendo así evidenciar las características y los componentes de las UD

aplicadas mediante la triangulación dada a partir de las redes semánticas generadas por el software ATLAS.ti®.

Instrumentos cualitativos para la recolección de información.

“La recolección de datos es un mecanismo fundamental para el trabajo dentro de un enfoque cualitativo, es importante conocer la estructura del aprendizaje, pues esta es de una gran ayuda, tanto para el estudio como para la evaluación de los objetivos de aprendizaje propuestos” (Gallardo y Moreno, 2015 p.15). Por consiguiente, las evidencias que se recogen en el proceso de la investigación cualitativa presentan “validez y confiabilidad en los resultados obtenidos, utilizando instrumentos apropiados para que la información que obtenga sea válida, por ello en la investigación se identifican fechas, lugares, casos y muestras y el tiempo que dura el fenómeno” (Creswell, 2013 y Daymon, 2010) por tanto en los módulos de las UD se realizaron diarios de campo y fotografías.

Diarios de campo.

Es un instrumento que ayuda de manera pedagógica al investigador para que pueda sistematizar los datos que encuentre relevantes para los resultados de sus objetivos. Según Bonilla y Rodríguez (citado en Martínez, 2007), “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo” El diario de campo es parte importante

en el desarrollo de la investigación ya que es una de las evidencias con las que se puede contar de manera física para unos resultados verídicos y factibles.

El trabajo de campo está ligado con la observación, ya que estos dos elementos para el investigador son un apoyo para estudiar una realidad, conocer sus necesidades y problematizarla. El “trabajo de campo [...] tiene como eje fundamental la observación, pues éste es el instrumento por excelencia para aprehender “la totalidad de lo social que se manifiesta en la experiencia” (Martínez, 2017).

Los diarios de campo del presente estudio se caracterizan por describir metódicamente las observaciones, llevando los registros de los acontecimientos que se produjeron en el desarrollo de las UD, estos acontecimientos se realizaron en tres partes: la parte inicial de la clase, la parte central y la finalización de esta, en donde se describen, tiempos, espacios, actividades y actitudes que realizan los estudiantes.

Fotos.

Las fotografías realizadas han sido tomadas por medio del uso del celular durante el proceso de implementación de las UD en el proceso de enseñanza - aprendizaje; es un instrumento visual que ayuda al diario de campo y a complementar las ideas que deben estar registradas, de igual las fotografías sirven de apoyo para que los estudiantes presten más atención y les facilita complementar las instrucciones del docente.

Unidades Didácticas aplicadas.

La UD es una herramienta pedagógica que ayuda al docente a elaborar su plan de estudio, hace parte del micro currículo del área, la UD atrae al estudiante a aprender desde otra mirada, una mirada a algo que le despierte la atención y su interés, que sea el actor principal de la obra.

Por lo cual se desarrollaron UD para los estudiantes del grado 1001 donde el objetivo principal fue promover el aumento de la AF y mejorar los HVS, animándolos a realizar estas tareas en el tiempo extra escolar con la familia y actividades complementarias y la utilización de las TIC.

Tabla 6.

Unidades didácticas aplicadas

TÓPICOS	UNIDADES DIDÁCTICAS
Actividad Física	Salgamos a correr
	Me siento mejor y soy feliz
	Es la hora de la actividad física
	Aprendo a respirar
	Me quiero como soy
Sensibilización a la actividad física	Que tanto me conozco
	Lo que necesito para mi vida
	Me cuido, me cuidan
	Mi cuerpo y el de los demás
	Yo y mi otro yo
Prácticas Corporales	Todos en la cama o todos en el suelo
	Soy más fuerte, soy más ágil
	Me gusta correr y correr
	Aprendamos a ganar y perder
	Juego para estar mejor
Hábitos de Vida Saludable	Aprendamos a escuchar
UD aplicadas en el desarrollo de la investigación.	

Resultados

Resultados por categoría de análisis

Los desarrollos de los datos recolectados durante la presente investigación surgen a partir de la triangulación de las categorías teóricas con los instrumentos de recolección de información y los supuestos del investigador, a través del software Atlas.ti® que muestra la siguiente red para el análisis de resultados.

Figura 2. Red semántica de categorías de análisis

Categorías de AF para la Salud

La AF que se realizó durante este proyecto de investigación, se centró a incrementar la promoción de la AF para la salud y de igual forma a mejorar sus HVS, ya que la clase de EF es el espacio idóneo donde se puede llevar a cabo dichos procesos.

Para dar inicio sobre el tema de la AF, se empezó con un taller de resistencia (Salgamos a correr), el cual consistió en salir de la IE y en lo posible partir a correr aproximadamente entre 30 y 40 minutos a una montaña que queda cerca al colegio (vereda Destino Alto), es una prueba de exigencia física, muy pocos estudiantes lograron cumplir con los objetivos. Esta actividad sirvió porque la mayoría de los estudiantes a los diez minutos de empezar a subir la cuesta ya estaban cansados, se daban cuenta que tenían un rendimiento físico bajo, de igual forma ellos completaron el recorrido unos ratos caminaban y otros trotaban, este ejercicio sirvió para que los estudiantes identificaran como iba cambiando su ritmo cardiaco.

El segundo taller consistió en como la AF ayuda a que nuestro cuerpo se sienta mejor (me siento mejor y soy feliz), ya que se sabe que la AF ayuda a estimular la producción de endorfinas, este taller consistió en salto de lazo, el lazo es un instrumento llamativo para los estudiantes, ya que al ver solamente el lazo moviéndose ya quieren pasar a realizar sus saltos sin mandarlos; primero que todo los estudiantes deben aprender a batir el lazo para que ellos mismos puedan jugar, los estudiantes que pasan al centro a saltar se les pone una meta de saltos consecutivos, como no lo logran desde la primera vez, al finalizar la suma de todos los intentos dará una cantidad de saltos mucho más que la esperada, por consiguiente su ritmo cardiaco estará elevado.

Por otra parte, mientras que ellos saltan se les da por estrategia un balón el cual por estar pendiente del balón perderán sus saltos y deben seguir hasta que se complete con el objetivo.

De esta actividad se puede identificar que para realizar AF con beneficios para la salud,

solo con un poco material se puede motivar a los estudiantes y practicarlo en cualquier momento del día.

El tercer taller realizado para la AF, consistió en que los alumnos identificaran por si solos dentro de la IE y fuera de esta cual es la mejor hora para realizar AF (es la hora de AF); “algunos médicos, entrenadores y deportistas opinan que es por la mañana el momento ideal para hacer actividad física ya que el metabolismo se activa antes y se queman más calorías, además porque es más fácil crear el hábito y disminuye la posibilidad de abandonarlo”.

www.consejos.com.mx/la_mejor_hora_para_hacer_ejercicio.htm).

Se realizó una actividad en el patio exterior en las horas de la mañana, se les sugirió repetirlos en las horas de la tarde en sus hogares o cerca de estos.

Se identificó que a los estudiantes se les hace mejor realizar la AF en la IE, ya que en ese momento cuentan con sus amigos y siente la necesidad de estar practicando AF (ellos la ven como un juego), mientras que en el hogar les toca hacer sus labores académicas y luego sus labores caseras, si ellos son los hermanos mayores deben que ver por los pequeños, siempre están ocupados y no tienen el interés ni las ganas de ir a hacer alguna AF.

El último taller de esta categoría se centra en que el estudiante aprenda a respirar (aprendo a respirar); Este taller se llevó a cabo en dos partes, con el objetivo que los estudiantes diferenciara pruebas aeróbicas y anaeróbicas. La primera consistió en realizar una clase de condicionamiento aeróbico dentro del aula, los estudiantes debían realizar una serie de ejercicios aeróbicos, donde se notó el interés más por las niñas, mientras que los hombres se hacían en la parte posterior y se escondía, presentan unos movimientos más bruscos, la segunda actividad consistió en unas pruebas de condicionamiento anaeróbico, se realizaron carreras de 100 metros, donde se observó lo opuesto, en este los hombres eran los que querían pasar y repetir, mientras

que las niñas era evidente que le huían a esta actividad, haciéndose atrás y algunas comentaban que se encontraban enfermas, que presentaban cólicos y/o dolor de estómago, pero al final participaron en la actividad.

Además, durante el proceso de investigación, se puede identificar AF como la capacidad que tiene todo ser humano en realizar movimientos corporales exigidos al máximo, donde incrementa su frecuencia cardíaca y respiratoria, de acuerdo con la OMS (año) se debe realizar actividad física mínimo 150 minutos a la semana. Mientras más actividad física se realice el número de personas con ECNT se reducirá, por consiguiente, el presupuesto que tienen los países se podrá utilizar en otras necesidades.

Figura 3.

Foto 1 y 2 Estudiantes realizando actividades al aire libre, taller de resistencia

“salgamos a correr” IEDR El Destino

Figura 4.

Foto 1 y 2 Estudiantes liberando endorfinas

“Me siento mejor y soy feliz” IEDR El Destino

Figura 5.

Foto 1 Estudiantes realizando AF

“A qué horas debo hacer AF” IEDR El Destino

Figura 6.

Foto 1 y 2 Actividad Aeróbica y Anaeróbica

“Aprendo a respirar” IEDR El Destino

Categorías de Sensibilización de la AF para la Salud

Esta categoría se realizó en la presente investigación con el interés de que el estudiante se sensibilizará, despertará emociones de la importancia y la necesidad que presenta AF para la salud de las personas, sin interesar la edad, el género, la condición social y otros. La respuesta de los estudiantes fue satisfactoria tanto para ellos como para su entorno.

Se realizó el taller de antropometría (me quiero como soy), buscando que el estudiante fuera capaz de identificar su índice de masa corporal (IMC) y lo comparará con las tablas de crecimiento, los estudiantes debían pasar adelante donde se encontraba la respectiva bascula y el flexómetro para tomarse la medida de su estatura y su respectivo peso corporal, algunos estudiantes se encontraron en sobrepeso y una sola persona baja de peso, en consecuencia, a esto, los estudiantes que tenían dudas sobre su peso solicitaron el favor de volverse a pesar, para

confirmar si estaba bien el resultado. Este taller llevo a los estudiantes a la sensibilización de su salud por medio de su estado nutricional, ya que se les hablo de las posibles ECNT que se le pueden presentar a una persona en estado de sobre peso.

El segundo taller que se llevó a cabo fue el cuestionario de actividad física PAQ-A (que tanto me conozco), el cual sirvió como herramienta para valorar la AF de los estudiantes, aunque se mostraron reacios y con pereza al empezar ya que no les gusta estar dentro del salón encerrados, ni mucho menos escribir, al final llenaron el cuestionario, no se sabe cuántas personas lo realizan conscientemente, ya que se notaba que algunos lo llenaban por que sí.

Este ayudo a que los estudiantes se realizaran así una autoevaluación y coevaluación de la poca cantidad y calidad de AF que realizaban en sus últimos siete días.

El tercer taller que se realizó consistió en actividades motrices (lo que necesito para mi vida) ya que consistió en la importancia del trabajo colaborativo, una manera de sensibilizar al estudiante de la necesidad de compartir momentos con nuestros compañeros para poder vivir y gozar de la vida, donde todos los estudiantes comparten un mismo fin y prestar atención en el compromiso que cada uno tiene para la actividad.

Esta actividad ayudo a los estudiantes a mejorar sus relaciones socio afectivas, trabajo en equipo, colaboración, cooperación, comunicación, responsabilidad y un rato de esparcimiento por medio de la AF.

El último taller que se realizó sobre sensibilización a la AF consistió en el autocuidado (me cuido, me cuidan), dirigido hacia nuestra propia salud; el cual consistía en una serie de actividades de gimnasia donde cada uno de los estudiantes debían cuidarse así mismo, y segundo debían cuidar a su compañero, era un trabajo de mucha responsabilidad, puesto que cualquier falla por parte de ellos se podría presentar algún tipo de lesión.

El autocuidado está enfocado hacia la salud y ayuda a obtener buenos HVS, a mantener una orientación física y mental para una mejor CV.

A consecuencia de esto, la Sensibilización a la AF debe llevar a los seres humanos a que sean personas conscientes y deban reaccionar de una forma visible a las problemáticas que se presentan en relación con la salud, en este caso a la ausencia de la actividad física y por ende al incremento de las ECNT y el aumento de personas muertas por dichas causas.

Figura 7.

Foto 1 y 2 Antropometría

“Me quiero como soy” IEDR El Destino

Figura 8.

Foto 1 y 2 Trabajo colaborativo

“Lo que necesito para mi vida” IEDR El Destino

Figura 9.

Foto 1 y 2 Autocuidado

“Me cuido, me cuidan” IEDR El Destino

Categorías de Prácticas Corporales para la Salud

El cuerpo es la materia importante para que la EF y las PC logren un fin en común, el cuerpo por el movimiento, un cuerpo que siente, un cuerpo que escucha, un cuerpo que habla, pero que hay ocasiones que dentro de la escuela es un cuerpo inerte.

Es así como, desde las PC y la EF es necesario que ese cuerpo cobre vida, que se exprese mediante la comunicación no verbal y verbal, que ese cuerpo sea el mecanismo para mejorar los HVS a través de la AF, el deporte, la recreación, la lúdica, la danzas y otros.

Crisorio (2009), argumenta que es importante razonar que, la EF entendida como educación del Cuerpo y no de lo físico, debe apoyar con la construcción sujeto-cuerpo bajo una relación crítica con la cultura. En este mismo orden de ideas, el autor continúa afirmando que “la Educación Corporal no encuentra relación de correspondencia entre una y otro: no todo lo que se enseña se aprende ni todo lo que se aprende es enseñado en sentido estricto” (p. 11).

La EF plantea desde su plan de área actividades lúdicas, deportiva que promuevan al estudiante al mejoramiento de la salud y los HVS, a que no solamente realicen estas actividades dentro de la IE, sino que también fuera de ella.

La EF resignifica y transmite una porción específica de la “cultura de lo corporal” a distintos sujetos en diferentes edades a través de configuraciones de movimiento significadas cultural y socialmente. Para el caso, los juegos, los deportes, la gimnasia, las actividades en la naturaleza, la natación, son ejemplos de PC que conforman el campo actual de la EF Escolar. Domizio, 2011 (p.72).

Categorías Hábitos de Vida Saludable para Salud

En la IEDR El Destino, desde el campo de la EF se ha tratado de fomentar el hábito de la importancia de la AF para la salud, se ha implementado estrategias para que los estudiantes de secundaria y en especial los del grado 1001 fueran los promotores en salud, organizando encuentros deportivos a la hora del descanso, jornadas lúdicas para promover los HVS y el incremento de la AF.

En la tesis Soto, (2017), de acuerdo con Rodríguez (2015), destaca el papel de la escuela como el “principal promotor de salud y la labor que desempeñan los promotores de salud como la relación con la educación. La salud y la educación tienen un nexo interesante que es el desarrollo esencial de la persona y en este caso el desarrollo del estudiante” (p.11).

No es una tarea fácil, ya que los estudiantes nunca ven a los docentes participando en estas actividades, de igual forma hace falta un docente en EF para los niños de básica primaria, ellos no tienen la oportunidad de una clase de EF adecuada, y a la hora del descanso que es compartida con los de secundaria, los niños de primario son desplazados y no pueden aprovechar los espacios lúdicos recreativos.

Puede ser por este motivo que las niñas de primaria, al llegar a secundaria sean más pasivas que los hombres, por consiguiente, cuando alcancen la edad adulta pueden adquirir enfermedades crónicas que no les harán tener una buena CV y si estarán sufriendo por mucho tiempo.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2002), establece que:

El ejercicio físico evita o retarda la manifestación de algunas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud, asociadas con el sobrepeso y la obesidad.

Igualmente afirma, que un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del stress; y a largo plazo mejora la autoestima, la agilidad mental y la interacción social (p.5).

Discusión

Categoría Actividad Física para la Salud

Teniendo en cuenta la importancia de las unidades didácticas que se desarrollaron en los estudiantes con el fin de promover la AF para la salud, no se puede manifestar un resultado definitivo debido a que el encuentro con ellos era semanal durante un tiempo promedio de 100 minutos de clases y en la zona no tienen espacios lúdico recreativos, por consiguiente, las posibilidades de recursos para la práctica deportiva como centros de ocio, recreo, canchas, etc. que permiten su uso comunitario, incide de manera evidente en el nivel de actividad física de los adolescentes y se estima que su uso supone un incremento del 75% del nivel de actividad física (Fernández, 2012).

Hay que recordar que la OMS emitió en 2010 unas recomendaciones de actividad física basadas en los beneficios que producía para la salud en países desarrollados promoviendo entre los 5 y 17 años de edad acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada

o vigorosa, en su mayor parte aeróbica, e incorporando actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos tres veces a la semana”.

Por tal motivo es indispensable, hacer entender a las directivas y docentes de la institución que desde sus áreas promuevan la AF diaria de 60 minutos diarios así sea dividida, es un tema difícil de comprender por parte de los mismos compañeros docentes, hay que generar con los mismos estudiantes vigías de la salud, quienes sean los promotores y pasen por las aulas realizando AF generando motivación hacia esta.

Categoría Sensibilización a la Actividad Física para la salud

Una alternativa para que el estudiante se interese por la AF, es sensibilizarlo, que conozca los beneficios de realizar la AF y los riesgos que se trae cuando no se practica, por consiguiente, la AF regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, colon, depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. Por el contrario, La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física (Flores, 2015).

Con respecto a los beneficios de la AF, en la IEDR El Destino no es tan indispensable sensibilizar a la población estudiantil, ya que se centran más en los resultados académicos, por una parte, hay niños que viven menos de 2 kilómetros del colegio y tienen ruta escolar, de igual forma la cooperativa del colegio no cumple con las normas de la ley 1355 del 2009, además los niños de primaria no cuentan con docente profesional para el área de Educación Física, por tal motivos llegan estos niños a secundaria con bastantes problemas motrices y poca AF, de igual forma por el sector y los pocos espacios recreativos los niños desde tempranas edades deben acompañar a los padres a los labores agropecuarios. Se ha tratado de sensibilizar a los estudiantes a que participen en los programas que llegan de instituciones externas al colegio, con el problema del tiempo y el transporte.

Categoría Prácticas Corporales para la salud

Tomando en cuenta la diferenciación de tiempo en la AF, entre niños y niñas en la IEDR El Destino, se ha utilizado las practicas corporales realizando actividades lúdicas a través de juegos y rondas, donde participaron por igual, mejorando la convivencia, resaltando valores e incrementando la AF. La UNESCO también se ha manifestado frente al tema de convivencia escolar, definiéndola como “algo que se aprende” concibiendo a la escuela como ese espacio más allá de lo físico en donde los estudiantes desarrollan las competencias para aprender a dialogar, a respetar las ideas de los otros, a relacionarse entre pares y con la autoridad, por lo cual es necesario cuidar y observar los espacios convivenciales para el fortalecimiento social. (González, 2016)

Una alternativa que ofrece las practicas corporales es, la equidad de género que surge desde las actividades lúdicas, la cual ayuda a fomentar el respeto hacia la mujer. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las inequidades de género en el ámbito de la salud se refieren a las desigualdades injustas, innecesarias y prevenibles que existen entre las mujeres y los hombres tanto en el estado de la salud. Por tal motivo es indispensable esta categoría tenerla en cuenta para el proceso de enseñanza de la EF. (Hormiga, 2015)

Categoría Hábitos de Vida Saludable a la salud

Los hábitos de vida saludable, son esenciales para la calidad de vida, para poder promover la AF y los buenos hábitos de vida saludable, es indispensable que tanto los estudiantes, padres de familia y los educadores trabajen hacia un mismo fin. Así mismo el papel de comunicador de la promoción de la actividad física como factor protector de salud, referido en el documento la organización mundial de la salud, Educación física de calidad (Organización de las Naciones Unidas, 2015), todavía no se ve relacionado al interior de los colegios y específicamente de los docentes de Educación Física y esto se debe a la falta de inclusión del docente, en las intervenciones y en la clase de formación que recibe en la facultades de educación física de nuestro país.

Conclusiones

Una vez terminado el proceso de investigación que permite establecer e identificar las características y los componentes de las unidades didácticas que, en la clase de EF, promueven “hábitos de vida saludable” de los estudiantes de grado 1001 de la IEDR El Destino Jornada Mañana.

Se pudo identificar que las características de las unidades didácticas (promotores de Actividad Física, juego cooperativo, juego competitivo, la motivación y la igualdad de género), ayudaron a establecer diferentes metodologías, incentiva más al estudiante, promueve trabajo en grupo, es una herramienta didáctica para el docente.

De igual forma, los componentes que hacen parte de las unidades didácticas están conformados por temas específicos hacia la promoción de la AF, entre ellos están (Actividad Física, Salud, Cuerpo Movimiento y Sensibilización).

A continuación, se implementaron las unidades didácticas con el objetivo de promover la AF, creando estrategias enmarcadas hacia los hábitos de vida saludables. Y, emprender estrategias que motiven a los estudiantes de grado 1001 de la IEDR El Destino para que sean el ejemplo de las prácticas en AF y salud y con ellos mismos evaluar el alcance de la propuesta de la investigación.

En primer lugar, se puede concluir que el trabajo de la AF para la salud y los buenos HVS en estudiantes de la IEDR El Destino se realizó por medio de las UD, lo cual es una buena herramienta de trabajo, ya que ayuda a enfocar al docente a realizar una metodología agradable hacia los estudiantes, donde ellos construyen sus propios procesos de aprendizaje, ayudando a incentivar el rendimiento académico para las otras áreas, motivo por el cual la EF es

indispensable desde el jardín hasta el grado once, cumpliendo con los estándares que exige el MEN, y por qué no algún día se cumpliera en Colombia contar con los docentes especializados en AF y salud desde la primera infancia, hasta los últimos grados de secundaria y que el gobierno nacional incremente de 2 horas de intensidad horaria de EF a 4 horas semanales.

Por otro lado, el trabajo desde la EF como promotor en los HVS y salud en adolescentes, es educar al estudiante la importancia que tiene la AF en la salud, y sensibilizarlo de los beneficios y riesgos que esta puede presentar, de igual forma hay que convencer al estudiante que aprenda no por la nota, ya que está visto que si el estudiante trabaja bajo esta presión el resultado no es el mismo, La sensibilización de la AF pretende que el estudiante se toque en lo más profundo y se preocupe por su salud y los seres que lo rodean, que exista una relación de confianza y respeto del docente al alumno y viceversa, que a través del medio del juego el estudiante pueda ser feliz, adquiera unas vivencias y experiencias, se planteen reglas que se deben cumplir y un espíritu de colaboración, todo esto ayuda a formar seres integrales, que se preocupen por su propia salud y la de los demás mejorando su CV y desde jóvenes a adquirir unos buenos HVS.

De ahí que las PC y la EF se deben encajar en una sola pieza (la salud), buscando el bienestar físico, mental y aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes. El cuerpo es la pieza fundamental del área de EF, donde el docente es el estratega y plantea como motivar a esos jóvenes para que realicen su deporte, sus movimientos de expresión corporal, sus actividades lúdicas y recreativas.

Es importante argumentar que en las PC y la EF, tanto hombres y mujeres tienen el derecho al respeto, debe existir una igualdad al género, desde las UD se pueden realizar

modificaciones de los contenidos y desarrollar unas buenas practicas pedagógicas que los estudiantes, tanto niño como niños descubran plenamente sus intereses y capacidades.

Sin embargo, es la misma mujer que se aleja de la AF, no le gusta sudar, ni hacer fuerza, mientras que los hombres son los primeros en salir del aula de clase, al patio, son los que se ofrecen en ayudarle al docente en sacar el material, mientras que el docente saca todos los niños y niñas al patio y va por sus implementos y llega al patio central de la clase aún hay niñas que llegan caminando despacio y con su grupo de amigas. Hay que buscar estrategias de motivación para que entiendan que la AF es beneficiosa para la salud y que tener unos buenos HVS hará que se tenga una buena CV en las personas mayores.

Para finalizar, los alcances de la propuesta de las UD para la promoción de los HVS de los estudiantes del grado 1001 de la IEDR El Destino, fue la sensibilización a la AF, el aumento de número de niños y niñas en las actividades lúdicas recreativas que se realizan dentro de la institución y fuera de ella. Sin embargo, no se logró que los estudiantes incrementarán la AF fuera del horario escolar, debido al trabajo que deben realizar los estudiantes en su hogar, pero quedaron con la inquietud para sus vidas.

El MEN y el MS deberían desarrollar un currículo entrelazados para que los gobiernos, por medio de políticas públicas otorguen presupuesto a las IE que realicen programas en la promoción de la AF para la salud y que promuevan los HVS, es así como estos programas podrían tener un aporte favorable a la comunidad.

Recomendaciones

Debido al número de personas con ECNT que atenta en el desarrollo económico y social del país, es importante y necesario que el MEN, nombre en todas las IE desde el grado jardín, los profesionales en el campo de la salud, que se empiece desde los más chicos a promover e incentivar la práctica de la AF, los docentes junto con las familias de los estudiantes más pequeños podrían realizar un buen trabajo en la formación de los HVS, por consiguiente, en caso contrario la las directivas de la institución educativa podría solicitar a instituciones educativas de nivel superior públicas y/o privadas, practicantes del área de Educación Física para la básica primaria.

Es indispensable tener desde el primer semestre claro el trabajo de investigación, ya que se podría tener una mejor visión con el grupo poblacional con el que se desee trabajar, ya que el objetivo primordial es promover la AF y los buenos HVS, por consiguiente, el grupo puede presentar otras características.

Por un lado, sería interesante presentar unos resultados en unos dos años mediante un proyecto de cómo han servido los estudios de investigación en la IEDR El Destino en las características y componentes de las unidades didácticas que en la clase de Educación Física promueven los “hábitos de vida saludables”, de los escolares.

Realizar un seguimiento de los estudiantes que hicieron parte del proceso de investigación para saber que ha pasado con el desarrollo de los HVS y la AF.

Mantener el proceso de las clases de EF a través de las UD.

Diseñar jornadas pedagógicas para el arreglo de los escenarios recreo deportivos.

Participación activa de toda la comunidad educativa en actividades lúdicas recreo

deportivas.

Organizar proyectos transversales desde todas las áreas enfocadas hacia la Actividad Física y los hábitos de vida saludable.

Referencias

- Álvarez, G., & Andaluz, J. (2015). Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil., (pág. 1). Guayaquil.
- Astudillo López, S. A. (2015). *Diseño de una unidad didáctica para la enseñanza del inglés como lengua extranjera utilizando el storytelling para el desarrollo de la competencia comunicativa y del pensamiento crítico en niños de grado transición*. Cali.
- Ávila Morales, J. C. (2011). *Identificación de factores de riesgo para enfermedad crónica en estudiantes de medicina de la universidad militar nueva granada*. Bogotá.
- Barco Leme, A. C., Baranowski, T., Thompson, D., Nicklas, T., & Tucunduva, P. S. (2018). Sustained impact of the "Healthy Habits, Healthy Girls - Brazil" school-based randomized controlled trial for adolescents living in low-oncome communities. *National Library of Medicine EEUU*, 346-352.
- Buitrago Castellanos, O. F. (2017). *Características y componentes de las intervenciones didácticas que, en la clase de Educación Física, promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado Octavo del Colegio IED VENECIA Jornada Mañana*. Bogotá.
- Cardona Jaramillo, C. M. (2014). *La Relación TIC y Educación Física: Aproximación Epistemológica y Curricular para su Integración En El Ciclo Dos De La Básica Primaria*. Medellín.
- Colombia, C. d. (1995). *Ley del deporte (Ley181)*. Bogotá.
- Congreso de Colombia. (1994). *Ley General de Educación*. Bogotá.
- Congreso de Colombia. (1995). *Ley del deporte*. Bogotá.
- Congreso de Colombia. (2009). *Ley 1355*. Bogotá.

- Corrales Salguero, A. R. (2009). *La programación a medio plazo dentro del tercer nivel de concreción: unidades didácticas*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3175435.pdf>
- Crisorio, R. (2017). *Educación del cuerpo, curriculum, sujeto y saber*. La plata.
- Di Domizio, D. (2011). *Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez: Un estudio de casos*. La Plata.
- Dimas Castro, J. L. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la uanl*. Monterrey.
- Fernández García, J. M. (2012). *Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostela*. Santiago de Compostela.
- Flores Paredes, A. (2015). *Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad*. Juliaca.
- Fonseca Figueroa, J. (2016). *El currículum del área de la educación física recreación y deporte, como promotor de hábitos y estilos de vida saludable en el colegio Simón Rodríguez ied*. Bogotá.
- Gallardo, Y., & Moreno, A. (2000). *Recolección de la información*.
- Gallo Cadavid, L. E. (2012). *Las prácticas corporales en la educación corporal*. Medellín.
- Gálvez Casas, A. Á. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad*. Murcia.
- Gambau I Pinasa , V. (2015). *Las problemáticas actuales de la Educación Física y el Deporte Escolar en España*. España.
- Gargallo Ibort, E. (2015). *Predictores de la actividad física en estudiantes de secundaria obligatoria de la Rioja*. La Rioja.

- Garrido Méndez, A. L. (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en educación primaria de la universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la educación física vivida en la ESO en su futura acción docente*. Barcelona.
- González Barrera, C. A. (2016). *Gestión académica: gestión educativa basada en la actividad física y el desarrollo de valores para contribuir al mejoramiento de la convivencia en la institución educativa Francisco Walter (barranca de upia, meta)*. Bogotá.
- Gutierrez Bolivar, C. A. (2016). *El currículo de la educación física como promotor de hábitos saludables. Caso colegio distrital Leonardo Posada Pedraza*. Bogotá.
- Hernández Sampieri, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández Sampieri, R. (2013). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hormiga Sánchez, C. M. (2015). *Influencia del género en la práctica regular de actividad física en Santander, Colombia*. Bogotá.
- Hospital de Usme. (2014). *Diagnostico local* . Bogotá.
- Hours, & Martínez. (2017). *Las Prácticas corporales alternativas en las clases de educación física a nivel secundario*. Córdoba.
- Huizinga. (s.f.). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos/juegoafisica/juegoafisica.shtml>
- Institución Educativa Distrital El Destino. (2015). *Proyecto Educativo Distrital Rural "Nuestro destino, semillero de saberes"*. Bogotá.

- Jacinto, J. (2012). *El juego como estrategia didáctica en la expresión plástica. Educación infantil*. Valladolid.
- Libaak, S. B. (2017). *¿Qué prácticas corporales alternativas son incorporadas como contenido de las clases de educación física del nivel secundario de la ciudad de Rio Cuarto?* Córdoba.
- Lleixa, González, Meritxell, Daza, & Braz. (2014). *Indicadores de calidad para los centros escolares*. Barcelona.
- Martin Matillas, M. (2007). *Nivel de actividad física y sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles*. . Granada.
- Martínez, L. A. (2007). *La Observación y el Diario de campo en la definición de un tema de investigación*. Bogotá.
- Medina Ocampo, D. E. (2011). *Las prácticas corporales, un camino a la prevención*. La Plata.
- Ministerio de Educacion Nacional (MEN). (2000). *Lineamientos curriculares de Educación Física y deporte*.
- Ministerio de Educacion Nacional (MEN). (2010). Bogotá.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *ABECÉ Actividad física para la salud*. Bogotá.
- Montealegre Esmeral, L. P. (2009). *Nivel de actividad física según variables sociodemográficas en estudiantes de pregrado de 16 a 27 años de la universidad libre seccional barranquilla*. Bogotá.
- Montealegre Mesa, L. M. (2012). *Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años: Neiva - Huila 2011-2012*. Manizales.
- Nilgün , Ö., Mehtap , K., Hatice , M., & Dilek , G. (2015). Healthy Living Behaviors of Medical and Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*, 536-542.

Obando Molina, E. F., & Villada Ocampo, L. A. (2015). *Diseño de una unidad didáctica para la enseñanza del inglés como lengua extranjera utilizando el storytelling para el desarrollo de la competencia comunicativa y del pensamiento critico en niños de grado de trnsición*. Cali.

Organización Mundial de la salud. (1986). Carta de Ottawa. Ottawa.

Ortíz Narváez, M. A. (2013). *la cultura física en la formación integral de los estudiantes de tercer año de bachillerato del colegio maría de Nazaret de la ciudad de quito provincia de pichincha*. Ambato.

Peñuela Loaiza, C. A. (2017). *Didáctica del docente de educación física para la promoción de la actividad física*. Bogotá.

Pérez García, J. A. (2012). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la universidad Nuevo León*. México.

Ruiz, F., Nuviala, A., & Ceballos, O. (2012). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la universidad autónoma de nuevo león (México)*. Monterrey.

Sacristan Roa, O. (2010). *Prácticas deportivas en el centro javeriano de formación deportiva en su programa entrenamiento deportivo de facultades*. Bogotá.

Salmon, J., Arundell, L., Hume, C., Brown, H., Hesketh, K., Dunstan, D., . . . Crawford, D. (2011). A cluster-randomized controlled trial to reduce sedentary behavior and promote physical activity and health of 8-9 year olds: the transform-us! Study. *BMC Public Health*.

Sanmartí, N. (s.f.). *Enseñar y aprender ciencias*. Obtenido de www.pedagogiapucv.cl/wp-content/.../Enseñanza-de-las-Ciencias-Neus-Sanmartí.pdf

Secretaria de cultura, recreación y deporte. (2010). Bogotá.

Starck, G., & Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC Public Health*.

Unesco. (2015). *Educación física de calidad*. Obtenido de <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002313/231340s.pdf>

Vidarte, J. A., Sandoval Cuellar, C., Alfonso Mora, M., & Vélez Álvarez, C. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Asociación de medicina del deporte de Colombia AMEDCO*, 212.

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). *Actividad física: estrategias para la promoción de la salud*.

ANEXOS

Unidades Didácticas

Tema: Actividad Física

UD: Salgamos a correr

UD: Me siento mejor y soy feliz

UD: Es la hora de la actividad física

UD: Aprendo a respirar

Tema: Sensibilización a la actividad física

UD: Me quiero como soy

UD: Que tanto me conozco

UD: Lo que necesito para mi vida

UD: Me cuido, me cuidan

Tema: Prácticas Corporales

UD: Mi cuerpo y el de los demás

UD: Yo y mi otro yo

UD: Todos en la cama o todos en el suelo

UD: Soy más fuerte, soy más ágil

Tema: Hábitos de vida saludable

UD: Me gusta correr y correr

UD: Aprendamos a ganar y perder

UD: Juego para estar mejor

UD: Aprendamos a escuchar

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

ACTIVIDAD FISICA SALGAMOS A CORRER

SALGAMOS A CORRER

Fecha	27 abril	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

Cuando nos sentimos que nos falta el aire se conoce como disnea (falta de aire) y esto puede ser por problemas cardíacos, pulmonares, anemia, fumar y otros.

OBJETIVO GENERAL

- Realizar actividad física vigorosa y/o moderada para mejorar nuestro sistema cardiorrespiratorio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Comprender la importancia de nuestro sistema cardiorrespiratorio.
2. Identificar las partes del sistema cardiorrespiratorio.
3. Sentir nuestro sistema cardiorrespiratorio en la práctica.

CONCEPTOS BASICOS

SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO:

Los sistemas cardiovascular y respiratorio comparten la responsabilidad de aportar oxígeno y eliminar dióxido de carbono. Los órganos del aparato respiratorio supervisan el intercambio gaseoso que se produce sistema entre la sangre y el medio ambiente. (<https://www.portaleducativo.net/quinto-basico/14/Sistema-respiratorio>)

MATERIALES

Espacio abierto (Montañas)

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Es necesario que los estudiantes comprendan que la actividad física y los hábitos de vida saludable nos ayudan a mantener un sistema cardiorrespiratorio en buenas condiciones físicas.

Breve calentamiento para realizar la respectiva salida a la caminata.

Solicitar el respectivo permiso de los padres para que los estudiantes puedan participar de la caminata.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Los estudiantes deben estar con su respectiva ropa cómoda para empezar a realizar una caminata fuera de la institución, el estudiante debe esforzarse ya que la caminata es en terreno de montaña, es una actividad física moderada y/o vigorosa, los

estudiantes deben ir al paso del docente, el cual los llevará a un buen ritmo para que ellos sientan la intensidad del trabajo cardiorrespiratorio.

Los estudiantes llevarán su cuaderno para que apunten su frecuencia cardíaca, antes de iniciar la caminata, en lo alto de la montaña y al llegar al colegio.

En el punto alto de la montaña mientras que los estudiantes se recuperan por el esfuerzo se les hablara sobre cuáles son las partes del sistema cardiorrespiratorio,

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

(Este tema es la charla para los estudiantes en el momento de reposo)

SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

El sistema cardiorrespiratorio es el conjunto del sistema circulatorio y respiratorio el sistema circulatorio se encarga de distribuir la sangre por todo el cuerpo. El sistema respiratorio es aquel que introduce oxígeno al cuerpo y expulsa el dióxido de carbono.

El corazón se encuentra en la cavidad torácica.

PROPIEDADES DEL CORAZON: Tiene un tejido muscular especializado cuya única función es bombear sangre.

Tiene cuatro cámaras, dos que reciben sangre (aurícula derecha o izquierda) y otras dos que bombean la sangre (ventrículo izquierdo o derecho).

FUNCIONAMIENTOS DEL CORAZON: La sangre poco oxigenada entra en la aurícula derecha, pasa por la válvula tricúspide y llega al ventrículo derecho. De ahí sale por las arterias pulmonares para ser oxigenadas.

Una vez que la sangre se oxigena en los capilares, esta se regresa al corazón en las venas pulmonares. La sangre rica en oxígeno entra al corazón por la aurícula izquierda, pasa por la válvula mitral y llega al ventrículo izquierdo.

La sangre ya rica en oxígeno, regresa al corazón, para ser distribuida por el cuerpo, la sangre es bombeada por la aorta. De la aorta se va a las arterias hasta llegar a los capilares.

VASOS SANGUINEOS: Son los conductores por los cuales se distribuye la sangre en el cuerpo.

Existe tres tipos: Venas, arterias y capilares.

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación sobre la actividad realizada con el fin de socializar de como la actividad física es importante para mejorar nuestro sistema cardiorrespiratorio.
2. Los estudiantes en el cuaderno deberán dibujar el sistema respiratorio con sus partes.
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 27 Abril de 2017

850

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 840

Grado NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 1

TEMA: *Salgamos a correr*

OBJETIVO GENERAL: Realizar actividad física vigorosa y/o moderada para mejorar nuestro sistema cardiorrespiratorio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Comprender la importancia de nuestro sistema cardiorrespiratorio.

Identificar las partes del sistema cardiorrespiratorio.

Sentir nuestro sistema cardiorrespiratorio en la práctica.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	La actividad de esta Unidad se realiza en las montañas cerca de la institución, es una zona agradable para realizar actividad física, a una altura de 3150 msnm.	Es un espacio libre, de diferentes alturas y muy agradable para salir a caminar.
	Características del aula	Es un salón de una infraestructura nueva con dos laterales en vidrio y los otros dos laterales en ladrillo, es un salón con buena vista, pero a la vez es muy frio, el área que ocupa el salón es de 72 metros cuadrados, en el frente está ubicado el tablero, la mesa del docente con su respectiva silla.	El salón es amplio y se puede realizar el taller de forma apropiada, eso sí es un poco frio.
	Organización del aula	El docente se permite hacer uso del espacio disponible y se coloca el flexómetro al lado del tablero, y al otro costado se coloca la báscula, se da la información para que los estudiantes realicen su respectivo trabajo.	Es fácil la realización del taller ya que los estudiantes son muy obedientes y les fascina el tema a tratar.
	Características del curso	El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre su estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.	Los jóvenes por primera vez muestran interés de conocer cómo se encuentra su estado nutricional, y les parece de gran agrado pasar a medirse pero en
		Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	

		especial ver su propio peso.
Instrucciones de clase	<p>En este espacio se organiza el aula en mesa redonda, y se dan instrucciones claras a los estudiantes, se les informa la realización de la Unidad, se alista el material para poder dar el inicio.</p> <p>Los estudiantes preparan su entorno y desarrollan la clase de manera tranquila y agradable para ellos siguiendo las respectivas instrucciones.</p> <p>El aula es un poco fría, empezarán los estudiantes a pasar uno por uno para su respectiva medición donde ellos deberán ir al cuaderno para apuntar su estatura.</p> <p>Posteriormente cada estudiante debe pasar a la báscula a tomarse su respectivo peso.</p> <p>El docente explicara en el tablero la fórmula del IMC y después cada estudiante debe sacarla en el cuaderno. Se crea un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, el problema es que hace bastante frio.</p>
Relación Docente - Alumno	<p>La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiante están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente, quieren terminar rápido el taller para que les de uno permiso de ir a jugar un rato.</p>	<p>Los estudiantes, tanto hombres y mujeres quieren acabar rápido el taller, pareciera que estar encerrados les incomodara.</p>
Conflictos individuales	<p>No se presentan ningún conflicto en el grupo, algunos de ellos se ríen de su peso corporal.</p>	<p>Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la</p>

convivencia del colegio.

Situaciones El trabajo se realiza en el aula y es partida la clase Los estudiantes
Imprevistas en dos partes por la hora de descanso. se demoran en
entran al salón
después de
descanso.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA CLASE	TEMATICOS		
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 110 minutos para la actividad del cual son aprovechados 90 minutos, puesto que los 20 minutos restantes se perdieron en el arreglo del salón y la llegada tarde después de descanso. El salón de clase es un espacio bueno para la realización del taller.	Los estudiantes se acercan muchos a mirar las tallas y el peso de los compañeros, igual ellos comparten el resultado de su IMC.
	Características del aula	El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, la cinta métrica y la báscula son propiedad del docente ya que la institución no cuenta con esos recursos, se explica a los jóvenes para que se puedan ayudar en la ubicación y recolección de los datos.	Los jóvenes dominan el espacio, pero se presenta un poquito de indisciplina por las inquietudes de conocer los resultados de sus compañeros.
	Organización del aula	En el aula de clase en mesa redonda los estudiantes pasan uno por uno a tomarse sus medidas antropométricas, primero con la estatura y	Los estudiantes participan activamente,

	posteriormente su peso, cada estudiante debe sacar su propio índice de masa corporal.	algunos quieren ser los profesores, puesto que quieren medir a sus compañeros y pesarlos.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a participar y a aprender sobre su estado nutricional.	Al comenzar la clase los estudiantes se muestran con pereza porque se tienen que quitarse las zapatillas, pero al momento de pasar no muestran ningún impedimento y participan agradablemente.
Instrucciones de clase	Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, para que pasen sin calzado y con el menor número de prendas para pasar a la báscula.	Los estudiantes prestan más atención y realizan sus operaciones matemáticas para sacar el IMC.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Se presenta en el intermedio de la clase la hora del descanso el cual los ayuda a distraerse un poco después de entrar a la segunda hora de clase. El salón de clase	No se presentó ninguna.

es muy frío, por lo cual se realiza la toma de peso con la sudadera puesta, igual todos los salones en el colegio presentan el mismo tipo de clima.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 110 minutos para la actividad en el aula de clase, algunos estudiantes comparten sus resultados con los compañeros más cercanos riéndose entre ellos porque algunos están en sobrepeso y muy poquitos bajos de peso, sin ofensas de burla. Solo les da por reírse.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno estar en forma y con su peso ideal. Ningún estudiante pasa a socializar.
	Características del aula	El docente utiliza el aula donde todos puedan ver, algunos jóvenes colaboran con la puesta del uso del flexómetro, empezando desde el piso hasta una altura de dos metros, el flexómetro es pegado con cinta. Una niña colabora con la báscula para introducir los datos.	En el salón que se desarrolló la Unidad es el apropiado para la ejecución de las tareas.
	Organización del aula	Se usa el aula con toda la disposición.	Los estudiantes deben dejar el aula con sus respectivas filas presentándose desorden porque se

		ponen arrastrar las mesas.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes muestran agrado por la actividad fuera de la institución.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad por ser algo nuevo para ellos, los estudiantes que presentan sobrepeso quedan preocupados por sus resultados. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están inquietos pero satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No5.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Solo hablan bajita la voz sobre sus resultados.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?
----------------------	--

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que para ellos es nuevo el trabajo por Unidades Didácticas, y les agradó el tema ya que es importante para ellos saber cómo se encuentran en salud.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, les causo curiosidad observar una báscula digital.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se realiza la instrucción de la importancia del IMC para el beneficio de la salud.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron, pero se identificó que algunos estudiantes aun no multiplican y dividen sin la ayuda de la calculadora.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y se les dejo la inquietud sobre el estado nutricional de su salud.

Aprendieron de la importancia de la talla y el peso para tener un IMC adecuado.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que se les hablo que para mantener un peso ideal es necesaria una buena alimentación y realizar actividad física vigorosa y/o moderada diariamente por lo menos 60 minutos diarios.

Parte Final ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reflexionan sobre la importancia de mantener un IMC adecuado.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable para mantener una adecuada IMC.

A central illustration of a woman with orange hair, wearing a purple headband, a purple sports bra, and purple leggings with yellow chevron patterns, jumping rope. She is surrounded by various fitness-related icons: a yellow barbell, a pink heart rate monitor, a blue stopwatch, a green dumbbell, a blue lightning bolt, a red apple, a green dumbbell, a blue dumbbell, a blue and black weight bottle, and a blue digital scale. The background is a light green circle with a white grid pattern.

Fecha	5 mayo	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:40 am
Grado:	1001	No niños 17	No niñas 16	Total	33		

La actividad física que me hace sentir mejor es la que libera endorfinas, por eso, realizo ejercicios de alta intensidad o de larga duración que incrementan la concentración de ácido láctico.

OBJETIVO GENERAL

Entender la importancia de realizar actividad física de intensidad moderada o vigorosa 60 minutos diarios, ayuda a liberar endorfinas y a sentirse mejor y feliz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Comprender que la actividad física diaria recomendada debe ser aeróbica de una alta intensidad o moderada.
2. Entender que como mínimo se debe realizar tres días por semana actividades que refuercen los músculos y huesos vigorosa y moderadamente.

CONCEPTOS BASICOS

ENDORFINAS: son las hormonas más populares de todas y son aquellas que tras el ejercicio, nos permiten sentirnos mejor y ser **felices, alegría y hasta euforia**, funcionando además como un analgésico natural, pues reduce el sentimiento de dolor, así como la ansiedad y el estrés. Si bien su liberación es inmediata tras el ejercicio y luego sus efectos se reducen en el organismo, la felicidad que permiten sentir las endorfinas también son recordadas por nuestro cuerpo y nos empujan a regresar al movimiento. (<https://www.vitonica.com/.../las-hormonas-responsables-del-bienestar-tras-el-ejercicio>).

CALIDAD DE VIDA:

“la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno”. (OMS)

MATERIALES

Cuerdas largas de 15 metros

Una cuerda personal

Un balón

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Es necesario que los estudiantes comprendan que por medio de la actividad física se dispara la hormona de la endorfina la cual nos ayudara a encontrarnos mejor y ser felices.

Calentamiento previo a la actividad.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Con las cuerdas largas los estudiantes deben entrar uno por uno y dar un salto y salir, luego lo repetirán, pero haciendo 10 saltos consecutivos y salir.

Por parejas cogidos de las manos deben entrar dar un salto y salir, luego entran por parejas cogidos de las manos y deben realizar 10 saltos consecutivos sin soltarse.

Por parejas deben saltar frente a frente lanzándose un balón de mano a mano sin dejarlo caer, deben hacer el mayor número de pases.

Los estudiantes empezarán con su cuerda a saltar, primero deberán realizar saltos de 10 en 10 hasta completar 200 saltos. Posteriormente trataran de un solo intento llegar a los 200 saltos sin detenerse.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación sobre las actividades realizadas con el fin de socializar de como la actividad física mejora nuestra calidad de vida y nos podemos sentir mejor física y mentalmente.
2. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
3. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 5 Mayo de 2017

850

HORA INICIO: 850

HORA FINAL: 945

grado NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 2

TEMA: *Me siento mejor y soy feliz*

OBJETIVO GENERAL: Entender la importancia de realizar actividad física de intensidad moderada o vigorosa 60 minutos diarios, ayuda a liberar endorfinas y a sentirse mejor y feliz.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Comprender que la actividad física diaria recomendada debe ser aeróbica de una alta intensidad o moderada.

Entender que como mínimo se debe realizar tres días por semana actividades que refuercen los músculos y huesos vigorosa y moderadamente.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 8:50 am, salón de clase del grado 1001 es un salón de clase ubicado en el edificio nuevo de la Institución Educativa Distrital Rural El Destino, la actividad se va a realizar en el patio central del colegio, un espacio abierto y bueno para realizar la actividad.	Es un espacio amplio para el desarrollo de la actividad.
	Características del aula	Es un patio con una buena luz natural, entechado y grande para la realización de la actividad, está dentro de una infraestructura nueva.	El patio es amplio y apto para el desarrollo del trabajo.
	Organización del aula	El docente trabaja en el espacio para el desarrollo de la actividad, sin ningún inconveniente, donde los estudiantes se pueden mover sin dificultades.	Los estudiantes se organizan en grupos en diferentes

		lugares del espacio sin tropezarse.
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes se muestran interesados por la actividad, ya que le gusta mucho el desarrollo de trabajar con cuerdas.</p>
Instrucciones de clase	<p>En la zona cubierta de la Institución los estudiantes se ubican todos hacia un lado, dos niños deben empezar a batir la cuerda y estos deben pasar uno por uno corriendo, ya cuando pasen todos, otros dos niños reemplazan a los que estaban batiendo para que ellos pasen, Ya cuando todos han pasado vuelven a pasar, pero deben dar un salto y salir; y después al pasar todos vuelven a pasar, cada uno debe saltar 10 veces consecutivas.</p> <p>Luego repetirán todos estos saltos, pero en parejas y deberán estar cogidos de las manos.</p> <p>Posteriormente por parejas realizarán saltos y pasarse con un balón de lado a lado con su compañero, haciendo el mayor número de pases.</p> <p>Para finalizar cada estudiante deberá realizar individualmente 200 saltos, con tres oportunidades para descansar.</p> <p>Se les recuerda del correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com</p>	<p>Es un buen espacio para el trabajo, el piso es el óptimo para saltar y evitar accidentes.</p>

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente.	Los estudiantes, tanto hombres y mujeres les gusta realizar saltos.
Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, pero algunos no respetan el orden de la fila para pasar a saltar y se adelanta.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en el patio cubierto, sin ningún inconveniente.	Los estudiantes no respetan el orden para pasar a saltar.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 55 minutos para la actividad, lo cual se aprovechan al máximo, el espacio para el desarrollo de la clase es el adecuado y el piso es en tableta y ayuda a prevenir lesiones.	Los estudiantes quieren a empezar rápido a saltar y no respetan el orden de las filas.
	Características del aula	El docente hace uso adecuado de los espacios para el desarrollo de la Unidad, la cantidad de metros de la cuerda es el necesario para la actividad.	Los jóvenes dominan el espacio, pero se presenta indisciplina por no respetar el orden en la fila.
	Organización del aula	En el patio central los niños se ubican en hileras y deben pasar a saltar, empezaran de forma individual y terminaran en parejas utilizando un balón.	Los estudiantes participan activamente, los

estudiantes quieren pasar muchas veces a saltar el lazo, sin respetar la fila.

Características del curso Los estudiantes están dispuestos a participar y a disfrutar de la clase. Al comenzar la clase los estudiantes se muestran con una actitud positiva para el desarrollo de esta.

Instrucciones de clase Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, para que empiece uno por uno a saltar, e ir mejorando en los saltos e incrementando el número de estos. Los estudiantes prestan atención y empiezan a realizar los saltos uno por uno, algunos no respetan el orden de la fila.

Relación Docente - Alumno Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad. Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.

Situaciones Imprevistas No se presenta ninguna situación. No se presentó ninguna.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 55 minutos para la actividad de la clase, algunos estudiantes se quedan al finalizar la clase saltando, otros estudiantes pueden ir a hidratarse o comprar algún jugo en la cooperativa.	Los estudiantes llegan al aula y se sientan a reposar mientras que se hace el cambio de hora.

Características del aula	El docente utiliza el patio abierto para el desarrollo de las actividades, los jóvenes trabajan con agrado pero algunos no respetan el orden de pasar a saltar, se adelantan a sus compañeros.	El patio es el apropiado para el desarrollo de la clase, el piso ayuda a evitar lesiones.
Organización del aula	Se aprovecha el escenario para la actividad con las cuerdas.	Los estudiantes se organizan en hileras para que pasen uno por uno.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes no respetan a los compañeros en las filas.
Instrucciones de clase	Los estudiantes se gozan de la actividad, ya que les gusta mucho saltar la cuerda. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes terminan un poco cansados, pero muestran buen agrado por la actividad de la clase.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No 6.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Algunos estudiantes no

respetan el orden de
las filas.

Situaciones

Ninguna.

Ninguna.

Imprevistas

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que para todos los estudiantes, tanto niños como niñas realizaron los saltos sin ninguna novedad.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, ya que el espacio donde se realizó la Unidad Didáctica es amplio y con un buen piso para los saltos.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se dan cuenta que solo con saltar la cuerda, las personas realizan actividad física y pueden mantener su peso y así mejorar sus hábitos de vida saludable.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron los objetivos ya que se pudo finalizar con todas las tareas propuestas.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, los materiales y el espacio fueron los óptimos para el desarrollo de la clase.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que se dan cuenta que por medio del uso de la cuerda los estudiantes realizan ejercicio físico, que es parte de la actividad física y que deben llevar unos buenos hábitos de vida saludable para poder llegar al objetivo de los saltos en la cuerda.

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes realizan

Final sus saltos sin ningún inconveniente.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable por medio del uso de la cuerda, ya que para poder lograr cierto número de saltos es necesario estar en un buen estado de salud.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

ACTIVIDAD FISICA ES LA HORA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ES LA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha	12 mayo	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

Algunos médicos, entrenadores y deportistas opinan que es por la mañana el momento ideal para hacer actividad física ya que el metabolismo se activa antes y se queman más calorías, además porque es más fácil crear el hábito y disminuye la posibilidad de abandonarlo.

(www.consejos.com.mx/la_mejor_hora_para_hacer_ejercicio.htm)

OBJETIVO GENERAL

Identificar cuál es la mejor hora para realizar actividad física y así obtener buenos resultados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Comprender que cada uno de nosotros somos diferentes, por tal motivo debemos identificar cual es la mejor hora que me sirve y me ayuda para realizar actividad física.
2. Identificar las causas de la actividad física antes y/o después de las horas de comida.

CONCEPTOS BASICOS**LA MEJOR HORA PARA HACER EJERCICIO:**

“Hacer ejercicio en ayunas y a primera hora es ideal pues en ese momento el cuerpo está predispuesto a quemar más grasa y disminuir la ganancia de peso.

Los expertos coinciden en que para controlar el peso es recomendable hacer cualquier actividad física en horas no cercanas a las comidas. Por eso hacer ejercicio temprano en la mañana, cuando el cuerpo no ha ingerido alimentos, podría ser ventajoso para este fin gracias a que “el perfil biológico a esa hora es ideal por los ritmos circadianos y los ciclos hormonales.

Una de las mayores ventajas de hacer ejercicio a primera hora del día es que obliga a las personas a ser disciplinadas y consistentes. Además, evita que otros compromisos u obligaciones releguen la rutina de su lista de prioridades y hace que algunos neurotransmisores, como las endorfinas, se activen para generar una sensación de bienestar y vitalidad para enfrentar la jornada. De igual forma, “la mejor estrategia para prevenir el aumento de peso es combinar una dieta balanceada y un estilo de vida saludable”

(www.semana.com/vida-moderna/articulo/la-mejor-hora-para-hacer-ejercicio/ 14 abril 2017)

MATERIALES

Platillos

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

(Suicidios)

Es necesario que los estudiantes comprendan que el horario y la alimentación son indispensables para realizar actividad física en buenas condiciones, ya que este nos ayuda a ser disciplinados.

Para esta unidad se trabajará con la mitad de población en ayunas, y el otro grupo haber desayunado.

Los estudiantes se reunirán en grupos de cinco personas, donde cada uno de ellos debe ir en una fila diferente.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Los estudiantes ya formados en filas deberán salir a correr hasta la ubicación de los primeros platillos, volver al punto de salida, seguir a los platillos número dos y así sucesivamente hasta terminar el recorrido.

Posteriormente con los mismos platillos y las mismas filas los estudiantes deberán correr hasta la hilera de los platillos que el profesor les indique.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación sobre las actividades realizadas con el fin de socializar de como la alimentación y el horario afectan los resultados de la actividad física.
2. Se socializará el resultado físico de como terminaron las personas que realizaron la actividad física en ayunas y los que desayunaron.
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIODE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA**NOMBRE DEL OBSERVADOR:** Néstor Mahecha**FECHA:** 12 Mayo de 2017**705****HORA INICIO:** 705**HORA FINAL:** 840**grado****NO. NIÑAS** 16**NO. NIÑOS** 17**1001****UNIDAD DIDÁCTICA** No 3**TEMA:** *Es la hora de actividad física*

OBJETIVO GENERAL: Identificar cuál es la mejor hora para realizar actividad física y así obtener buenos resultados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Comprender que cada uno de nosotros somos diferentes, por tal motivo debemos identificar cual es la mejor hora que me sirve y me ayuda para realizar actividad física.

Identificar las causas de la actividad física antes y/o después de las horas de comida.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA	TEMATICOS		
CLASE			
INICIAL	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, el salón para desarrollar el trabajo	Es un espacio
¿Para qué?		es el patio abierto, que consta de un regular estado.	amplio y grande
			aceptable para el
			trabajo asignado.
	Características del	Es un espacio rectangular, grande y amplio, el piso	El espacio es
	aula	es en regular estado.	apto para realizar la
			actividad.
	Organización del	El docente se permite hacer uso del espacio libre,	Es fácil la
	aula	se da la información para que los estudiantes realicen	realización del taller
		su respectivo trabajo.	ya que los
			estudiantes son muy
			obedientes y les

		fascina el tema a tratar.
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, con inquietudes sobre su estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes muestran interés por la actividad a desarrollar, están con ansiedad para ver sus resultados de su resistencia cardiovascular.</p>
Instrucciones de clase	<p>Los estudiantes salen de su salón al patio central, se organizan en grupos de 5 personas, los cuales deben empezar a correr a la orden señalada, los estudiantes tienen que salir a correr primero aproximadamente 2 metros, devolverse, sigue 4 metros, se devuelven y así hasta que terminen las secuencias establecida hasta el final de la prueba.</p> <p>Se les recuerda a los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com</p>	<p>Es un buen espacio para la actividad, los estudiantes prestan atención y motivan a sus compañeros.</p>
Relación Docente - Alumno	<p>La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiante están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente, quieren terminar rápido la actividad para ellos poder ir a jugar un rato.</p>	<p>Los estudiantes, tanto hombres y mujeres quieren acabar rápido la actividad, pareciera que estar encerrados les incomodara.</p>
Conflictos individuales	<p>No se presentan ningún conflicto en el grupo, se apoyan mutuamente en darse estímulos para completar la actividad.</p>	<p>Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual</p>

se nota en la
convivencia del
colegio.

Situaciones El trabajo se realiza en el patio central No se presenta
Imprevistas aprovechando que no hay restaurante y se levantan los ninguna.
muebles para la actividad de la clase.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 95 minutos para la actividad, el espacio para la realización de la actividad es amplio, donde se puede correr con algún inconveniente por el estado del suelo.	Los estudiantes se organizan de forma libre en dos grupos de cinco niñas y uno de seis, los niños se organizan en dos grupos de seis y un grupo de cinco.
	Características del aula	El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, se utilizan discos, un silbato, se explica a los jóvenes para que se puedan ayudar en la ubicación y recolección de los datos.	Los jóvenes se ubican en el espacio libremente para empezar a las prácticas establecidas.
	Organización del aula	Los estudiantes se ubican en hileras para empezar las pruebas, y cada grupo debe esperar que sus compañeros terminen.	Los estudiantes participan activamente, algunos hacen barra motivando a los compañeros para

que terminen las pruebas.

Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a participar y a mejorar su condición física.	Al comenzar la clase los estudiantes se muestran animados para correr, participan agradablemente.
Instrucciones de clase	Se les comunica a los estudiantes su respectiva tarea, para que se organicen en sus grupos.	Los estudiantes prestan atención a la realización de la actividad y algunos quieren ser los primeros en pasar.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Algunos estudiantes de otros cursos pasaban por medio del patio sin respetar a los compañeros.	Ninguna otra.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 95 minutos para la actividad en el patio abierto, algunos estudiantes se organizan en sus grupos y otros les toca reunirse con los últimos que quedaron solos.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados. Ningún

		estudiante pasa a socializar.
Características del aula	El mismo patio abierto, donde los estudiantes realizaran la retroalimentación y vuelan a la calma, realizando ejercicios de relajación y estiramientos.	El patio es el apropiado para el desarrollo de la actividad aunque con algunas limitaciones.
Organización del aula	Se usa el espacio abierto con toda la disposición.	Los estudiantes deben dejar el patio limpio.
Características del curso	Los estudiantes tanto niñas y niños presentan una buena disposición al trabajo.	Los estudiantes llegan al patio sin necesidad de estarlos molestando.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutaban de la actividad ya que les fascina estar corriendo, algunos muestran más deseos de correr más rápido que otros. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están dispuestos al trabajo con una buena aptitud.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No7.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Los estudiantes trabajan con agrado

sin ningún

inconveniente.

Situaciones

Ninguna.

Ninguna.

Imprevistas

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que los estudiantes identificaron cual es la mejor hora para que cada uno realice su actividad física y que cada un obtengan sus mejores resultados.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, alcanzo el tiempo para que todos pasaran.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? Si, ya que se dan cuenta de su condición aeróbica y que para mejorar debe ir ligado con unos buenos hábitos.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron ya que los estudiantes trabajaron en su taller, dándose cuenta la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable para una buena condición física y saber cuál es el mejor momento para que cada uno realice su actividad física.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y se les dejo la inquietud para que exploren en que momento del día pueden utilizar mejor el tiempo para hacer actividad física.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que por medio de las unidades didácticas se ha ido incrementando la actividad física diaria y presentan unos buenos hábitos saludables, donde ellos se han dado de cuenta como ha mejorado su estado de salud.

Parte	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reflexionan
Final	sobre la importancia de realizar la actividad física a la hora que ellos se sientan mejor
	¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?
	Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.
	¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a cualquier hora del día, en especial a la hora que ellos puedan y se sientan bien.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

ACTIVIDAD FISICA APRENDO A RESPIRAR

APRENDO A RESPIRAR

El [entrenamiento anaeróbico](#) ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, la artritis y el dolor de espalda baja.

Los ejercicios aeróbicos nos **ayudarán a fomentar la distracción y no pensar en los problemas cotidianos, mejorar nuestra condición física [cardiovascular](#), mantener nuestro organismo dentro de los parámetros saludables.**

Fecha	6 Julio	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

OBJETIVO GENERAL

- Diferenciar los beneficios del ejercicio aeróbico y anaeróbico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Realizar actividades físicas aeróbicas.
2. Realizar actividades físicas anaeróbicas.

CONCEPTOS BASICOS

EJERCICIO AEROBICO

Son ejercicios que se realizan generalmente **a media o baja intensidad** y que tienen cierta duración a lo largo del tiempo. En este tipo de ejercicios, el organismo utilizará como energía **los hidratos** y las **grasas** y para poder utilizar esta energía, hace uso del **oxígeno**.

Ejercicios aeróbicos son, por ejemplo: nadar, correr, ir en bici, caminar, saltar a la cuerda.

EJERCICIOS ANAEROBICOS

Son ejercicios que se realizan **a alta intensidad** y que no suelen durar mucho tiempo. En este caso los músculos no necesitan oxígeno porque la energía proviene de fuentes que **no necesitan ser oxigenadas**. Ejemplos de ejercicios de este tipo son: pesas, **carreras de velocidad** y ejercicios que necesitan un esfuerzo alto en poco tiempo. Estos ejercicios son los que realmente

producen un **aumento** de nuestra masa muscular si los realizamos de forma rutinaria, en su justa medida y combinándolo con una buena **alimentación** y **descanso**.

MATERIALES

Equipo de sonido

Música

Salón

Pito

Cronometro

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Esta unidad didáctica se llevará a cabo en dos momentos:

1. Se realizará una clase de ejercicio aeróbico por medio del baile.
2. Se realizará carreras de corta duración (100 metros).

Calentamiento general.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Capacidad aeróbica: Va de los 10 minutos y puede extenderse a varias horas gracias a la cantidad prácticamente ilimitada de energía que se entrega.

Los estudiantes se ubicarán en un salón amplio para empezar con la clase de baile, manteniendo **la actividad durante tres tiempos de 12 minutos a una intensidad moderada**.

Capacidad anaeróbica: de los 10 segundos a los 2 minutos, entrega de algo más de energía, pero a menor velocidad, es importante en trabajo de resistencia a la velocidad.

Posteriormente se realizará el trabajo por medio de carreras de 100 metros, compitiendo de a cuatro corredores, los estudiantes repetirán el ejercicio dos veces.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación sobre las diferencias entre el ejercicio aeróbico y anaeróbico y cual más les gusto.
2. Estiramiento para recuperar rápidamente después del ejercicio realizado.
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 6 Julio de 2017

HORA INICIO: 7:05

HORA FINAL: 8:40

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 4

TEMA: *Aprendo a respirar*

OBJETIVO GENERAL: Diferenciar los beneficios del ejercicio aeróbico y anaeróbico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Realizar actividades físicas aeróbicas.

Realizar actividades físicas anaeróbicas. .

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA CLASE	TEMATICOS		
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, es el momento de empezar la actividad, esta unidad se realizará en dos partes, una dentro del aula y la otra en la carretera frente a la institución. En la primera parte se desarrollará en el salón de ellos, un salón amplio, la segunda parte se realizará en la carretera ya que el colegio no cuenta con escenarios para atletismo, está compuesto por 17 niños	Es un espacio aceptable para la realización del primer trabajo, para el segundo trabajo también es amplio.

y 16 niñas, un salón que tiene 33 puestos para 33 niños

y niñas.

Características del aula	Es un salón de una infraestructura nueva con dos laterales en vidrio y los otros dos laterales en ladrillo, es un salón con buena vista, pero a la vez es muy frío, se tendrá que sacar las sillas y las mesas para la actividad.	El salón es amplio y se puede realizar el taller de forma apropiada, eso sí es un poco frío.
Organización del aula	Para la primera parte, el docente se permite hacer uso del espacio disponible y se instala una grabadora para empezar la actividad, en la segunda parte los estudiantes son llevados hacia el interior de la institución para continuar con el desarrollo de la unidad.	Es fácil la realización del taller ya que los estudiantes son participativos y colaboradores.
Características del curso	El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre su estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.	Los estudiantes hombres muestran un poco de apatía sobre el tema de la actividad, mientras que para las niñas es más agradable, y lo contrario sucede cuando se les comenta sobre la segunda actividad, los hombres muestran mejor apatía que las mujeres.
	Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	

Instrucciones de clase

En este espacio los estudiantes deben sacar las sillas y las mesas fuera del salón, ya que se tiene que abrir espacios para que se puedan desplazar. Los estudiantes deben realizar el respectivo calentamiento, el cual algunos se ríen por la manera de cómo se mueven algunos compañeros.

Es un buen espacio para el taller, el problema es que hace bastante frio, pero con el movimiento de todos el frio va pasando.

Se les recuerda a los estudiantes la creación de un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno

La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiante están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente

Los estudiantes, tanto hombres y mujeres presentan rivalidad en cada una de las actividades.

Conflictos individuales

No se presentan ningún conflicto en el grupo.

Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.

Situaciones Imprevistas

El trabajo se realiza en dos partes, la primera dentro del salón y la segunda fuera de ella.

Ninguna.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 95 minutos para la actividad la cual está dividida en dos partes; se utilizan 40 minutos dentro del salón y los 55 restantes fuera de este.	El espacio del salón es amplio, pero para la

		<p>actividad a realizar</p> <p>es incómodo, la</p> <p>segunda parte se</p> <p>debió salir de la</p> <p>institución con el</p> <p>respectivo visto</p> <p>bueno de los padres</p> <p>de familia.</p>
Características del aula	<p>El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, Un salón cubierto con sonido y una carretera plana que sirve de pista de atletismo.</p>	<p>Los jóvenes dentro del salón dominan el espacio, en la segunda actividad se mueven libremente.</p>
Organización del aula	<p>El salón se encuentra sin sillas, ni mesas, con una grabadora para poder realizar la actividad sin complicaciones. En la segunda parte se trabaja en la carretera ya que es mejor que el escenario que tiene la institución, con el respectivo visto bueno de los padres de familia.</p>	<p>Los estudiantes participan activamente, aunque se nota un poco de apatía de los hombres en el primer trabajo y viceversa con las mujeres en el segundo trabajo.</p>
Características del curso	<p>Los estudiantes están dispuestos a realizar actividad física ya que esta los hace sentirse bien y esperan la clase con entusiasmo.</p>	<p>Al comenzar la clase los estudiantes muestran buena actitud, pero los hombres son reacios a la primera</p>

		actividad, las niñas son reacias a la segunda actividad.
Instrucciones de clase	Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, la primera parte consiste en la realización de unas clases de acondicionamiento físico, (prueba aeróbica), la segunda realizar carreras de 100 metros (anaeróbica).	Las mujeres se preparan mejor para la primera actividad y los hombres para la segunda.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por las actividades de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	No se presenta ninguna situación imprevista, trabajan hasta con agrado porque la segunda actividad se realizara fuera del colegio.	No se presentó ninguna.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 95 minutos para la actividad de la unidad, la primera de 40 minutos y la segunda de 45 minutos, El tiempo asignado y el espacio fueron aptos para la realización de las actividades.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de cuál es la diferencia entre el ejercicio aeróbico y

		anaeróbico y cual les gusto más?
Características del aula	El docente utiliza dos espacios para el desarrollo de la actividad, el primero fue el salón de clase, el cual es bueno para la actividad y el segundo se realizó en la carretera frente a la institución, ya que el colegio no cuenta con buenos escenarios para realizar pruebas físicas.	El salón es el apropiado para el desarrolló la actividad No 1 y el espacio para las pruebas anaeróbicas es bueno, ya que es plano y sin huecos.
Organización del aula	Se usa el aula con toda la disposición y en la segunda parte se utiliza la carretera con mucho cuidado y con estudiantes como controladores de vías, por si llega a pasar un vehículo.	Los estudiantes entran a la institución a hidratarse e ir a su respectivo salón y arreglarlo para esperar al docente de la próxima hora.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Se diferencié los gusto de genero por las actividades.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad, a pesar de que cada género tiene sus preferencias. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.

Relación Docente -	Algunos estudiantes muestran más interés por una	Se presenta
Alumno	de las dos prácticas, pero a pesar de ello trabajan para mejorar su condición física.	buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No8.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Ninguno.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que se organizó el salón como se esperaba en la primera actividad, y en la segunda actividad se pudo llevar un trabajo con al aire libre con un buen estado climático.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, ya que la primera actividad se utilizó el material requerido sin ningún inconveniente, mientras que en la segunda actividad el material que se tenía sirvió para ayuda logística.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, a medida que van pasando las unidades didácticas toman conciencia de realizar actividad física y así mejorar los hábitos de su vida saludable.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se desarrolló la actividad sin ningún contratiempo ni inconveniente.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, la organización de materiales con la que se trabajó cumplió los objetivos, de igual manera el tiempo fue el adecuado para la actividad.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que vivenciaron las diferencias entre el ejercicio aeróbico con el anaeróbico, se les recomendó realizar actividad física y que ellos miren cual les gusta más, pero que realicen alguna de ellas.

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Final Si se cumplieron, ya que vivenciaron ejercicios aeróbicos con anaeróbicos y reconocen sus beneficios para la salud.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, ya que la primera actividad se llevó en un salón amplio para la realización de la actividad aeróbica.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? Si, a medida que van pasando las unidades didácticas toman conciencia de realizar actividad física y así mejorar los hábitos de su vida saludable.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

SENSIBILIZACION A LA ACTIVIDAD FÍSICA ME QUIERO COMO SOY

La sensibilización se asocia a los estímulos que nosotros podemos recibir a través de nuestros cinco sentidos (tacto, olfato, visión, audición y gusto) y que de algún modo activan a nuestro cerebro despertando emociones, generando sentimientos, logrando estimular una parte emocional de nosotros mismos, y en general la sensibilización siempre tiene un objetivo. (... de Importancia: <https://www.importancia.org/sensibilizacion.php>).

ME QUIERO COMO SOY

Es importante conocer el IMC, ya que me ayuda a conocer como se encuentra mi estado nutricional.

Fecha	13 marzo	Lugar	salón 1001	Hora inicio	8:50 am	Hora final	11:05	Grado:
1001		No niños	17	No niñas	16	Total	33	

ANTROPOMETRIA Y EL IMC**OBJETIVO GENERAL**

- Sensibilizar la importancia de identificar el índice masa corporal (IMC) y evaluar sobre el estado nutricional de la salud del estudiante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, posturales y de actividad física, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida de los estudiantes.
2. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recursos para organizar el tiempo libre.
3. Sensibilizar al estudiante la importancia de la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable.
4. Involucrar la unidad didáctica desde las TIC como herramienta pedagógica para los estudiantes.

CONCEPTOS BASICOS**ANTROPOMETRIA:**

La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas. (OMS).

www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/.

IMC:

El índice de masa corporal, más conocido por la sigla IMC, es un índice adoptado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) utilizado para el diagnóstico del sobrepeso y de la obesidad. Se puede calcular fácilmente el IMC a partir de dos datos simples: altura y peso.

El IMC es un indicador importante de la salud que muestra que, en general, cuanto mayor es el índice de masa corporal de un individuo, mayor es el riesgo de muerte prematura, principalmente por enfermedades cardiovasculares.

El IMC es un índice válido para identificar el exceso o la falta de peso en cualquier persona a partir de 2 años de edad. Sus resultados son bastante fiables, pero su principal defecto es que se puede sobreestimar la cantidad de grasa en personas que tienen mucho peso debido a una gran masa muscular, como son los casos de los atletas de alto rendimiento y los individuos que desarrollan los músculos corporales.

TABLA DE IMC

Una forma de calcular el IMC es a través de las tablas.

En el siguiente cuadro se busca la línea que corresponde al peso y a la altura y se observa cual es la clasificación de acuerdo con el IMC.

[Cuadro correspondiente con relación peso - altura](#)

[Se calcula el IMC por medio de la fórmula tradicional; después, con la tabla de edad y sexo, ve en que percentil se encaja el valor encontrado del IMC. Los resultados se interpretan de la siguiente manera:](#)

- [Bajo peso=](#) [IMC por debajo del percentil 10](#)
- [Peso normal=](#) [IMC entre el percentil 15 y 85](#)
- [Sobrepeso=](#) [IMC entre el percentil 85 y 95](#)
- [Obesidad=](#) [IMC por encima del percentil 95](#)

Tabla de referencia IMC para niños de 5 a 19 años OMS 2007

Tabla de referencia IMC para niñas de 5 a 19 años OMS 2007

MATERIALES

Báscula electrónica Súper Look Profesional 521.

Una cinta métrica.

Una escuadra.

Un computador portátil.

Esferos.

Cuaderno.

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Explicación en la clase de la importancia que el estudiante identifique su IMC y evaluar junto a las tablas de referencia como se encuentra su estado nutricional.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Las medidas de peso y altura son necesarias para determinar el IMC, son tomadas directamente por el docente, cada estudiante debe pasar adelante del salón donde está ubicada la cinta métrica para su respectiva medida, escribirán el resultado de su medida al cuaderno, luego cuando todos los estudiantes tenga su medida de la talla, volverá a pasar uno por uno al otro lado donde se encuentra la báscula, deberán dictar su edad, el género y la talla para que estos datos sean ingresados de forma digital a la báscula y este de forma automática apenas se suba el estudiante a la báscula bota el resultado del peso y el IMC.

De igual forma los estudiantes con los datos del peso y la altura deben realizar en el cuaderno la fórmula para hallar el IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}(kg)}{(\text{altura}(m))^2}$$

Mientras que el docente está midiendo y pesando a un estudiante, los demás estudiantes por parejas se están midiendo las siguientes partes del cuerpo:

Variables	Medidas
Perímetro de la cabeza	
Bíceps relajado	
Bíceps flexionado	
Cadera	
Muslo	
Pantorrilla	

Para estas medidas es necesario que los estudiantes se encuentren en pantaloneta, camiseta, medias y sin tenis.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Los estudiantes socializarán sobre su estado nutricional.

Los estudiantes deberán escribir y desarrollar las siguientes preguntas y enviarla al correo memuevopormidestino@gmail.com

1. Enviar el índice de masa corporal (IMC) con la formula.
2. Realizar a tres personas de la familia el índice de masa corporal (IMC) y mirar en la tabla como se encuentra su estado nutricional.
3. Enviar el cuadro con las medidas antropométricas de cada uno.
4. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
5. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas**INFORMACIÓN BÁSICA****NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha****FECHA: 13 Marzo de 2017****850****HORA INICIO: 850****HORA FINAL: 945****grado****NO. NIÑAS 16****NO. NIÑOS 17****1001****UNIDAD DIDÁCTICA No 5****TEMA: *Me quiero como soy***

OBJETIVO GENERAL: Sensibilizar la importancia de identificar el índice masa corporal (IMC) y evaluar sobre el estado nutricional de la salud del estudiante.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recursos para organizar el tiempo libre.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 8:50 am, salón de clase del grado 1001 es un salón de clase ubicado en el edificio nuevo de la Institución Educativa Distrital Rural El Destino, primer piso, localidad de Usme, vereda el Destino, está compuesto por 17 niños y 16 niñas, un salón que tiene 33 puestos para 33 niños y niñas.	Es un espacio muy pequeño que no cumple con los dos metros cuadrados de espacio por estudiante.
	Características del aula	Es un salón de una infraestructura nueva con dos laterales en vidrio y los otros dos laterales en ladrillo, es un salón con buena vista, pero a la vez es muy frio, el área que ocupa el salón es de 72 metros cuadrados, en el frente está ubicado el tablero, la mesa del docente con su respectiva silla.	El salón es amplio y se puede realizar el taller de forma apropiada, eso sí es un poco frio.

Organización del aula	<p>El docente se permite hacer uso del espacio disponible y se coloca el flexómetro al lado del tablero, y al otro costado se coloca la báscula, se da la información para que los estudiantes realicen su respectivo trabajo.</p>	<p>Es fácil la realización del taller ya que los estudiantes son muy obedientes y les fascina el tema a tratar.</p>
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre su estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes por primera vez muestran interés de conocer cómo se encuentra su estado nutricional, y les parece de gran agrado pasar a medirse pero en especial ver su propio peso.</p>
Instrucciones de clase	<p>En este espacio se organiza el aula en mesa redonda, y se dan instrucciones claras a los estudiantes, se les informa la realización de la Unidad, se alista el material para poder dar el inicio.</p> <p>Los estudiantes preparan su entorno y desarrollan la clase de manera tranquila y agradable para ellos siguiendo las respectivas instrucciones.</p> <p>El aula es un poco fría, empezaran los estudiantes a pasar uno por uno para su respectiva medición donde ellos deberán ir al cuaderno para apuntar su estatura.</p> <p>Posteriormente cada estudiante debe pasar a la báscula a tomarse su respectivo peso.</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, el problema es que hace bastante frío.</p>

El docente explicara en el tablero la fórmula del IMC y después cada estudiante debe sacarla en el cuaderno. Se crea un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente, quieren terminar rápido el taller para que les de uno permiso de ir a jugar un rato.	Los estudiantes, tanto hombres y mujeres quieren acabar rápido el taller, pareciera que estar encerrados les incomodara.
Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, algunos de ellos se ríen de su peso corporal.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en el aula y es partida la clase en dos partes por la hora de descanso.	Los estudiantes se demoran en entrar al salón después de descanso.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 110 minutos para la actividad del cual son aprovechados 90 minutos, puesto que los 20 minutos restantes se perdieron en el arreglo del salón y la llegada tarde después de descanso.	Los estudiantes se acercan muchos a mirar las tallas y el peso de los

	El salón de clase es un espacio bueno para la realización del taller.	compañeros, igual ellos comparten el resultado de su IMC.
Características del aula	El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, la cinta métrica y la báscula son propiedad del docente ya que la institución no cuenta con esos recursos, se explica a los jóvenes para que se puedan ayudar en la ubicación y recolección de los datos.	Los jóvenes dominan el espacio, pero se presenta un poquito de indisciplina por las inquietudes de conocer los resultados de sus compañeros.
Organización del aula	En el aula de clase en mesa redonda los estudiantes pasan uno por uno a tomarse sus medidas antropométricas, primero con la estatura y posteriormente su peso, cada estudiante debe sacar su propio índice de masa corporal.	Los estudiantes participan activamente, algunos quieren ser los profesores, puesto que quieren medir a sus compañeros y pesarlos.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a participar y a aprender sobre su estado nutricional.	Al comenzar la clase los estudiantes se muestran con pereza porque se tienen que quitarse las zapatillas, pero al momento de pasar no muestran ningún

impedimento y
participan
agradablemente.

Instrucciones de clase Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, para que pasen sin calzado y con el menor número de prendas para pasar a la báscula. Los estudiantes prestan más atención y realizan sus operaciones matemáticas para sacar el IMC.

Relación Docente - Alumno Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad. Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.

Situaciones Imprevistas Se presenta en el intermedio de la clase la hora del descanso el cual los ayuda a distraerse un poco después de entrar a la segunda hora de clase. El salón de clase es muy frío, por lo cual se realiza la toma de peso con la sudadera puesta, igual todos los salones en el colegio presentan el mismo tipo de clima. No se presentó ninguna.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 110 minutos para la actividad en el aula de clase, algunos estudiantes comparten sus resultados con los compañeros más cercanos riéndose entre ellos porque algunos están en sobrepeso y muy poquitos bajos de peso, sin ofensas de burla. Solo les da por reírse.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por

		qué es bueno estar en forma y con su peso ideal. Ningún estudiante pasa a socializar.
Características del aula	El docente utiliza el aula donde todos puedan ver, algunos jóvenes colaboran con la puesta del uso del flexómetro, empezando desde el piso hasta una altura de dos metros, el flexómetro es pegado con cinta. Una niña colabora con la báscula para introducir los datos.	En el salón que se desarrolló la Unidad es el apropiado para la ejecución de las tareas.
Organización del aula	Se usa el aula con toda la disposición.	Los estudiantes deben dejar el aula con sus respectivas filas presentándose desorden porque se ponen arrastrar las mesas.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran en hacer la preparación para hallar el IMC
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad por ser algo nuevo para ellos, los estudiantes que presentan sobrepeso quedan preocupados por sus resultados. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los

		objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están inquietos pero satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No1.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Solo hablan bajita la voz sobre sus resultados.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?</p> <p>Si se cumplieron, ya que para ellos es nuevo el trabajo por Unidades Didácticas, y les agradó el tema ya que es importante para ellos saber cómo se encuentran en salud.</p> <p>¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?</p> <p>Si, les causo curiosidad observar una báscula digital.</p> <p>¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se realiza la instrucción de la importancia del IMC para el beneficio de la salud.</p>
Parte Central	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p>

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron, pero se identificó que algunos estudiantes aun no multiplican y dividen sin la ayuda de la calculadora.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y se les dejo la inquietud sobre el estado nutricional de su salud.

Aprendieron de la importancia de la talla y el peso para tener un IMC adecuado.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que se les hablo que para mantener un peso ideal es necesaria una buena alimentación y realizar actividad física vigorosa y/o moderada diariamente por lo menos 60 minutos diarios.

Parte

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reflexionan

Final

sobre la importancia de mantener un IMC adecuado.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable para mantener una adecuada IMC.

SENSIBILIZACION A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE TANTO ME CONOZCO

Anexo 1 (continuación)

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno..... ☐
 1 vez en la última semana..... ☐
 2-3 veces en la última semana..... ☐
 4 veces en la última semana..... ☐
 5 veces o más en la última semana..... ☐

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico..... ☐
 Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic)..... ☐
 A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre..... ☐
 Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre..... ☐
 Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre..... ☐

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	☐	☐	☐	☐	☐
Martes.....	☐	☐	☐	☐	☐
Miércoles.....	☐	☐	☐	☐	☐
Jueves.....	☐	☐	☐	☐	☐
Viernes.....	☐	☐	☐	☐	☐
Sábado.....	☐	☐	☐	☐	☐
Domingo.....	☐	☐	☐	☐	☐

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí..... ☐
 No..... ☐

QUE TANTO ME CONOZCO

Una forma de conocer y saber cómo esta uno es por medio de una encuesta donde se obtienen resultados buenos o malos y así saber qué pasos se deben seguir para mejorar.

Fecha	29 marzo	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:10 am	Hora final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FISICA PAQ A**OBJETIVO GENERAL**

- Sensibilizar al estudiante la importancia de realizar el cuestionario de Actividad Física PAQ-A para identificar la actividad física que realiza cada uno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Contrastar el resultado si la actividad física de los estudiantes es moderada, vigorosa o leve.
2. Involucrar la unidad didáctica desde las TIC como herramienta pedagógica para los estudiantes.
3. Obtener información de los niveles de actividad física de los últimos siete días de los estudiantes.
4. Evaluar los resultados del cuestionario de Actividad Física PAQ-A

CONCEPTOS BASICOS**CUESTIONARIO PAQ A:**

Es un cuestionario sencillo que valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5 puntos que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física realizada por cada adolescente. La actividad física medida por el PAQ-A ha encontrado asociaciones con indicadores de adiposidad, contenido mineral óseo, variabilidad en la frecuencia cardiaca, así como ciertos indicadores psicológicos (competencia deportiva, satisfacción corporal, ansiedad). Además, el PAQ-A permite conocer en qué momentos del día y la semana los adolescentes son activos. (Rev Esp Salud Pública 2009, Vol. 83, N.º 3)

MATERIALES

Encuestas

Esferos o lápices

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Es necesario que los estudiantes entiendan la importancia de realizar un cuestionario para identificar que tanta actividad física realizaron en los últimos siete días.

Contar con los consentimientos informados por parte de los padres de familia y/o acudientes para que la encuesta se pueda llevar a cabo.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Los estudiantes sentados en sus puestos distribuidos en filas, a cada estudiante se le entregará su respectivo cuestionario y el docente empezará a leer las preguntas, el estudiante deberá ir con la lectura del docente e ir contestando conforme a las preguntas y así poder ir todos con el mismo punto y finalizar al mismo tiempo.

A medida que se van leyendo las preguntas se podrán aclarar inquietudes por parte de ellos.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Los estudiantes harán entrega del cuestionario al docente para que posteriormente se analicen los resultados y hacerlos conocer a la población educativa.

Los estudiantes deberán escribir y desarrollar las siguientes preguntas y enviarla al correo memuevopormidestino@gmail.com

1. En grupos de cuatro personas socializar con los compañeros ¿Son importantes las encuestas a nivel personal y cómo estás nos ayuda a conocernos mejor? ¿cuál es la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable que debemos tener para mejorar nuestra salud?

2. Preguntar a tres personas de la familia ¿cuál es la importancia de la actividad física y que hábitos de vida saludable tenemos en la casa para mejorar nuestra salud?
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIODE CAMPO: UNIDAD DIDACTICA No 2

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 29 Marzo 2017

HORA INICIO: 7:10

HORA FINAL: 8:40

Grado No. NIÑAS 16

No. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 6

TEMA: *Que tanto me conozco*

OBJETIVO GENERAL: Sensibilizar al estudiante la importancia de realizar el cuestionario de Actividad Física PAQ-A para identificar la actividad física que realiza cada uno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Contrastar el resultado si la actividad física de los estudiantes es moderada, vigorosa o leve.
2. Involucrar la unidad didáctica desde las TIC como herramienta pedagógica para los estudiantes.
3. Obtener información de los niveles de actividad física de los últimos siete días de los estudiantes.
4. Evaluar los resultados del cuestionario de Actividad Física PAQ-A

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:10 am, salón de clase del grado 1001 se utiliza el mismo salón de la Unidad Didáctica No 1, en el día de hoy asistieron los 33 niños que están en el desarrollo del proyecto, compuesto por 17 niños y 16 niñas.	Es un espacio muy pequeño que no cumple con los dos metros cuadrados de espacio por estudiante.
	Características del aula	Es un salón de una infraestructura nueva con dos laterales en vidrio y los otros dos laterales en ladrillo, es un salón con buena vista, pero a la vez es muy frio, el área que ocupa el salón es de 72 metros cuadrados, en el frente está ubicado el tablero, la mesa del docente con su respectiva silla.	El salón es amplio y se puede realizar el taller de forma apropiada, eso sí es un poco frio.
	Organización del aula	El docente se permite hacer uso del espacio disponible y se arregla el salón en filas, para que los estudiantes se vayan acomodando en sus respectivos puestos.	Es fácil la realización del taller, pero los estudiantes muestran pereza porque tienen que leer y escribir.
	Características del curso	El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), muestran interés por el tema de saber ellos como están, pero muestran apatía y pereza por escribir y leer. Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	Los jóvenes muestran interés por las preguntas del cuestionario y desean terminar rápido para salir a jugar.

Instrucciones de clase	<p>En este espacio se organiza el aula en filas, se dan instrucciones claras a los estudiantes, se les informa como es el desarrollo de la Unidad, se alista el material para poder dar inicio.</p> <p>Los estudiantes preparan su entorno y desarrollan la clase de manera tranquila y agradable para ellos siguiendo las respectivas instrucciones.</p> <p>El aula es un poco fría, se empieza a entregar el cuestionario de atrás hacia adelante, para poder iniciar y terminar todos a tiempo, se empieza a leer pregunta por pregunta para todos ir al mismo tiempo.</p> <p>El estudiante que no entienda y/o no tenga clara una pregunta, podrá levantar la mano y se le acará.</p> <p>El docente explicara en el tablero que es un cuestionario de actividad física y como se debe llenar. Se les recuerda enviar las fotos y videos de la actividad física semanal al correo que se creó memuevopormidestino@gmail.com</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, el problema es que hace bastante frio.</p>
Relación Docente - Alumno	<p>La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiante están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente, quieren terminar rápido el taller para que les de uno, permiso de ir a jugar un rato.</p>	<p>Los estudiantes, tanto hombres y mujeres quieren acabar rápido el taller, pero presentan la pereza de leer y escribir.</p>
Conflictos individuales	<p>No se presentan ningún conflicto en el grupo, algunos de ellos les causa curiosidad algunas preguntas.</p>	<p>Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.</p>

Situaciones	El trabajo se realiza en el aula y es partida la clase	Algunos
Imprevistas	en dos partes por la hora del desayuno.	estudiantes se demoran al entrar al salón después del desayuno y hay que esperarlos.

PARTE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA CLASE			
CENTRA	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad del cual son aprovechados 70 minutos, puesto que los 20 minutos restantes se perdieron en el receso por el desayuno.	Algunos estudiantes miran de reojo las respuestas de sus compañeros y les preguntan que colocaron?
L		El salón de clase es un espacio bueno para la realización del taller.	
¿Cómo?	Características del aula	El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, el cuestionario es entregado por parte del docente a los estudiantes los cuales muestran pereza por la lectura y por escribir.	Los jóvenes se encuentran ubicados en sus aulas, aunque hablan un poco, presenta un poquito de indisciplina y quieren saber que contesto el vecino de al lado.
	Organización del aula	En el aula de clase en filas los estudiantes en sus respectivos puestos deben ir llenando sus cuestionarios.	Los estudiantes participan activamente en sus filas y no falta el que mire a su compañero

		a ver qué respuesta puso.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a participar y a aprender sobre su estado nutricional.	Al comenzar la clase los estudiantes se muestran con pereza porque se tienen que quitarse las zapatillas, pero al momento de pasar no muestran ningún impedimento y participan agradablemente.
Instrucciones de clase	Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, para que pasen sin calzado y con el menor número de prendas para pasar a la báscula.	Los estudiantes prestan más atención y realizan sus operaciones matemáticas para sacar el IMC.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Conflictos individuales	Se presenta en el intermedio de la clase la hora del descanso el cual los ayuda a distraerse un poco después de entrar a la segunda hora de clase. El salón de clase es muy frío, por lo cual se realiza la toma de peso con la sudadera puesta, igual todos los salones en el colegio presentan el mismo tipo de clima.	No se presentó ninguna.

Situaciones		DESCRIPCION	REFLEXION
Imprevistas			
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	Se destinan 110 minutos para la actividad en el aula de clase, algunos estudiantes comparten sus resultados con los compañeros más cercanos riéndose entre ellos porque algunos están en sobrepeso y muy poquitos bajos de peso, sin ofensas de burla. Solo les da por reírse.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno estar en forma y con su peso ideal. Ningún estudiante pasa a socializar.
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	El docente utiliza el aula donde todos puedan ver, algunos jóvenes colaboran con la puesta del uso del flexómetro, empezando desde el piso hasta una altura de dos metros, el flexómetro es pegado con cinta. Una niña colabora con la báscula para introducir los datos.	En el salón que se desarrolló la Unidad es el apropiado para la ejecución de las tareas.
	Características del aula	Se usa el aula con toda la disposición.	Los estudiantes deben dejar el aula con sus respectivas filas presentándose desorden porque se ponen arrastrar las mesas.
	Organización del aula	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran en hacer la

		preparación para hallar el IMC
Características del curso	Los estudiantes disfrutan de la actividad por ser algo nuevo para ellos, los estudiantes que presentan sobrepeso quedan preocupados por sus resultados.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Instrucciones de clase	Los estudiantes están inquietos pero satisfechos por el deber cumplido. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No2.
Relación Docente - Alumno	No se presentan conflictos.	Solo hablan bajita la voz sobre sus resultados.
Conflictos individuales	Ninguna.	Ninguna.
Situaciones Imprevistas	Los estudiantes piden muchos permisos para ir al baño.	Ya por las horas de la jornada y el frio que hace, los estudiantes tienen permiso para ir.

CONCLUSIONES

Parte inicial	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?
----------------------	--

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que para ellos es nuevo el trabajo por Unidades Didácticas, y les agradó el tema ya que es importante para ellos saber cómo se encuentran en salud.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, les causo curiosidad observar una báscula digital.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se realiza la instrucción de la importancia del IMC para el beneficio de la salud.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron pero se identificó que algunos estudiantes aun no multiplican y dividen sin la ayuda de la calculadora.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y se les dejo la inquietud sobre el estado nutricional de su salud.

Aprendieron de la importancia de la talla y el peso para tener un IMC adecuado.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que se les hablo que para mantener un peso ideal es necesaria una buena alimentación y realizar actividad física vigorosa y/o moderada diariamente por lo menos 60 minutos diarios.

Parte Final ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reflexionan sobre la importancia de mantener un IMC adecuado.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable para mantener una adecuada IMC.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

SENSIBILIZACION A LA ACTIVIDAD FÍSICA LO QUE NECESITO PARA MI VIDA

LO QUE NECESITO PARA MI VIDA

Fecha	6 abril	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:10 am	Hora final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

Una principal necesidad es abordar las **habilidades sociales**, desde la actividad física y los hábitos de vida saludable me proporcionan herramientas para desenvolverme como una persona social activa.

HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO GENERAL

- Propiciar espacios sociales a través de la actividad física y los hábitos de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Respetar al otro como persona con sus cualidades y defectos.
2. Mejorar mis relaciones sociales por medio de la actividad física.

CONCEPTOS BASICOS

HABILIDADES SOCIALES:

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que nos permiten ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y responden a las exigencias y demandas de las situaciones de forma efectiva. Las habilidades sociales no son una característica de la persona, sino de la conducta de ésta y, por tanto, susceptibles de aprendizaje o modificación. No son patrones rígidos de comportamientos, sino reglas de actuación útiles en diferentes situaciones y contextos.

(<https://www.gammapsicologos.com/talleres/habilidades-sociales/>)

Estas habilidades ayudan en cualquier momento al ser humano a defenderse y ser precavido ante cualquier eventualidad.

MATERIALES

Pelotas

Testimonios

Conos

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Es necesario que los estudiantes comprendan que por medio de la actividad física se pueden llegar a mejorar las habilidades sociales y aceptarse a sí mismo y a aceptar al otro con sus cualidades y defectos.

Los estudiantes se harán por parejas cada uno con una pelota para empezar a lanzarla desde cierta distancia.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Lanzamientos

1. Los estudiantes se harán por parejas, a una distancia de cuatro metros aproximadamente y empezarán a lanzar la pelota a las manos de su compañero sin dejarla caer.
2. Los estudiantes se harán por parejas, a una distancia de cuatro metros aproximadamente y empezarán a lanzar la pelota a las manos de su compañero sin dejarla caer, posteriormente deberán realizar un giro de 360°.
3. Los estudiantes se harán por parejas, a una distancia de cuatro metros aproximadamente y empezarán a lanzar la pelota a las manos de su compañero, la cual debe revotar solamente una vez en el piso.
4. Los estudiantes se harán por parejas, a una distancia de cuatro metros aproximadamente y empezarán a lanzar la pelota a las manos de su compañero, la cual debe revotar solamente una vez en el piso, posteriormente deberán realizar un giro de 360°.
5. Los estudiantes se harán por parejas, a una distancia de cuatro metros aproximadamente, sentados en el piso y con las piernas abiertas empezarán a rodar la pelota hacia las manos de su compañero.
6. Los estudiantes se harán por parejas, a una distancia de cuatro metros aproximadamente sentados en el piso y con las piernas abiertas empezarán a lanzar la pelota que pique una sola vez hacia las manos de su compañero.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación sobre las actividades realizadas con el fin de concientizar de como las habilidades sociales ayudan a respetar al otro como persona y mejorar sus relaciones interpersonales por medio de la actividad física.
2. De igual forma en la casa los estudiantes deberán escribir en el cuaderno ¿Cuáles son las habilidades sociales que se presentan en el hogar?
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO unidades didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 6 Abril de 2017

850

HORA INICIO: 850**HORA FINAL:945****grado****NO. NIÑAS 16****NO. NIÑOS 17****1001****UNIDAD DIDÁCTICA No 7****TEMA: *Lo que necesito para mi vida*****OBJETIVO GENERAL:** Propiciar espacios sociales a través de la actividad física y los hábitos

de vida saludable

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Respetar al otro como persona con sus cualidades y defectos.
2. Mejorar mis relaciones sociales por medio de la actividad física.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA	TEMATICOS		
CLASE			
INICIAL	Tiempo y espacio	Son las 8:50 am, salón de clase del grado 1001, está compuesto por 17 niños y 16 niñas, un salón que tiene 33 puestos para todos.	Es un espacio muy pequeño que no cumple con los dos metros cuadrados de espacio por estudiante.
¿Para qué?			
	Características del aula	Es un salón de una infraestructura nueva con dos laterales en vidrio y los otros dos laterales en ladrillo, es un salón con buena vista, pero a la vez es muy frio. El patio es un espacio amplio y cubierto, con una acústica muy regular y en un sector están ubicadas las mesas para el comedor.	El salón es amplio y se puede realizar el taller de forma apropiada, eso sí es un poco frio. El espacio es abierto pero es interrumpido porque es el camino hacia la cafetería.

Organización del aula	<p>El docente se permite hacer uso del espacio disponible y se coloca el flexómetro al lado del tablero, y al otro costado se coloca la báscula, se da la información para que los estudiantes realicen su respectivo trabajo.</p>	<p>Es fácil la realización del taller ya que los estudiantes son muy obedientes y les fascina el tema a tratar.</p>
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes por primera vez muestran interés de conocer cómo se encuentra su estado nutricional, y les parece de gran agrado pasar a medirse pero en especial ver su propio peso.</p>
Instrucciones de clase	<p>La actividad se realizó en espacio abierto, los estudiantes se organizaban por parejas libremente, se dan instrucciones claras a los estudiantes, se les informa la realización de la Unidad, se alista el material para poder dar el inicio.</p> <p>Los estudiantes preparan su entorno y desarrollan la clase de manera tranquila y agradable para ellos siguiendo las respectivas instrucciones.</p> <p>El aula es abierta, es un día soleado, los estudiantes se ubican por parejas uno frente al otro a una distancia sugerida.</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, el problema es que hace bastante frío.</p>

Luego cada estudiante empieza a lanzar una respectiva pelota a sus compañeros.

El docente explicara las actividades en el espacio abierto y posteriormente los estudiantes empiezan a desarrollar las tareas. Se recuerda de un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente. Los estudiantes se dan cuenta que su coordinación viso manual no es buena, lo cual cuando se le cae la pelota al piso les causa un poco de gracia.	Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, gozándose la clase y a reconocer sus deficiencias coordinativas.
Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, algunos de ellos se ríen cuando fallan en su coordinación viso manual.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en el aula en un tiempo de 55 minutos.	Los estudiantes presentan un poquito de indisciplina por el uso de las pelotas, ya que les gusta estar lanzándolas sin ninguna orden.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 55 minutos para la actividad sin ninguna interferencia.	Los estudiantes empiezan a jugar con las pelotas de manera voluntaria.
	Características del aula	El docente hace uso del espacio abierto para la realización de la Unidad, los materiales una pelota donde cada estudiante debe traerla en lo posible, se les explica a los jóvenes para que se puedan ayudar en la ubicación y recolección de los datos.	Los jóvenes dominan el espacio, pero presenta un poquito de indisciplina por querer jugar con las pelotas.
	Organización del aula	Los estudiantes en el patio se ubican en parejas frente a frente, uno de ellos empieza a lanzar la pelota a su compañero del frente, con varias variedades de ejercicios.	Los estudiantes participan activamente, algunos empiezan a formar un poquito de desorden ya que no esperan la orden para el respectivo inicio de la actividad.
	Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a participar y a mejorar en su coordinación viso manual.	Al comenzar la clase los estudiantes muestran con agrado la realización del taller.

Instrucciones de clase	Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, para que pasen al patio y se ubiquen por parejas frente a frente para empezar la realización de la Unidad.	Los estudiantes prestan atención para empezar la actividad.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran interés por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad, mostrando un rostro de alegría.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Estudiantes de otros grados van hacia la cafetería e interfieren en la actividad de la clase.	Los estudiantes externos a la clase deben respetar las actividades que se realicen.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 55 minutos para la actividad de la Unidad Didáctica, algunos estudiantes empiezan a jugar con las pelotas lanzándolas hacia sus compañeros, sin dar el orden de salida.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, donde se dan cuenta que la mayoría de ellos tienen problemas en su coordinación viso manual.
	Características del aula	El docente utiliza el espacio abierto, algunos jóvenes ubican lo más pronto a su pareja, por lo general buscan a su mejor amigo, los estudiantes deben empezar la pelota a su compañero, primero con las dos manos y posteriormente una por una.	El espacio abierto donde se trabaja con los estudiantes es el apropiado para la

		ejecución de las tareas.
Organización del aula	Se usa el espacio abierto con toda la disposición para el trabajo.	Los estudiantes deben dejar el patio en perfecto estado como se encontró y sin basuras.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes fallan en su coordinación viso- manual.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad por ser una actividad recreativa, algunos estudiantes presentan falencias en su coordinación viso-manual. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes se muestran satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No3.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Los estudiantes siguen jugando con la pelota después de la actividad de la clase.

Situaciones

Ninguna.

Ninguna.

Imprevistas

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, los estudiantes se dan cuenta de sus problemas de coordinación viso-manual.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, el material adquirido les ayudo a detectar sus falencias viso manual.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se realiza las actividades para mejorar su coordinación viso manual para el beneficio de la salud.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron, se identificó las falencias de algunos estudiantes por su coordinación viso manual.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y se les dejo la inquietud sobre el estado nutricional de su salud.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que se les hablo que es importante mejorar la coordinación viso manual y la coordinación en general para poder realizar una actividad física buena, y se explico que para poder realizar una actividad física es necesaria promover buenos hábitos de vida saludable y así se mejorara la calidad de vida.

Parte Final ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reconocen la importancia de mejorar la coordinación viso manual que se tiene para la vida y si esta es necesaria para mi vida.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia que tiene para la vida la coordinación viso manual, la cual ayuda para la actividad física y mejorar los hábitos de vida saludable.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

SENSIBILIZACION A LA ACTIVIDAD FÍSICA ME CUIDO, ME CUIDAN

ME CUIDO, ME CUIDAN

Fecha	19 abril	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:15 am	Hora final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

AUTOCUIDADO Y SALUD

Debo ser consciente de asumir de forma voluntaria el cuidado y control de mi salud por medio de la actividad física y los hábitos de vida saludable y así poder prevenir enfermedades no transmisibles.

OBJETIVO GENERAL

- Sensibilizar al estudiante a comprender que la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable ayuda a promover el autocuidado y la salud personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Entender que la actividad física nos ayuda a aceptarnos tal como somos.
2. Identificar como a través de la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable mejora activamente mi estado de salud.
3. Involucrar la unidad didáctica desde las TIC como herramienta pedagógica para los estudiantes.

CONCEPTOS BASICOS

AUTOCUIDADO:

Se entiende por autocuidado la inclinación por facilitarnos atención a nosotros mismos. Como norma general, el autocuidado está dirigido a nuestra propia salud. Ciertos hábitos saludables deberíamos realizarlos por propia iniciativa, como un conjunto de pautas orientadas al bienestar físico y psicológico. (<https://definición.mx/autocuidado/>)

SALUD:

Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado. (Real Academia Española, 2017)

HABILIDAD MOTRIZ BASICA:

El desplazamiento es la acción de cambiar de lugar en el espacio. El concepto de **habilidad motriz** básica en Educación Física considera una serie de acciones **motrices** que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

(FERNÁNDEZ ARRIETA, J.A. (1991): *Psicomotricidad y creatividad 3*. Madrid.)

Estas habilidades ayudan en cualquier momento al ser humano a defenderse y ser precavido ante cualquier eventualidad.

MATERIALES

Cuerda

Colchoneta

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Es necesario que cada uno de los estudiantes entiendan que las actividades físicas por medio de las habilidades motrices básicas ayudan a mejorar las condiciones físicas y psicológicas como ser humano y así obtener una buena salud, ya que estas presentan aprendizajes necesarios que le ayudaran a defenderse como persona.

El salto es una habilidad motriz básica

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

SALTOS:

Juegos y tareas motrices saltos:

No 1 (Pasando sobre el puente)

Los estudiantes se formarán en filas, luego cada fila se acostará en el piso haciendo una fila larga (decúbito prono - ventral) hay una fila de estudiantes que quedarán de pie.

La fila de las personas que están de pie deberá pasar sobre sus compañeros saltando con pies juntos.

1. Al caer debe hacerlo con punta y talón del pie.
2. La persona que se encuentra debajo, no debe pararse hasta que se termine el salto

Los estudiantes que se encuentran en el piso, deberán apoyarse en seis apoyos y luego los compañeros deberán saltar por encima de ellos.

1. Al caer debe hacerlo con punta y talón del pie.
2. Al saltar no debe golpear ni caer sobre el compañero.
3. El estudiante que se encuentra debajo, no debe pararse ni bajar la altura, hasta que se termine el salto.

Los estudiantes que se encuentran en el piso en seis apoyos se colocarán ahora en dos apoyos, flexionando el tronco y luego los compañeros deberán saltar por encima de ellos.

1. Al caer debe hacerlo con punta y talón del pie.
2. Al saltar no debe golpear ni caer sobre el compañero.
3. El estudiante que se encuentra debajo, no debe pararse ni bajar la altura, hasta que se termine el salto.

No 2 (Experimentando el salto alto)

Los estudiantes organizados en dos columnas deberán saltar en forma natural sobre una cuerda.

1. La caída debe ser sobre la colchoneta.
2. Buscar que sea la espalda la que caiga sobre la colchoneta.
3. Intentar buscar la mayor altura.
4. La salida es por la parte posterior al salto.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Los estudiantes harán en común una retroalimentación sobre las actividades realizadas con el fin de socializar de como las habilidades motoras básicas me ayudan en mi autocuidado y me sirve para la salud y la vida.

Los estudiantes deberán escribir y desarrollar las siguientes preguntas y enviarla al correo memuevopormidestino@gmail.com

1. Los estudiantes deben escribir una breve reseña sobre las experiencias y las prácticas de las actividades realizadas.
2. ¿Cómo la actividad física me ayuda a aceptarme y a quererme como soy? Explicarlo.

3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIODE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 19 Abril de 2017

850

HORA INICIO: 850

HORA FINAL: 1105

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 8

TEMA: *Me cuido, me cuidan*

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar al estudiante a comprender que la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable ayuda a promover el autocuidado y la salud personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Entender que la actividad física nos ayuda a aceptarnos tal como somos.

Identificar como a través de la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable mejora activamente mi estado de salud.

Involucrar la unidad didáctica desde las TIC como herramienta pedagógica para los estudiantes.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA	TEMATICOS		
CLASE			
INICIAL	Tiempo y espacio	Son las 8:50 am, los estudiantes del grado 1001 se ubican en el patio de la zona verde, el cual es un espacio abierto, grande y agradable para el desarrollo del trabajo. Es un espacio grande y agradable para correr, el espacio presenta con bastantes baches (huecos), el cual pude producir alguna lesión.	Es un espacio grade y amplio para el desarrollo de la clase.
¿Para qué?			

Características del aula	Es un espacio agradable para el trabajo con los estudiantes, cuenta con dos canchas de mini futbol y un terreno.	El espacio para el trabajo es amplio y bueno para el desarrollo de la clase. Se presentó un buen clima ambiental.
Organización del aula	El docente se permite hacer uso del espacio abierto de la Institución, se utiliza el material disponible para las actividades, se da la información para que los estudiantes realicen su respectivo trabajo.	Es una actividad atractiva para los estudiantes, ven la colchoneta y les gusta correr hacia ella para saltar.
Características del curso	El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre su estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.	Los jóvenes muestran interés por el deseo de empezar rápido la actividad, ya que se quieren empezar a botarse a las colchonetas.
	Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	
Instrucciones de clase	Estando en el aula de clase, se les informa a los estudiantes que deben bajar a la zona verde, allí se harán en círculo para realizar el respectivo calentamiento, se empieza con movilidad articular de forma descendiente, se hace un pequeño trote de tres minutos por el espacio abierto	Es un espacio agradable para el trabajo y se realiza un buen clima.

Se les recuerda a los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo

memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente, finalizada la actividad los estudiantes quieren seguir saltando en la colchoneta.	Los estudiantes hombres muestran más deseos de saltar que las mujeres.
Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, algunos de ellos desean repetir el salto sin respetar la fila.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en el patio abierto.	Los estudiantes muestran interés por la actividad.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 110 minutos para la actividad del cual son aprovechados 95 minutos, puesto que se debe realizar un desplazamiento desde el salón hasta el espacio de la zona verde.	Los estudiantes corren hacia la colchoneta y empiezan a lanzarse sin autorización.
	Características del aula	El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, se utiliza una colchoneta de seguridad, lazo y dos palos verticales, se les explica a los jóvenes que es una actividad donde se puede	Los jóvenes dominan el espacio, pero se presenta un poquito de

	<p>producir accidentes, que por favor se cuiden y cuiden a sus compañeros sin lanzarse cuando este un compañeros en la colchoneta.</p>	<p>indisciplina por que se quieren lanzar a la colchoneta a jugar.</p>
<p>Organización del aula</p>	<p>Los estudiantes deben realizar las respectivas filas y uno por uno se debe preparar para estar listo a la orden de salida y salir a correr a realizar la actividad planteada.</p>	<p>Los estudiantes participan activamente, algunos se emocionan por la colchoneta y quieren salir corriendo a dar botes.</p>
<p>Características del curso</p>	<p>Los estudiantes están dispuestos a participar y a aprender a tener cuidado y a cuidar de los demás cuando realizamos alguna clase de actividad física y para la vida.</p>	<p>Al comenzar la clase los estudiantes se muestran con interés para trabajar, pues ya saben que el trabajo es en patio y con colchonetas.</p>
<p>Instrucciones de clase</p>	<p>En este espacio abierto los estudiantes deben realizar dos filas, una de hombres y la otra de mujeres. Los estudiantes deben agacharse en posición fetal o en cuclillas y él o la última de la fila debe pasar por encima de sus compañeros, hasta el primero y esta persona se debe agachar hasta que todos pasen.</p> <p>Posteriormente los estudiantes pasaran uno por uno, teniendo mucho cuidado (me cuido, me cuidan), deberán saltar sobre una cuerda y caerán sobre la colchoneta.</p>	<p>Los estudiantes prestan atención y empiezan rápido, ya que les gusta jugar mucho en las colchonetas.</p>

El espacio es abierto, se presentó un día soleado.

Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran gran interés por la actividad a desarrollar, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Se presenta en el intermedio de la clase la hora del descanso el cual los ayuda a distraerse un poco, después de entrar a la segunda hora de clase. Se retoma la actividad para seguir con los estudiantes la prueba que se estaba realizando.	La hora de descanso.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 15 minutos para la actividad de vuelta a la calma, los estudiantes deben ir al salón, pero primero van al baño y van a hidratarse con agua o jugos de la cooperativa.	Los estudiantes terminan cansados y van al salón con una buena aptitud y hablando de la realización de los saltos que hicieron.
	Características del aula	El docente utiliza el patio abierto para la actividad, algunos jóvenes colaboran con los materiales que hay que bajar, las colchonetas se ubican a una distancia de 10 metros aproximadamente, donde deben salir a correr los estudiantes y saltar.	El espacio es el adecuado para las actividades.
	Organización del aula	Se usa el espacio verde a disposición de los estudiantes y las practicas a realizar.	Los estudiantes vuelven a su salón y cada quien se sienta

		en su respectivo puesto a descansar.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes apenas ven las colchonetas quieren correr hacia ellas para empezar a jugar.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutaron de la actividad por ser algo diferente, ya que estas actividades los destreza y entran cansados al aula. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes se muestran cansados pero satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No4.
Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Algunos estudiantes se votaron a las colchonetas a jugar, sin presentarse ningún inconveniente.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?</p> <p>Si se cumplieron, ya que los estudiantes toman conciencia sobre el cuidado en la salud por medio de la actividad física y que se debe tener unos buenos hábitos de vida saludable para así poder tener una mejor calidad de vida.</p> <p>¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?</p> <p>Si, ya que les fascino la actividad en las colchonetas y no se presentó ninguna calamidad.</p> <p>¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? Si, ya que aprendieron que para poder tener una mejor calidad de vida se deben cuidar y realizar actividad física moderada y tener unos buenos hábitos de vida saludable.</p>
Parte Central	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?</p> <p>Si, se cumplieron con el objetivo, ya que los estudiantes realizaron la actividad sin ningún inconveniente de salud, algunos estudiantes eran más arriesgados que otros.</p> <p>¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?</p> <p>Si, se cumplió con la propuesta ya que el material utilizable era el apto para la actividad y los estudiantes comprendieron como se realizaría las actividades.</p> <p>¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>Si, ya que son conscientes que cuando realicen la actividad física que sea deben cuidarse de sí mismo y de las personas que los acompañen, de igual forma entienden la importancia de tener buenos hábitos de vida saludable para su salud.</p>

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reflexionan

Final sobre la importancia de cuidar y cuidar a sus compañeros cuando realizan actividad física.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de cuidarse y cuidar a los demás cuando se realiza actividad física y tener unos buenos hábitos de vida saludable para su bienestar.

PRACTICAS CORPORALES

MI CUERPO Y EL DE LOS

DEMÁS

Mi Cuerpo y el de los demás

Fecha	14 Julio	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

Tres de cada cuatro adolescentes no están conformes con su reflejo. No importa que sean chicos o chicas, ya que ambos sexos cambiarían el aspecto físico que se tiene a esas edades. Entre las chicas, el deseo es adelgazar, y ellos quieren músculos.

OBJETIVO GENERAL

Conocer la importancia del cuerpo como promotor de Salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. El estudiante se concientice en encontrar su beneficio personal tanto físico y mental a través del movimiento corporal.
2. El estudiante deberá estar concentrado y dispuesto al disfrute, a la relajación en las prácticas corporales de Educación Física para su propio bienestar.

CONCEPTOS BASICOS

La cultura del juego recreativo como espacio de formación está desapareciendo, en especial en las grandes ciudades. Y las consecuencias pueden ser importantes en la vida adulta ya que, sostienen los especialistas, la mayoría de las habilidades sociales e intelectuales que uno necesita para tener éxito en la vida y el trabajo se adquieren por primera vez a través de las prácticas corporales, durante la infancia y la edad escolar.

la Educación Corporal no encuentra relación de correspondencia entre una y otro: no todo lo que se enseña se aprende ni todo lo que se aprende es enseñado en sentido estricto. (Crisorio, 2009, p. 11).

MATERIALES

Dos metros de caucho grueso

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Esta unidad didáctica se realizará por medio del juego de chicle americano, se realizará por grupos de cuatro o cinco personas entre los dos géneros.

Calentamiento general.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Consiste en realizar una serie de saltos rítmicos sobre un caucho.

Trabajaran en grupos de cuatro o cinco personas mezclados.

Dos personas se ponen en los laterales sujetándola con las piernas abiertas de modo que quede un espacio en el medio para saltar.

Entonces, una o dos personas tienen que realizar determinados ejercicios al ritmo de cierta tonada y palmadas que interpretan los demás participantes.

En el momento en que una falla el ejercicio, pierde pasando a sujetar la goma.

Se juega con diferentes niveles de dificultad pasando de jugar a nivel del tobillo, al nivel de la rodilla y hasta la altura de la cintura. Puede haber hasta seis niveles: tobillos, media pantorrilla, rodillas, medio muslo, cadera y cintura, de igual manera el ritmo se va aumentando para cada nivel.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como el juego a través de un caucho ayuda a mejorar la actividad física.
2. ¿Cuál es la importancia del juego en el adolescente como persona y ser social?
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 14 Julio de 2017

850

HORA INICIO: 850

HORA FINAL: 1105

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 9

TEMA: *Mi cuerpo y el de los demás*

OBJETIVO GENERAL: Conocer la importancia del cuerpo como promotor de Salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: El estudiante se conciente en encontrar su beneficio personal tanto físico y mental a través del movimiento corporal..

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 8:50 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevara en el patio central, el cual es apto para el desarrollo del trabajo y el tiempo es el adecuado para el desarrollo de la sesión.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad.
	Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, el piso es de tableta y es apto para el desarrollo de la unidad.	El salón es bueno y se ajusta a las necesidades de la clase.
	Organización del aula	Los estudiantes se ubican en grupos de 4 o 5 personas, cada grupo debe estar separados entre sí, cuando se dé la orden los estudiantes deben empezar a realizar los saltos a un ritmo específico y de igual manera deberá trabajar con sus compañeros como si fueran espejos	Es fácil la realización del taller ya que los estudiantes cumplen con el material y presentan ganas de trabajar.

Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, pueden trabajar en los grupos como quieran, niños, niñas o mixtos.</p>
Instrucciones de clase	<p>En este espacio se organiza a los estudiantes en grupo que armen los grupos a su gusto, no importa si son mixtos. Después de que tengan los grupos los estudiantes deberán empezar a realizar la actividad, se les enseñará una ronda la cual deben ir realizando saltos a la par con su compañero.</p> <p>Cuando esta pareja termine deberá cambiar con sus compañeros para que ellos pasen y empiecen a desarrollar los saltos y la ronda.</p> <p>Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, los estudiantes trabajan en grupo con sus amigos más cercanos.</p>
Relación Docente - Alumno	<p>La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente y se concentran en la actividad.</p>	<p>Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, con una actitud positiva y con ganas de aprender y realizar actividad física.</p>

	Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, se nota que algunos estudiantes presentan problemas de coordinación y falta de agilidad.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
	Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en el patio principal, la clase fue corta porque hubo formación general.	Formación general
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 55 minutos para la actividad, solo una hora por formación general, el cual son aprovechados al máximo, el espacio es apto para el desarrollo de la unidad.	Aunque fue solo una hora el tiempo es aceptable y el espacio es el adecuado.
	Características del aula	El salón de clase es un espacio bueno para la realización del taller. Un patio cubierto, en baldosín amplio para la realización de la actividad, el material es sencillo y apto para la clase.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.
	Organización del aula	Los estudiantes se realizaron en grupos de cuatro o cinco personas, donde deben empezar a realizar una serie de saltos y dos compañeros se deben ubicar en los extremos y tener el caucho abierto, donde sus pares irán saltando como si estuvieran frente a un espejo.	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y mejorar su condición física.
	Características del curso	Los estudiantes participan con agrado, trabajan en sus grupos sin presentar inconvenientes.	Los estudiantes presentan buena

actitud para la actividad.

Instrucciones de clase	Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, deben organizarse por grupos, dos personas se ubican a los extremos del caucho, y los otros empiezan a saltar uno frente al otro, cantando la ronda y luego cambian.	Los estudiantes prestan atención y organizan los grupos a su acomodo.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Se presenta en el intermedio de la clase la hora del descanso el cual los ayuda a distraerse un poco después de entrar a la segunda hora de clase. Algunos estudiantes se demoran en llegar a la segunda hora porque se quedan comprando en la cooperativa, se unen a su grupo y siguen con la actividad.	No se presentó ninguna.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA CLASE	TEMATICOS		
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 110 minutos para la actividad en el patio, dividida en dos partes, cada una de 55 minutos, los estudiantes deben arreglar el comedor para la hora de almuerzo, los estudiantes muestran cansancio por los saltos realizados.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno realizar actividad

		física y como se deben mejorar la salud con las practicas corporales.
Características del aula	Se desarrolló en el patio cubierto de la Institución, los estudiantes deben guardar los elementos utilizados y volver al salón de clase para esperar a sus compañeros.	El patio cubierto fue el lugar indicado para la realización del taller, ya que el piso es en tableta y evita lesiones del tren inferior.
Organización del aula	Se aprovecha el patio central a estas horas ya que no hay restaurante en estos momentos.	Los estudiantes arreglan el comedor al finalizar la clase.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran cuando se regresa después de la hora de descanso.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad, realizan prácticas corporales a través de un caucho, se les aconseja seguir practicando actividad física en casa. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes

Conflictos	No se presentan conflictos.	Ninguna
individuales		
Situaciones	Ninguna.	Ninguna.
Imprevistas		

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que cumplieron con la tarea de traer un caucho y de trabajar en grupos.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, el material fue el adecuado.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Sí, ya que por medio de las practicas corporales, los estudiantes comprende la importancia de realizar actividad física y que por medio de un juego tan sencillo y así pueden adquirir unos buenos hábitos de vida saludable.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se desarrolló la actividad con las tareas propuestas, se identificó que algunos estudiantes tienen problemas en su coordinación gruesa.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y entendieron la importancia de las practicas corporales en la vida.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que son conscientes que por medio de las practicas corporales se pueden llevar a cabo buenas actividades en actividad física sin tanto presupuesto y que un juego tan sencillo ayuda a mantener un estado de salud en forma.

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes realizan
Final las practicas corporales por medio del juego y logran sus objetivos.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través de las practicas corporales.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

PRACTICAS CORPORALES YO Y MI OTRO YO

YO Y MI OTRO YO

Fecha	25 Julio	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:40 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

¿Qué es ser chico y qué ser chica? ¿Cómo debe comportarse cada uno? ¿Cómo influyen los roles preconcebidos en las relaciones personales y sociales? En la adolescencia, cuando las personas están construyendo su identidad, los estereotipos y los tópicos marcan los noviazgos, las amistades y la vida en general.

OBJETIVO GENERAL

Conseguir que los niños, y particularmente las niñas, alcancen y mantengan una relación afectiva positiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Respetar al otro como persona y su diferente género.
2. Configurar grupos de trabajo mixtos en función del nivel de habilidad y/o de desarrollo en función de los contenidos de trabajo.

CONCEPTOS BASICOS

YO

Desde el ámbito psicológico el “Yo” es también denominado Ego, la parte mediadora entre nuestros impulsos y las acciones socialmente aceptadas, lo que la sociedad espera de nosotros.

Luego de esa breve descripción, veamos cómo afecta ésta parte en el momento escabroso de “Esperar”.

Sucede que la mayoría de personas de hecho poseen una conciencia la cual les dicta que el Universo no gira alrededor suyo y que las acciones que realicen tienen repercusiones (perceptibles o imperceptibles) en las demás personas, por lo tanto, no actúan en un primer momento por los deseos latentes que se encuentren en lo más profundo de su ser, la paciencia no solo se vuelve una virtud para ellos, sino más bien una herramienta singular para asegurar el éxito de su travesía.

En contra-parte existimos un grupo de personas que nos volvemos irracionales cuando nos hacen esperar, más que un defecto, lo vemos como un golpe al ego, también somos el mismo grupo de personas que quieren las cosas “para ayer”, no se confundan porque si tenemos la habilidad de esperar, pero dicha espera no debe prolongarse porque somos capaces de desatar una 3era. Guerra Mundial, por más exagerado que se lea, si es usted un miembro activo de éste grupo, me entenderá a la perfección.

MI OTRO YO

En éste caso no nos remitiremos a términos psicológicos, “Mi otro Yo” representará la batalla moral y psíquica que libramos cuando no sabemos qué hacer, y mucho menos a quien acudir.

No me detendré demasiado en ésta parte para evitar redundancia, pero bastará con decirles que es “Mi otro yo” el objeto de mi estudio primordial, porque es quien decide la razón moral o antimoral detrás de una acción, seré más específico: Es esa parte la que genera el conflicto en nuestras vidas, la parte que se alimenta de logros cumplidos, de conquistas llevadas a su finalización, puede decirse que es la parte irracional de todas las decisiones, es la parte que a pesar de estar consciente que debe una clase de Respeto a la sociedad, también es la misma que lucha por alguna clase de reconocimiento, ya sea que éste haya sido conseguido “Por las buenas o por las malas”.

Es un hecho natural que las personas nos complicamos más de lo debido, no sé si por alguna terrible predisposición genética o algún potencial error de la Matrix, pero sucede, sucede a la vuelta de la esquina y seguramente, en algunos casos frente a éste ordenador.

<https://amorydemonios.wordpress.com/2013/01/14/la-paciencia-yo-y-mi-otro-yo/>

MATERIALES

Tapas de gaseosa

Una pelota de caucho

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Esta unidad didáctica se realizará el juego de yermis, organizando equipos donde cada uno debe estar conformado entre hombres y mujeres, respetando la equidad de género.

Calentamiento general.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Un equipo debe estar ponchando el cual no puede caminar con la pelota, solo puede hacer pases entre su mismo equipo.

Si un jugador del equipo que está ponchando se sitúa a la espalda de uno de sus contrincantes, este último no podrá correr más porque quedará “cubierto”, entonces utilizará su brazo como bate para detener el pelotazo.

El equipo que está a la defensiva solo con los brazos se podrá defender, deberán botar la pelota bien lejos mientras que alguien de su mismo equipo arma la torre con las tapas y debe contarlas de uno en uno hasta doce y gritar YERMIS.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como el “Yo y mi otro” se relaciona en la vida cotidiana con la actividad física.
2. Escribir en el cuaderno ¿Quién soy YO y quien es MI otro YO?
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 25 Julio de 2017

840

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 840

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 10

TEMA: *Yo y mi otro yo*

OBJETIVO GENERAL: Conseguir que los niños, y particularmente las niñas, alcancen y mantengan una relación afectiva positiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Respetar al otro como persona y su diferente género.

Configurar grupos de trabajo mixtos en función del nivel de habilidad y/o de desarrollo en función de los contenidos de trabajo.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA	TEMATICOS		
CLASE			
INICIAL	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevara en el espacio verde del colegio, en las dos horas de clase, el cual es apto para el desarrollo del trabajo y el tiempo es el adecuado para el desarrollo de la sesión.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad, aunque presenta dificultades ya que es un espacio
¿Para qué?			

		que tiene muchos altibajos. (huecos)
Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, el piso es de regular estado, grande , está conformado por zona verde y tierra.	Se pueden presentar accidentes en este espacio.
Organización del aula	Los estudiantes se organizan en tres grupos de seis personas y uno de siete, se pueden repartir como quieran tanto hombres como mujeres.	Es fácil la realización la actividad, ya que se presta el día y la actitud de los muchachos es buena.
Características del curso	El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.	Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, pueden trabajar en los grupos como quieran, niños, niñas o mixtos.
	Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	
Instrucciones de clase	En este espacio se organiza a los estudiantes en tres grupos de seis personas y uno de siete, en cada equipo se escoge a un capitán y entre los cuatro capitanes se escogen a los dos primeros equipos que van a empezar la actividad jugando piedra, papel, tijera, los equipos que pierdan van en la segunda parte y deben jugar todos contra todos.	Es un buen espacio para el taller, los estudiantes trabajan en grupo con sus amigos más cercanos.

Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente y se concentran en la actividad.	Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, con una actitud positiva y con ganas de aprender y realizar actividad física.
Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, a la hora de lanzar la pelota para derrumbar las tapas no se ponen de acuerdo quien va a lanzar primero, todos quieren lanzar de primeras.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en la zona verde del colegio, la clase se divide en dos por el servicio del desayuno.	Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 75 minutos para la actividad, y 20 minutos para el desayuno, el cual son aprovechados al máximo, el espacio es apto para el desarrollo de la unidad.	El tiempo y el espacio para la actividad es el adecuado.
		La zona para la actividad es abierta y bastante amplia, se pueden presentar algún tipo de accidente por el mal estado del campo.	

Características del aula	Un patio abierto, con bastantes huecos para la realización de la actividad, el material es sencillo y apto para la clase.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.
Organización del aula	Los estudiantes se realizaron en tres grupos de seis personas y uno de siete, los dos primeros grupos que empieza se hacen dentro de la zona de juego, los otros dos grupos son los espectadores los cuales deberán hacerles barra a sus compañeros.	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y mejorar su condición física, es un juego que se presta para mejorar la condición física.
Características del curso	Los estudiantes participan con agrado, trabajan en sus grupos sin presentar inconvenientes.	Los estudiantes presentan buena actitud para la actividad.
Instrucciones de clase	Para empezar la actividad un estudiante de un equipo empieza a lanzar la pelota con el fin de tumbar las tapas, sino las tumba, pasa otro estudiante y así sucesivamente hasta que alguien las tumbe, el equipo que las tumbe debe salir a correr y el otro equipo debe ir a poncharlos, les pueden pegar en cualquier parte del cuerpo, la única forma que no los ponchan es con el brazo, el cual lo reemplazamos como si fuera un bate, el equipo gana si antes de poncharlos a todos armas las tapas y las cuenta hasta doce y dice yermis..	Los estudiantes prestan atención y organizan los grupos a su libre albedrio.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los

estudiantes hacia el
docente y viceversa.

Situaciones
Imprevistas

Durante la clase los estudiantes son llamados para
pasar a desayunar, lo cual afecta en la actividad.

Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 75 minutos para la actividad en la zona verde, el espacio es bueno para el desarrollo de la actividad, pero con la anomalía del terreno del juego.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno realizar actividad física y como se deben mejorar la salud con las practicas corporales.
	Características del aula	Se desarrolló en el patio abierto de la Institución, los estudiantes deben tener cuidado al correr por que el espacio tiene muchos inconvenientes y se puede causar algún tipo de lesión.	El patio abierto fue el lugar indicado para la realización de la actividad, aunque con inconvenientes en el piso, es el único escenario que hay en la institución para la

		clase en espacio abierto.
Organización del aula	El aula es abierta, con sus dificultades, es un escenario que los estudiantes se pueden mover sin estrellarse.	Algunos estudiantes esperan sus turnos en unas sillas improvisadas que hay mientras que les toca su turno de jugar.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran cuando se regresa después de la hora de desayuno.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutaban de la actividad, realizan prácticas corporales a través del juego de yermis, se les aconseja seguir practicando actividad física en casa. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No10.
Conflictos individuales	A la hora de lanzar los estudiantes no se ponían de acuerdo quien iba a lanzar de primeras.	Falta de dialogo entre ellos.

Situaciones

Ninguna.

Ninguna.

Imprevistas

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que se pudo realizar la unidad didáctica sin mayores problemas, los estudiantes se organizaron en sus grupos sin ninguna dificultad.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, los materiales y el espacio fue el apropiado para la actividad.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Sí, ya que por medio de las practicas corporales, los estudiantes comprenden la importancia de realizar actividad física y que por medio de un juego tan sencillo, aprenden a auto cuidarse y cuidar a los demás y mejorar sus hábitos de vida saludable.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se desarrolló la actividad con las tareas propuestas, se consiguió que los niños y niñas mantengan una relación afectiva entre ellos y se respetaran mutuamente.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y entendieron la importancia de las practicas corporales en la vida a través del juego como practica corporal.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que son conscientes que por medio de las practicas corporales se pueden llevar a cabo buenas estrategias en actividad física sin tanto presupuesto y que un juego tan sencillo ayuda a mantener un estado de salud en forma.

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Final Se cumple con la actividad, los estudiantes realizan las practicas corporales por medio del juego y logran sus objetivos.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través de las practicas corporales.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

PRACTICAS CORPORALES TODOS EN LA CAMA, O TODOS EN EL SUELO

TODOS EN LA CAMA O TODOS EN EL SUELO

Fecha	4 agosto	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:50 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

Los estereotipos de género están presentes de forma directa en la vida cotidiana de los adolescentes y les afectan en sus conductas y decisiones.

OBJETIVO GENERAL

Lograr que los estudiantes trabajen en equipo sin importar su género y que reconozcan la importancia de reconocer los derechos a la recreación, a la actividad física y al deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar si existen actividades físicas para cada género.
2. Aprovechar las actividades para comprender porque existe una hegemonía en la actividad física de los hombres hacia la mujer.

CONCEPTOS BASICOS

EL GÉNERO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

La mayoría de las clases los varones terminan muy agitados, despeinados y desacomodada la vestimenta, transpirados con sudoración y con los cachetes de la cara colorados. Por lo contrario, parecería que la mayoría de las mujeres finalizan las clases casi sin transpirar, sin sudar y con su ropa prolijamente adaptada a su cuerpo. La mayoría de los niños se tiran al suelo para buscar la pelota, luchan por el balón y por una posición en el terreno de juego. Por lo contrario, a las mujeres se les pasa la pelota, no se tiran al suelo para detenerla y esperan que se las pasen.

Los varones juegan en equipo, tienen un buen sentido táctico y técnico del juego. Las mujeres parecería que juegan individualmente, golpean la pelota para donde salga. Entre los varones se gritan, reclaman y hasta se molestan cuando se equivocan.

Las mujeres tienden a taparse la boca y reírse. Juegan casi en cámara lenta, casi no se mueven, permanecen en el mismo lugar. Mueven pocas partes del cuerpo.

(www.eluniverso.com/2010/12/04/1/1429/equidad-genero-educacion-fisica)

LA ACTIVIDAD FISICA EN LA ADOLESCENCIA

Se recomienda que los adolescentes hagan una hora de actividad física la mayoría de los días de la semana, a ser posible, todos los días de la semana. De todos modos, la actividad física tiende a disminuir durante la adolescencia. Muchos adolescentes abandonan los deportes organizados, y consideran las clases diarias de educación física como algo propio del pasado.

MATERIALES

Costales

Bombas

Una pelota de caucho

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

Esta unidad didáctica se realizará juegos de carreras encostados, por género donde las mujeres competirán con los hombres y luego se realizará un juego mixto para que ellos valoren y se den cuenta que se puede desarrollar tareas por igual, sin importar la condición física.

Calentamiento general.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Se harán equipos de niñas y aparte de niños, deberán realizar carreras de encostados.

Luego se realizarán equipos mixtos donde participarán en carreras para comparar los dos resultados.

Se harán equipos de niñas y aparte de niños, deberán llevar una bomba inflada hasta cierta distancia apretada entre las piernas y sin dejarlas caer, los brazos deben ir sobre la cabeza.

Luego por parejas del mismo género llevaran la bomba sostenida con la espalda y las manos encima de la cabeza.

Posteriormente deberán llevar la bomba en la frente con su pareja del mismo género y las manos atrás cogidas.

Luego se realizarán equipos mixtos donde participarán en carreras de encostados y las mismas actividades que se desarrollaron anteriormente, pero con la variación que deben ser niño y niña.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como el juego y la actividad física ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y cuáles fueron las dificultades y fortalezas de cada uno de sus compañeros.

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como el juego y la actividad física ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y cuáles fueron las dificultades y fortalezas de cada uno de sus compañeros.
2. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
3. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 4 Agosto de 2017

705

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 850

grado NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 11

TEMA: *Yo y mi otro yo*

OBJETIVO GENERAL: Lograr que los estudiantes trabajen en equipo sin importar su género y que reconozcan la importancia de reconocer los derechos a la recreación, a la actividad física y al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Identificar si existen actividades físicas para cada género.

Aprovechar las actividades para comprender porque existe una hegemonía en la actividad física de los hombres hacia la mujer.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevara en el espacio verde del colegio, en las dos horas de clase, el cual es apto para el desarrollo del trabajo y el tiempo es el adecuado para el desarrollo de la sesión.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad, aunque presenta dificultades ya que es un espacio

		que tiene muchos altibajos. (huecos)
Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, el piso es de regular estado, grande , está conformado por zona verde y tierra.	Se pueden presentar accidentes en este espacio.
Organización del aula	Los estudiantes se organizan en tres grupos de cinco y tres grupos de seis personas, se pueden repartir como quieran tanto hombres como mujeres.	Es fácil la realización la actividad, ya que se presta el día y la actitud de los muchachos es buena.
Características del curso	El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.	Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, pueden trabajar en los grupos como quieran, niños, niñas o mixtos.
	Es de destacar la participación active e inquietudes sobre la realización de tareas.	
Instrucciones de clase	En este espacio se organiza a los estudiantes en seis grupos divididos en tres grupos de cinco y tres grupos de seis personas, los grupos se organizan en filas como ellos se quieran organizar.	Es un buen espacio para el taller, los estudiantes trabajan en grupo con sus amigos más cercanos.
	Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com	

Relación Docente - Alumno La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente y se concentran en la actividad.

Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, con una actitud positiva y con ganas de aprender y realizar actividad física.

Conflictos individuales No se presentan ningún conflicto en el grupo.

Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.

Situaciones Imprevistas El trabajo se realiza en la zona verde del colegio, la clase se divide en dos por el servicio del desayuno.

Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 75 minutos para la actividad, y 20 minutos para el desayuno, el cual son aprovechados al máximo, el espacio es apto para el desarrollo de la unidad.	El tiempo y el espacio para la actividad es el adecuado.
		La zona para la actividad es abierta y bastante amplia, se pueden presentar algún tipo de accidente por el mal estado del campo.	
	Características del aula	Un patio abierto, con bastantes huecos para la realización de la actividad, el material es sencillo y apto para la clase.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.

Organización del aula	Los estudiantes se realizaron en seis grupos, tres grupos de cinco y tres grupos de seis personas, los grupos se forman en filas como ellos se quieran ubicar, un estudiante por cada grupo debe ubicarse al frente a una distancia de 15 metros aproximadamente.	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y mejorar su condición física, es un juego que se presta para mejorar la condición física.
Características del curso	Los estudiantes participan con agrado, trabajan en sus grupos sin presentar inconvenientes.	Los estudiantes presentan buena actitud para la actividad.
Instrucciones de clase	Para empezar la actividad los estudiantes que se encuentran de primeras en las filas deben ubicarse dentro de un costal e ir saltando hasta donde está el compañero del frente, al llegar allá se deben cambiar y él se ubica en ese sitio, y así sucesivamente. Cuando todos hallan pasado, se repite la actividad, pero con la dificultad de llevar un balón y entregárselo a su compañero quien lo espera para intercambiar y así sucesivamente hasta que todos pasen.	Los estudiantes prestan atención y organizan los grupos a su libre albedrío.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Durante la clase los estudiantes son llamados para pasar a desayunar, lo cual afecta en la actividad.	Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 75 minutos para la actividad en la zona verde, el espacio es bueno para el desarrollo de la actividad, pero con la anomalía del terreno del juego.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno realizar actividad física y como se deben mejorar la salud con las practicas corporales.
	Características del aula	Se desarrolló en el patio abierto de la Institución, los estudiantes deben tener cuidado al correr por que el espacio tiene muchos inconvenientes y se puede causar algún tipo de lesión.	El patio abierto fue el lugar indicado para la realización de la actividad, aunque con inconvenientes en el piso, es el único escenario que hay en la institución para la clase en espacio abierto.

Organización del aula	El aula es abierta, con sus dificultades, es un escenario que los estudiantes se pueden mover sin estrellarse.	Mientras que los estudiantes participan en sus costales los compañeros que e encuentran en las filas van haciendo barra a su propio equipo.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran cuando se regresa después de la hora de desayuno.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad, realizan prácticas corporales a través del juego con costales, se les aconseja seguir practicando actividad física en casa. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No11.
Conflictos individuales	A la hora de meterse dentro de los costales, los estudiantes que no les toca aun el turno quieren ayudar	Falta de dialogo entre ellos.

a sus compañeros y se presenta pequeños
inconvenientes.

Situaciones

Ninguna.

Ninguna.

Imprevistas

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que se logra que los estudiantes trabajen en equipo sin importar su género y que reconocen la importancia hacia la recreación, a la actividad física y al deporte.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, los materiales y el espacio fue el apropiado para la actividad ya que este ayuda a la integración entre ellos.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Sí, ya que por medio de las practicas corporales, los estudiantes comprenden la importancia de realizar actividad física y que, por medio de un juego tan sencillo, aprenden a auto cuidarse y cuidar a los demás y mejorar sus hábitos de vida saludable.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se aprovecha la actividad para que los estudiantes hombres se den cuenta que la mujer puede realizar actividades similares a ellos y mucho mejor.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y entendieron la importancia de las practicas corporales en la vida a través del juego.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que son conscientes que por medio de las practicas corporales se pueden llevar a cabo buenas estrategias en actividad física sin tanto presupuesto y que un juego tan sencillo ayuda a mantener un estado de salud en forma y respetar al género opuesto.

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Final Se cumple con la actividad, los estudiantes realizan las practicas corporales por medio del juego y logran sus objetivos, dándose cuenta que se pueden realizar actividades integradas a los dos géneros.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través de las practicas corporales, reconociendo al otro como persona, sin importar su género.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

PRACTICAS CORPORALES SOY MÁS FUERTE, SOY MÁS ÁGIL

SOY MÁS FUERTE, SOY MÁS ÁGIL

Fecha	11 agosto	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:50 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

La igualdad no consiste en eliminar las diferencias, sino en valorarlas y darles un trato equivalente para superar las condiciones que mantienen las desigualdades sociales.

OBJETIVO GENERAL

Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas y la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Desarrollar cualidades individuales con independencia del género.
2. Participar en juegos y otras actividades, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con el resto del grupo.

CONCEPTOS BASICOS

ESTEREOTIPO

Es una **imagen, idea o modelo** generalmente asociado a un grupo social, que es atribuido a sus conductas, cualidades y habilidades, así como a otras características que lo identifican y que, por lo general, son inmutables.

El estereotipo, no obstante, también puede derivar en ciertas actitudes indeseables, como la discriminación y la intolerancia hacia aquellos que son de una raza distinta, que vienen de otro país, que profesan otras religiones o que tienen inclinaciones sexuales diferentes, como el racismo, la xenofobia, la intolerancia religiosa o la homofobia, respectivamente.

Sin embargo, también existen estereotipos positivos como, por ejemplo, el de los jugadores de fútbol brasileños, que siempre son de gran calidad, profesionalismo e inspiración.

(<https://www.significados.com/estereotipo>)

MATERIALES

Lazo largo

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

- Breve explicación de la actividad a realizar.
- Calentamiento.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

1. Tira por la igualdad: Dos equipos de ocho personas cada uno, contra el otro en una prueba de fuerza, cuyo total no exceda un peso máximo determinado para la clase, se alinean al final de una [soga](#) (de aproximadamente 10 cm en circunferencia). La soga es marcada con una *línea central* y dos marcas a cuatro metros de cada lado del centro de la línea. El equipo comienza con la línea central directamente sobre una línea marcada en la tierra, y una vez comenzado el concurso (el *jalamiento*), intentan jalar al otro equipo hasta que la marca más cercana al equipo oponente cruce la línea central, o cuando cometan una falta (cuando un miembro del equipo cae o se sienta).
2. La lleva: Consiste en un juego de mucha habilidad, una persona debe llevar a su compañero tocándole en la espalda, cuando lo lleven esta persona pasa a llevar a otro compañero y así sucesivamente.
3. Congelados bajo tierra: Consiste en un juego de mucha habilidad, una persona debe empezar a correr a sus compañeros, la persona que se deje correr debe estar quieta y abrir las piernas, para que un compañero pase por debajo y esta pueda volver a correr.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

La mesa: Los estudiantes se pondrán en 4 apoyos de cubito dorsal y deberán inhalar y exhalar mientras que el cuerpo se relaja.

Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como a través del juego y la actividad física dan oportunidades a mejorar las relaciones entre hombres y mujeres.

1. Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como la actividad física ayuda a que exista una igualdad entre géneros.
2. ¿Cómo mejorar las relaciones de equidad en los adolescentes?
3. Revisar el correo electrónico como complemento de la unidad didáctica.
4. Pueden enviar fotografías y/o videos de la clase al correo electrónico.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 11 Agosto de 2017

705

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 850

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 12

TEMA: *Soy más fuerte, soy más ágil*

OBJETIVO GENERAL Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas y la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Desarrollar cualidades individuales con independencia del género.

Participar en juegos y otras actividades, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con el resto del grupo.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevará en el espacio verde del colegio, en las dos horas de clase, el cual es apto para el desarrollo del trabajo y el tiempo es el adecuado para el desarrollo de la sesión.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad, aunque presenta dificultades ya que es un espacio que tiene muchos altibajos. (huecos)
	Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, el piso es de regular estado, grande, está conformado por zona verde y tierra.	Se pueden presentar accidentes en este espacio.
	Organización del aula	Los estudiantes se organizarán primero por parejas, de igual forma los hombres, cada pareja se debe ubicar en un extremo y halar la cuerda hacia su lado, para	Es fácil la realización la actividad, ya que se

atraer a sus rivales, gana el equipo que no suelte la cuerda, o haga pasar a sus rivales la mitad de campo, posteriormente se realizara la misma actividad en grupos de a cuatro, de a ocho personas del mismo género, posteriormente se cuadraran los equipos que sean mixtos con el mismo número de participantes; mientras que unos compañeros tiran de la cuerda los otros estarán apoyando al equipo de su preferencia.

La segunda actividad es el juego de la lleva, que consiste en un juego de mucha habilidad, una persona debe llevar a su compañero tocándole en la espalda, cuando lo lleven esta persona pasa a llevar a otro compañero y así sucesivamente.

Y la tercera actividad consiste en congelados bajo tierra el cual es un juego de mucha habilidad, una persona debe empezar a correr a sus compañeros, la persona que se deje coger debe estar quieta y abrir las piernas, para que un compañero pase por debajo y esta pueda volver a salir a correr.

Características del curso	El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.	Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, pueden trabajar en los grupos como quieran, niños, niñas o mixtos.
	Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	

Instrucciones de	En la primera actividad los estudiantes se	Es un buen
clase	organizarán por parejas del mismo género, luego en	espacio para el
	grupos de cuatro posteriormente de ocho, siempre del	taller, los
	mismo género, cada grupo empezará a realizar fuerza	estudiantes trabajan
	de lazo, cuando hayan pasado todos los grupos por	en grupo con sus
	género, se organizarán en equipos mixtos con el mismo	amigos más
	número de participantes y empezarán a realizar un	cercanos, respetan
	trabajo de equipo, comunicación y fuerza.	las normas.

La segunda actividad es el juego de la lleva, donde el docente es el primero de ir corriendo a coger a un estudiante y cuando lo alcance, este a su vez será la persona que siga llevando, y así sucesivamente hasta lograr que la mayoría de estudiantes hayan pasado a ser la persona que lleva.

La tercera actividad es similar a la lleva, se agrega que a la persona que se lleve debe abrir las piernas para que un compañero pase por debajo y el que está congelado pueda salir corriendo, la persona que empieza llevando debe seguir hasta la orden de parar. Luego pasa otra persona a llevar a sus compañeros.

Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente -	La relación docente alumno, es de total	Los estudiantes,
Alumno	comunicación y de respeto, los estudiantes están	tanto hombres y
	dispuestos a participar, siguen instrucciones	mujeres participan
	atentamente y se concentran en la actividad.	activamente, con
		una actitud positiva
		y con ganas de
		aprender a mejorar

sus relaciones y practicar actividad física.

Conflictos
individuales

No se presentan ningún conflicto en el grupo.

Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.

Situaciones
Imprevistas

El trabajo se realiza en la zona verde del colegio, la clase se divide en dos por el servicio del desayuno.

Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad, y 20 minutos para el desayuno, el cual son aprovechados al máximo, el espacio es apto para el desarrollo de la unidad.	El tiempo y el espacio para la actividad es el adecuado.
		La zona para la actividad es abierta y bastante amplia, se pueden presentar algún tipo de accidente por el mal estado del campo.	
	Características del aula	Un patio abierto, con bastantes huecos para la realización de la actividad, el material es sencillo y apto para la clase.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.
	Organización del aula	La actividad se desarrolló en tres partes, la primera fuerza de lazo, donde se reúnen por parejas del mismo género, en grupos de a cuatro y/o de ocho personas cada grupo, luego se hacen en equipos mixtos; La segunda actividad consistió en el juego de la lleva, donde un	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y

	estudiante es el encargado de llevar, los otros deben mejorar su salir corriendo; la tercera actividad un estudiante sale a condición física. llevar, los otros salen corriendo y el que se deja alcanzar se debe quedar con las piernas abiertas para que otro pase por debajo y lo descongele.	
Características del curso	Los estudiantes participan con agrado, trabajan en sus grupos sin presentar inconvenientes.	Los estudiantes presentan buena actitud para la actividad.
Instrucciones de clase	La actividad se desarrolló en tres partes, la primera fuerza de lazo, donde se reunían por parejas del mismo género, en grupos de a cuatro y/o de ocho personas cada grupo, luego se realizó los mismos ejercicios pero ya en equipos mixtos, los equipos debían hacer fuerza hacia ellos para tratar de ganarles a los demás cuando soltaran la cuerda, se cayeran o pasaran una línea que va en el centro de la soga.; La segunda actividad consistió en el juego de la lleva, donde un estudiante debe llevar a alguien de sus compañeros y esa persona que se dejara llevar seguía y así sucesivamente; el tercer juego es similar a la lleva, se llama congelados bajo tierra, una persona alcanza a un compañero y este a su vez debe quedar congelado con las piernas abiertas y sigue por los demás compañeros, si otro compañero pasa por debajo del que se encuentra con las piernas abiertas, este puede salir a correr y así sucesivamente hasta que el docente da la orden de cambiar de persona que congele.	Los estudiantes prestan atención y organizan los grupos acorde al número de personas por género, en la primera actividad; en la segunda y tercera actividad no se necesitan formar equipos.

	Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
	Situaciones Imprevistas	Durante la clase los estudiantes son llamados para pasar a desayunar, lo cual afecta en la actividad.	Desayuno.
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 75 minutos para la actividad en la zona verde, el espacio es bueno para el desarrollo de la actividad, pero con la anomalía del terreno del juego.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno realizar actividad física y como se deben mejorar la salud con las practicas corporales.
	Características del aula	Se desarrolló en el patio abierto de la Institución, los estudiantes deben tener cuidado al correr por que el espacio tiene muchos inconvenientes y se puede causar algún tipo de lesión.	El patio abierto fue el lugar indicado para la realización de la actividad, aunque con inconvenientes en el piso, es el único

		escenario que hay en la institución para la clase en espacio abierto.
Organización del aula	El aula es abierta, con sus dificultades, es un escenario que los estudiantes se pueden mover sin estrellarse y correr para cualquier lado.	Mientras que los estudiantes participan en la fuerza de lazo, los otros compañeros motivan y hacen barra al grupo que ellos quieran. En la segunda y tercera actividad todos los estudiantes están en movimiento.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran cuando se regresa después de la hora de desayuno.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutaron de la actividad, realizan prácticas corporales a través del juego con lazos, y juegos de agilidad, se les aconseja seguir practicando actividad física en casa.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
	Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	

Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No12.
Conflictos individuales	A la hora de realizar fuerza, en todos los grupos se observa que la mayoría quiera estar de primeras en la fila. En la segunda y tercera actividad muestran cansancio físico rápidamente y solicitan tiempo para descansar.	Falta de dialogo entre ellos.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?</p> <p>Si se cumplieron, ya que se logra que los estudiantes se reconozcan como pares, con los mismos derechos e igualdades.</p> <p>¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?</p> <p>Si, los materiales y el espacio fue el apropiado para la actividad ya que este ayuda a la integración entre ellos y el respeto hacia el otro, sea niño o niña.</p> <p>¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>Sí, ya que por medio de las practicas corporales, los estudiantes comprenden la importancia de realizar actividad física y que, por medio de diferentes actividades, aprenden a auto cuidarse y cuidar a los demás, a respetarse mutuamente y a valorarse cada uno como persona y así mejorar sus hábitos de vida saludable.</p>
Parte Central	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p>

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, ya que se dio a conocer, comprendieron y se respetaron mutuamente, donde cada uno es un ser diferente, que por medio de las practicas corporales se puede ayudar a diferenciar diferentes culturas, diferencias entre las personas tanto en hombres como en mujeres y que todos tienen los mismos derechos y oportunidades de realizar actividad física ya sea por medio de juegos y/o recreación.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con los materiales asignados, ya que sirvieron de herramienta para el trabajo pedagógico y el espacio es óptimo para su desarrollo.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que son conscientes que por medio de las practicas corporales se puede conocer, respetar y valorar al género opuesto en sus diferencias, que tanto el hombre como la mujer tienen sus propias cualidades.

Parte

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Final

Se cumple con la actividad, los estudiantes realizan las practicas corporales por medio de actividades físicas, recreación logrando cumplir los objetivos, dándose cuenta que se pueden realizar actividades integradas a los dos géneros sin menospreciar a nadie por sus diferencias.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través de las practicas corporales, reconociendo al otro como persona, sin importar su género y reconociendo sus cualidades en cada uno de ellos.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

HABITOS DE VIDA SALUDABLE ME GUSTA CORRER Y CORRER

Me gusta correr y correr

Fecha	18 agosto	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:50 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

El atletismo es la disciplina más antigua de todas y que implica la agrupación de algunas otras. Que remota desde la época griega donde se competía en carreras y algunos lanzamientos. Conocido como el deporte por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás.

OBJETIVO GENERAL

Identificar la práctica del atletismo como hábito de vida saludable y deporte base para toda competición.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Contribuir a la adquisición de habilidades sociales en las personas.
2. Fomentar la actividad física especialmente en aquellas edades en las que habitualmente se abandona la práctica deportiva.

CONCEPTOS BASICOS

CAMPO TRAVIESO O CROSS-COUNTRY

El campo a través (también conocido en los países de [Hispanoamérica](#) como a campo traviesa) es una modalidad de [atletismo](#) también conocida por la forma inglesa *cross-country* o por las más reducida de *cross*. Consistente principalmente en recorrer distancias campo a través, es decir, en circuitos naturales no-urbanos.

"Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial de la vida no es el éxito, sino esforzarse en conseguirlo." Pierre de Coubertin. Pedagogo francés y fundador de Los Juegos Olímpicos Modernos Atenas (1.896)

MATERIALES

Lazo largo

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

- Breve explicación de la actividad a realizar.
- Calentamiento.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Los estudiantes deberán salir a correr por el espacio abierto de la zona del colegio, con su respectivo permiso.

El circuito estará en una zona abierta y boscosa, cubierta, a ser posible, de hierba, con obstáculos naturales que ayuden a diseñar un trayecto interesante. La zona deberá albergar también las instalaciones precisas. El recorrido generalmente

constará un circuito entre 1750 y 2000 m de longitud, pero al que se le podrá añadir una vuelta pequeña, que se correrá al principio, para adecuarlo a las distancias recomendadas. Deben usarse obstáculos naturales, evitando los que excedan por su dificultad el objetivo de la competición o también añadirse obstáculos artificiales, procurando que simulen naturales.

Si un Atleta abandona el recorrido, reduciendo la distancia a recorrer será descalificado. La salida se dará con el disparo de una pistola y las voces habituales. Se darán tres avisos para la salida, cinco minutos, tres y uno, antes de dar la salida. Habrá puestos de salida,

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Estiramientos: Es el momento idóneo ya que los músculos se encuentran calientes y son más fácil de estirar.

Devolver a los grupos musculares el mismo tono que tenían al comienzo de la actividad, aumentar el rango de movilidad articular y reducir posibles contracturas.

Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como a través de la actividad física y el deporte nos ayuda al desarrollo de las cualidades físicas.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 18 Agosto de 2017

705

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 850

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 13

TEMA: *Me gusta correr y correr*

OBJETIVO GENERAL Identificar la práctica del atletismo como hábito de vida saludable y deporte base para toda competición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Contribuir a la adquisición de habilidades sociales en las personas.

Fomentar la actividad física especialmente en aquellas edades en las que habitualmente se abandona la práctica deportiva.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevará en espacio abierto fuera de la institución que durará aproximadamente 90 minutos.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad, es un espacio agradable, con diferente tipo de altura y con bastante bosque.
	Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, es de una zona natural, en medio del bosque y presenta diferentes tipos de alturas.	Los estudiantes participan con la autorización de los padres.

Organización del aula	<p>Dentro de la institución se da las normas para la actividad, los estudiantes pueden salir con el respectivo permiso firmado por los padres de familia.</p> <p>Es un espacio con la naturaleza, presenta caminos descendentes y ascendentes.</p>	<p>Es una actividad que les gusta a los estudiantes por ser en el exterior de la institución.</p>
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, se cuidan mutuamente cuando estamos fuera de la institución.</p>
Instrucciones de clase	<p>En esta actividad en el aula de clase se les comenta a los estudiantes el recorrido de la carrera, los estudiantes deben entregar su respectivo permiso a la salida de la institución, la carrera es aproximadamente de 1750 a 2000 metros.</p> <p>Al llegar a la institución los estudiantes deben esperar a todo el grupo para poder entrar, deben llevar hidratación para el camino.</p> <p>Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com</p>	<p>Es un espacio al aire libre, dentro del bosque por diferentes terrenos, aptos para una carrera atlética.</p>
Relación Docente - Alumno	<p>La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente y se concentran en la actividad.</p>	<p>Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, con una actitud positiva</p>

			y con ganas de aprender a mejorar sus relaciones y practicar actividad física al aire libre.
	Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
	Situaciones Imprevistas	Ninguna	Ninguna
PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad, cuando lleguen al colegio descansaron un momento y tendrán que pasar a desayunar, el tiempo es el adecuado para la práctica y el espacio es justamente el apropiado.	El tiempo y el espacio para la actividad es el adecuado.
	Características del aula	Un espacio al aire libre, con muchos árboles de eucalipto y pino, se respira de un ambiente muy limpio, la seguridad del sector es buena. Los estudiantes ya conocen la zona.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.
	Organización del aula	La actividad se desarrolló primero dentro del aula para dar la información general, posteriormente se llevó a cabo la prueba atlética por los alrededores de la institución con el visto bueno de las directivas y los padres de familia.	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y mejorar su condición física.

Características del curso	Los estudiantes se ven interesados y con ganas de salir a realizar la actividad fuera de la institución, ya que casi no salen de esta.	Los estudiantes presentan buena actitud para la actividad.
Instrucciones de clase	Primero se les hablo en el salón que debíamos salir al espacio abierto, se les comunico que deben tener mucho cuidado y que cualquier cosa que pase sea buena o mala la hagan saber al docente. Posteriormente los estudiantes empezaron la travesía de salir a trotar por los alrededores de la institución, una zona bosqueja muy agradable para la prueba de Cross Country; al terminar el recorrido los estudiantes deben esperar que todos estén en la puerta principal para poder entrar en grupo.	Los estudiantes prestan atención y se organizan para su salida.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, algunos dan lo mejor para la salud de ellos, ya que ellos saben que se debe realizar la actividad física no por una nota sino por calidad de vida.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 10 minutos para la actividad en el teatrino, es una zona de concreto conformada por escalones, donde los alumnos se pueden ubicar para la realización de los estiramientos.	Los estudiantes realizan los estiramientos, se hace una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus

resultados y
comente algo de por
qué es bueno
realizar actividad
física y como se
deben mejorar la
salud con las
practicar corporales.

Características del aula	Es un espacio en concreto con una buena visión por parte del docente para que todos los estudiantes puedan realizar el trabajo dirigido.	El teatrino fue el lugar indicado para la realización de la actividad, ya que se puede realizar una serie de estiramientos corrigiendo a los niños que lo estaban realizando mal.
--------------------------	--	---

Organización del aula	El aula es abierta y cubierta, con escalones, es un escenario donde los estudiantes pueden realizar una serie de ejercicios que se pueden observar que todos estén trabajando y corregir sus falencias.	Los estudiantes realizaron la prueba de Cross Country aunque todos arrancaron corriendo a medida del tiempo se fueron cansando y caminaron un poco. Pero al final dieron lo mejor de cada uno
-----------------------	---	---

		para terminar en el tiempo asignado.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes llegaron muy cansados pero sin ningún inconveniente en salud.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutaron de la actividad, realizan prácticas corporales a través de la actividad física, en este caso por medio del atletismo, realizan la parte final por medio de estiramientos dirigidos. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No13.
Conflictos individuales	No se presentaron.	No se presentaron.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?
----------------------	--

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que se logra realizar una actividad fuera de la institución sin ningún inconveniente, participando activamente tanto mujeres como hombres.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, Aunque el único material para esta unidad es el humano y el espacio la naturaleza se cumplió con la propuesta programada de realizar actividad física fuera de esta.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Sí, ya que por medio de las practicas corporales, por medio del deporte, en este caso el atletismo los estudiantes pueden realizar actividad física y mejorar sus hábitos de vida saludable.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, ya que los estudiantes identificaron el atletismo como habito de vida saludable y que es un deporte base para toda competición el cual ayuda a mejorar la calidad de vida

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si se cumplió, el espacio es muy bueno para la actividad, los materiales no son mínimos para el desarrollo de esta.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que entiende que la actividad física es buena para la salud y que por medio del deporte pueden adquirir unos buenos hábitos en vida saludable.

Parte Final ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?
Se cumple con la actividad, los estudiantes realizan una practicas corporal diferente por medio del deporte, en este caso del atletismo, el cual siendo un deporte individual tiene presencia del colectivo también.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través de las practicas corporales por medio del deporte, reconociendo al otro como persona, sin importar su género y reconociendo sus cualidades en cada uno de ellos, resaltando sus debilidades y fortalezas.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

HABITOS VIDA SALUDABLE APRENDAMOS A GANAR Y PERDER

APRENDAMOS A GANAR Y A PERDER

Fecha	25 agosto	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:50 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

En el deporte o en todas aquellas acciones en las que tenemos que competir siempre habrá un ganador y un perdedor, y no siempre gana o pierde el mismo. Este pensamiento hay que tenerlo presente cuando tenemos que competir en algún ámbito de nuestra vida, para no dejarnos influir en exceso por los triunfos ni por las derrotas.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el esfuerzo, la perseverancia en los estudiantes para que mejoren en lo que hagan, tanto en la victoria como en la derrota.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Contribuir a la adquisición de habilidades sociales en las personas.
2. Fomentar la actividad física especialmente en aquellas edades en las que habitualmente se abandona la práctica deportiva.

CONCEPTOS BASICOS

SABER GANAR O PERDER

Todos nos alegramos mucho cuando ganamos un juego, a un deporte, a otra persona, pero ... ¿Y si perdemos?

En la vida **casi todo es competir**, competimos diariamente en la familia, en los estudios, en el trabajo, en los negocios, en el deporte, en la sociedad, por el dinero, por el amor, contra las enfermedades, contra la conciencia, contra las virtudes y valores humanos, etc. En esas competiciones **se gana o se pierde**, muy pocas veces se empata. Por eso **es muy importante aprender a saber ganar y a saber perder** ([respetando](https://sinalefa2.wordpress.com/2013/08/.../educar-en-valores-saber-ganar-y-perder) al rival y **sin hacer trampas**)..

(<https://sinalefa2.wordpress.com/2013/08/.../educar-en-valores-saber-ganar-y-perder>)

“Perdimos, pero ganamos un poco”

Francisco Maturana

MATERIALES

Material humano

Conos

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

- Breve explicación de la actividad a realizar.
- Calentamiento.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Juegos de velocidad por equipos:

1. Cada equipo debe estar formado por ocho personas aproximadamente, sale el primer jugador hasta donde se encuentra el cono ubicado corriendo y vuelve por un compañero, posteriormente los dos compañeros hacen el recorrido y vuelven por el tercer compañero y así sucesivamente, cuando va todo el equipo se debe quedar el primero que empezó a correr y en cada vuelta se va quedando uno por uno. Gana el equipo que termine primero de hacer completos los recorridos.
2. Sale el jugador que este de primeras hasta donde esta los conos corriendo y se devuelve a entregarle una pelota al que esta de segundo, el que acabo de llegar se ubica de ultimas y el segundo sale hacer el recorrido y así sucesivamente hasta que pase todo el equipo.
3. En fila y por parejas deben salir a correr en caballito hasta donde se encuentra el cono y se devuelven, cuando llegue la primera pareja puede salir la segunda y así sucesivamente hasta que pase todo el equipo.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Ejercicios de respiración y estiramientos.

Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como el deporte a través de la actividad física y el deporte nos ayuda al desarrollo de las cualidades físicas.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 11 Agosto de 2017

705

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 850

grado

NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 14

TEMA: *Aprendamos a ganar y a perder*

OBJETIVO GENERAL Fomentar el esfuerzo, la perseverancia en los estudiantes para que mejoren en lo que hagan, tanto en la victoria como en la derrota.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Contribuir a la adquisición de habilidades sociales en las personas.

Fomentar la actividad física especialmente en aquellas edades en las que habitualmente se abandona la práctica deportiva.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevará en el espacio verde del colegio, en las dos horas de clase, el cual es apto para el desarrollo del trabajo y el tiempo es el adecuado para el desarrollo de la sesión.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad, aunque presenta dificultades ya que es un espacio que tiene muchos altibajos. (huecos)
	Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, el piso es de regular estado, grande, está conformado por zona verde y tierra.	Se pueden presentar accidentes en este espacio.
	Organización del aula	En la primera actividad los estudiantes se deberán organizar en grupos de 8 personas, donde el número de niñas y niños sea equitativo.	Es fácil la realización la actividad, ya que se

	<p>En la segunda actividad se organizan por filas de 8 personas, una de ellas se debe ubicar a 20 metros de sus compañeros, cada fila tendrá un balón.</p> <p>La tercera actividad consiste en carreras de caballito, los estudiantes se ubicaran por parejas, en lo posible de la misma estatura y/o tamaño.</p>	<p>presta el día y la actitud de los muchachos es buena.</p>
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, pueden trabajar en los grupos como quieran, niños, niñas o mixtos.</p>
Instrucciones de clase	<p>Las estudiantes se deberán organizar en grupos de 8 personas, donde el número de niñas y niños sea equitativo, ya estando los grupos formados los estudiantes se organizaran en filas y el primero que este en la fila deberá ir corriendo hasta la ubicación de los conos y volver por su compañero, ya estando ellos dos corren hasta el cono y vuelven por la tercera persona y así sucesivamente hasta que pasen todos, cuando ya estén todos en las filas corriendo y cogidos de las manos, la primera persona que salió a correr llega a su puesto y descansa, luego se van los siete hasta el cono y se devuelven, se queda descansando el que salió de segundas y así sucesivamente hasta que terminen de correr todos.</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, los estudiantes trabajan en grupo con sus amigos más cercanos, respetan las normas.</p>

En la segunda actividad se organizan por filas de 8 personas, una de ellas se debe ubicar a 20 metros de sus compañeros, la primera persona que está en la fila debe llevar corriendo un balón a su compañero que se encuentra retirado de la fila, le hace entrega del balón a él y esta persona sale corriendo a la fila y le entrega el balón al que está de primeras en la fila el cual debe salir corriendo hacia su compañero, el compañero que entrega el balón se ubica en la fila de últimas.

La tercera actividad consiste en carreras de caballito, los estudiantes se ubicarán por parejas, en lo posible de la misma estatura y/o tamaño, un compañero deberá cargar al otro a cierta distancia y devolverse, ya cuando este todo el grupo se hará cambio de competidor. Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente y se concentran en la actividad.	Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, con una actitud positiva y con ganas de aprender a mejorar. Fomentar el esfuerzo, la perseverancia en los estudiantes para que acepten los
------------------------------	---	---

resultados tanto en la victoria como en la derrota.

Conflictos
individuales

No se presentan ningún conflicto en el grupo.

Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.

Situaciones
Imprevistas

El trabajo se realiza en la zona verde del colegio, la clase se divide en dos por el servicio del desayuno.

Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad, y 20 minutos para el desayuno, el cual son aprovechados al máximo, el espacio es apto para el desarrollo de la unidad.	El tiempo y el espacio para la actividad es el adecuado.
		La zona para la actividad es abierta y bastante amplia, se pueden presentar algún tipo de accidente por el mal estado del campo.	
	Características del aula	Un patio abierto, con bastantes huecos para la realización de la actividad, el material es sencillo y apto para la clase.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.
	Organización del aula	Las estudiantes se deberán organizar en grupos de 8 personas, donde el número de niñas y niños sea equitativo.	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y

En la segunda actividad se organizan por filas de 8 personas, una de ellas se debe ubicar a 20 metros de sus compañeros. mejorar su condición física.

La tercera actividad consiste en carreras de caballito, los estudiantes se ubicarán por parejas, en lo posible de la misma estatura y/o tamaño, un compañero deberá cargar al otro a cierta distancia y devolverse, ya cuando este todo el grupo se hará cambio de competidor.

Características del curso	Los estudiantes participan con agrado, trabajan en sus grupos sin presentar inconvenientes.	Los estudiantes presentan buena actitud para la actividad.
Instrucciones de clase	Las estudiantes se deberán organizar en grupos de 8 personas, donde el número de niñas y niños sea equitativo, ya estando los grupos formados los estudiantes se organizaran en filas y el primero que este en la fila deberá ir corriendo hasta la ubicación de los conos y volver por su compañero, ya estando ellos dos corren hasta el cono y vuelven por la tercera persona y así sucesivamente hasta que pasen todos, cuando ya estén todos en las filas corriendo y cogidos de las manos, la primera persona que salió a correr llega a su puesto y descansa, luego se van los siete hasta el cono y se devuelven, se queda descansando el que salió de segundas y así sucesivamente hasta que terminen de correr todos.	Los estudiantes prestan atención y organizan los grupos acorde al número de personas asignadas. Todos trabajan con deseos de aprender y seguir realizando actividad física para beneficio de la salud.

En la segunda actividad se organizan por filas de 8 personas, una de ellas se debe ubicar a 20 metros de sus

compañeros, la primera persona que está en la fila debe llevar corriendo un balón a su compañero que se encuentra retirado de la fila, le hace entrega del balón a él y esta persona sale corriendo a la fila y le entrega el balón al que está de primeras en la fila el cual debe salir corriendo hacia su compañero, el compañero que entrega el balón se ubica en la fila de últimas.

La tercera actividad consiste en carreras de caballito, los estudiantes se ubicarán por parejas, en lo posible de la misma estatura y/o tamaño, un compañero deberá cargar al otro a cierta distancia y devolverse, ya cuando este todo el grupo se hará cambio de competidor.

Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
---------------------------	---	--

Situaciones Imprevistas	Durante la clase los estudiantes son llamados para pasar a desayunar, lo cual afecta en la actividad.	Desayuno.
-------------------------	---	-----------

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad en la zona verde, el espacio es bueno para el desarrollo de la actividad, pero con la anomalía del terreno del juego.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y

		comente algo de por qué es bueno realizar actividad física y como se deben mejorar la salud con las practicass corporales.
Características del aula	Se desarrolló en el patio abierto de la Institución, los estudiantes deben tener cuidado al correr por que el espacio tiene muchos inconvenientes y se puede causar algún tipo de lesión.	El patio abierto fue el lugar indicado para la realización de la actividad, aunque con inconvenientes en el piso, es el único escenario que hay en la institución para la clase en espacio abierto.
Organización del aula	El aula es abierta, con sus dificultades, es un escenario que los estudiantes se pueden mover sin estrellarse y correr para cualquier lado.	Cuando un estudiante va realizando su carrera de velocidad los demás compañeros lo estimulan para que llegue lo más pronto posible. Todos los niños participan de la unidad con una buena aptitud.

Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran cuando se regresa después de la hora de desayuno.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutaron de la actividad, realizan prácticas corporales a través del juego por medio de carreras de competencias en equipos y juegos de agilidad. Se les aconseja seguir practicando actividad física en casa por su bienestar. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No14.
Conflictos individuales	Ninguna.	Ninguna.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que se logra que los estudiantes por medio de las practicas corporales, en este caso el juego, la recreación contribuyan a la adquisición de habilidades sociales.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, los materiales y el espacio fue el apropiado para la actividad ya que este ayuda a la integración entre ellos y el respeto hacia el otro, sea niño o niña, ayuda a fomentar la actividad física.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Sí, ya que por medio de las practicas corporales, los estudiantes comprenden la importancia de realizar actividad física y que, por medio de diferentes actividades, aprenden a auto cuidarse y cuidar a los demás, mejorando en sus relaciones y habilidades sociales con sus pares.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, ya que se dio a conocer el interés de esta unidad, comprendieron y se respetaron mutuamente, donde cada uno es un ser diferente, que por medio de las practicas corporales se puede ayudar a mejorar las habilidades sociales de cada uno.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con los materiales asignados, ya que sirvieron de herramienta para el trabajo pedagógico y el espacio es óptimo para su desarrollo.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que son conscientes que por medio de las practicas corporales se puede incrementar, mejorar las habilidades y relaciones sociales con sus pares.

Parte Final ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad propuesta, los estudiantes realizan las practicas corporales por medio de actividades físicas, recreación mejorando sus habilidades sociales entre ellos.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través de las practicas corporales, destacando la importancia de las habilidades sociales para obtener una satisfacción personal.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

HABITOS VIDA SALUDABLE JUEGO PARA ESTAR MEJOR

Juego para estar mejor

Fecha	8 septiembre	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:50 am
-------	--------------	-------	------------	-------------	---------	------------	---------

Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33
--------	------	----------	----	----------	----	-------	----

“Las diferentes partes del organismo que cumplen una función, para mantenerse sanas deben ser utilizadas y ejercitadas con el trabajo, de manera que se mantengan bien desarrolladas y envejecan más lentamente.

En cambio, sino se utilizan, se convierten en enfermizas, su desarrollo no es óptimo y envejecen antes de tiempo”. *Hipócrates*

OBJETIVO GENERAL

Concientizar al estudiante la importancia de la actividad física desde joven para poder llegar a una vida adulta saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Mejorar los hábitos de vida saludable.
2. Compartir la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable por medio del juego.

CONCEPTOS BASICOS**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD**

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulín dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

- Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

MATERIALES

Platillo

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

- Breve explicación de la actividad a realizar.
- Calentamiento.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Los alumnos se organizarán por parejas y se pondrán uno delante del otro formando dos círculos, los que quedan dentro del círculo serán los pollos, los que quedan afuera serán los repollos; en medio del círculo se pondrá un platillo el cual debe ser agarrado por el primer estudiante que llegue.

Cuando el docente diga pollos o repollos estos deberán salir a correr por la derecha, dar la vuelta, llegar hasta donde está su compañero, pasar por encima de él y lanzarse a coger el platillo; gana el que primero lo agarre. Se realizará algunas modificaciones como: de pasar por encima deberán pasar entre las piernas y de salir por la derecha a salir por la izquierda.

El segundo juego es la misma estructura, pero se deben hacer los estudiantes en filas de tres personas, donde el primero es el pollo, el segundo el repollo y el tercero la gallina, del resto se realiza todo igual.

El tercer juego es el de apartamentos e inquilinos, los estudiantes se organizaran en grupos de a tres personas, dos personas se deberán coger de las manos y el otro estará dentro de los brazos de estos, las dos personas que están con las manos cogidas serán los apartamentos y la persona que queda sola será el inquilino, a la orden de cambio de inquilino, este deberá salir a buscar un nuevo apartamento; cuando se diga cambio de apartamentos estos deberán ir a buscar un nuevo inquilino, cuando se diga terremoto, todos deberán ir a buscar unas nuevas personas para armar su apartamento e inquilino y así sucesivamente.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Ejercicios de respiración y estiramientos.

Los estudiantes harán en común una retroalimentación de como el juego sirve como promotor de hábitos de vida saludable.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas**INFORMACIÓN BÁSICA**

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 8 Septiembre de 2017

705

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 850

grado NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 15

TEMA: *Juego para estar mejor*

OBJETIVO GENERAL Concientizar al estudiante la importancia de la actividad física

desde joven para poder llegar a una vida adulta saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Mejorar los hábitos de vida saludable.

Compartir la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable por medio del juego.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
INICIAL ¿Para qué?	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001, la actividad se llevará en el espacio verde del colegio, en las dos horas de clase, el cual es apto para el desarrollo del trabajo y el tiempo es el adecuado para el desarrollo de la sesión.	Es un espacio amplio y acorde a la actividad, aunque presenta dificultades ya que es un espacio

		que tiene muchos altibajos. (huecos)
Características del aula	La actividad se realizará en un espacio abierto, el piso es de regular estado, grande , está conformado por zona verde y tierra.	Se pueden presentar accidentes en este espacio.
Organización del aula	En la primera actividad los estudiantes se deberán organizar en grupos de 2 personas, no importa el género, posteriormente en 3 personas. El siguiente juego se organizarán en grupos de 3 personas.	Es fácil la realización de la actividad, ya que se presta el día y la actitud de los muchachos es buena.
Características del curso	El grado 1001 es un curso agradable y dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio. Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.	Los jóvenes muestran interés por la realización del trabajo, pueden trabajar con los compañeros que ellos quieran.
Instrucciones de clase	Los alumnos se organizarán por parejas y se pondrán uno delante del otro formando dos círculos, los que quedan dentro del círculo serán los pollos, los que quedan afuera serán los repollos; en medio del círculo se pondrá un platillo el cual debe ser agarrado por el primer estudiante que llegue. Cuando el docente diga pollos o repollos estos deberán salir a correr por la derecha, dar la vuelta, llegar hasta donde está su compañero, pasar por encima de él y	Es un buen espacio para el taller, los estudiantes trabajan con sus compañeros a su disposición respetando las normas.

lanzarse a coger el platillo; gana el que primero lo agarre. Se realizará algunas modificaciones como: de pasar por encima deberán pasar entre las piernas y de salir por la derecha a salir por la izquierda.

El segundo juego es la misma estructura, pero se deben hacer los estudiantes en filas de tres personas, donde el primero es el pollo, el segundo el repollo y el tercero la gallina, del resto se realiza todo igual.

El tercer juego es el de apartamentos e inquilinos, los estudiantes se organizaran en grupos de a tres personas, dos personas se deberán coger de las manos y el otro estará dentro de los brazos de estos, las dos personas que están con las manos cogidas serán los apartamentos y la persona que queda sola será el inquilino, a la orden de cambio de inquilino, este deberá salir a buscar un nuevo apartamento; cuando se diga cambio de apartamentos estos deberán ir a buscar un nuevo inquilino, cuando se diga terremoto, todos deberán ir a buscar unas nuevas personas para armar su apartamento e inquilino y así sucesivamente.

Se les recuerda que se creó un correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente -
Alumno

La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente y se concentran en la actividad.

Los estudiantes, tanto hombres y mujeres participan activamente, con una actitud positiva y con ganas de aprender a mejorar

los hábitos de vida
saludable y realizar
actividad física por
medio del juego.

Conflictos
individuales

No se presentan ningún conflicto en el grupo.

Son jóvenes
muy nobles y
respetuosos lo cual
se nota en la
convivencia del
colegio.

Situaciones
Imprevistas

El trabajo se realiza en la zona verde del colegio, la
clase se divide en dos por el servicio del desayuno.

Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad, y 20 minutos para el desayuno, el cual son aprovechados al máximo, el espacio es apto para el desarrollo de la unidad.	El tiempo y el espacio para la actividad es el adecuado.
		La zona para la actividad es abierta y bastante amplia, se pueden presentar algún tipo de accidente por el mal estado del campo.	
	Características del aula	Un patio abierto, con bastantes huecos para la realización de la actividad, el material es sencillo y apto para la clase.	Los jóvenes dominan el espacio, y se respetan mutuamente.
	Organización del aula	Los estudiantes se organizan en grupos de 2 personas, no importa el género, posteriormente en 3 personas.	Los estudiantes participan activamente, con deseos de aprender y

El siguiente juego se organizarán en grupos de 3 personas. mejorar su condición física.

Características del curso	Los estudiantes participan con agrado, trabajan en sus grupos sin presentar inconvenientes.	Los estudiantes presentan buena actitud para la actividad.
---------------------------	---	--

Instrucciones de clase	Los alumnos se organizan por parejas y se colocan uno delante del otro formando dos círculos, los que quedan dentro del círculo son los pollos, los que quedan afuera los repollos; en medio del círculo se sitúa un platillo el cual debe ser agarrado.	Los estudiantes prestan atención y organizan los grupos acorde al número de personas asignadas.
------------------------	--	---

Cuando el docente dice pollos o repollos estos salen a correr por la derecha, dan la vuelta, llegan hasta donde está su compañero, pasan por encima de él y se lanzan a coger el platillo; gana el que primero lo agarre. Se realizará algunas modificaciones como: de pasar por encima deberán pasar entre las piernas y de salir por la derecha a salir por la izquierda.

Todos trabajan con deseos de aprender y seguir realizando actividad física para beneficio de la salud.

El segundo juego es la misma estructura, pero se realiza en filas de tres personas, donde el primero es el pollo, el segundo el repollo y el tercero la gallina, del resto se realiza todo igual.

El tercer juego es el de apartamentos e inquilinos, los estudiantes se organizaran en grupos de a tres personas, dos personas se agarran de las manos y el otro está dentro de los brazos de estos, las dos personas que están con las manos cogidas son los apartamentos y la persona que queda sola es el inquilino, a la orden de cambio de inquilino, este deberá salir a buscar un nuevo

apartamento; cuando se diga cambio de apartamentos estos deberán ir a buscar un nuevo inquilino, cuando se diga terremoto, todos deben ir a buscar unas nuevas personas para armar su apartamento e inquilino y así sucesivamente.

Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Durante la clase los estudiantes son llamados para pasar a desayunar, lo cual afecta en la actividad.	Desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad en la zona verde, el espacio es bueno para el desarrollo de la actividad, pero con la anomalía del terreno del juego.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, se invita a algún estudiante que pase a socializar sus resultados y comente algo de por qué es bueno realizar actividad física y como se deben mejorar la salud con las practicas corporales.
	Características del aula	Se desarrolló en el patio abierto de la Institución, los estudiantes deben tener cuidado al correr por que el	El patio abierto fue el lugar indicado

	espacio tiene muchos inconvenientes y se puede causar algún tipo de lesión.	para la realización de la actividad, aunque con inconvenientes en el piso, es el único escenario que hay en la institución para la clase en espacio abierto.
Organización del aula	El aula es abierta, con sus dificultades, es un escenario que los estudiantes se pueden mover sin estrellarse y correr para cualquier lado.	Cuando un estudiante va realizando su carrera de velocidad los demás compañeros lo estimulan para que llegue lo más pronto posible. Todos los niños participan de la unidad con una buena aptitud.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran cuando se regresa después de la hora de desayuno.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad, realizan prácticas corporales a través del juego. Se les aconseja seguir practicando actividad física en casa por su bienestar a través del juego.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y

	Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están contentos por el trabajo realizado y satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No15.
Conflictos individuales	Ninguna.	Ninguna.
Situaciones Imprevistas	Hora del desayuno	Modificar horario por ña alimentación de la institución.

CONCLUSIONES

Parte inicial	<p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?</p> <p>Si se cumplieron, ya que se logra que los estudiantes se concienticen de la importancia de la actividad física desde joven para poder llegar a una vida adulta saludable y adquirir unos buenos hábitos de vida saludable.</p> <p>¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?</p> <p>Si, los materiales y el espacio fue el apropiado para la actividad ya que logro que entiendan que el juego es un medio para realizar actividad física y fomentar los hábitos de vida saludable.</p> <p>¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>Sí, ya que por medio de los juegos el estudiante comprende que puede realizar actividad física y a la vez promover los hábitos de vida saludable para toda la vida.</p>
----------------------	--

Parte	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo
Central	cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?
	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?
	Sí, ya que los estudiantes son conscientes de la importancia de la actividad física y que esta se puede desarrollar por medio de actividades como el juego.
	¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?
	Sí, se cumplió con los materiales asignados, ya que sirvieron de herramienta para el trabajo pedagógico y el espacio es óptimo para su desarrollo.
	¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?
	Sí, ya que trabajaron satisfactoriamente y reconocieron la importancia de la actividad física para la vida y que el juego puede llegar a ser un hábito de vida saludable para las personas.
Parte	¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?
Final	Se cumple con la actividad propuesta, los estudiantes realizan los juegos como medio de actividad física, ayudando a entender que este sirve como hábito de vida saludable.
	¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?
	Sí, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.
	¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?
	Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable a través del juego.

PLAN DE UD Y DIARIO DE CAMPO

HABITOS VIDA SALUDABLE APRENDAMOS A ESCUCHAR

Aprendámonos a escuchar

Fecha	22 septiembre	Lugar	salón 1001	Hora inicio	7:05 am	Hora Final	8:50 am
Grado:	1001	No niños	17	No niñas	16	Total	33

La comunicación asertiva es gratificante incluso en la relación que una persona establece consigo misma. ¿Qué es la comunicación asertiva? la asertividad es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y de una forma totalmente respetuosa ante el interlocutor.

OBJETIVO GENERAL

Escuchar a los estudiantes sobre sus resultados, la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable en estas unidades vistas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Realizar tamizaje del IMC con los estudiantes
2. Evaluar los resultados de las unidades didácticas con los estudiantes

CONCEPTOS BASICOS

IMC: El índice de masa corporal, es un valor o parámetro que establece la condición física saludable de una persona en relación a su peso y estatura. Es considerado como uno de los mejores métodos para saber si el peso de una su estatura, o si está en riesgo de desnutrición o de obesidad; que generan numerosos problemas a la salud que incluso pueden llevar a la muerte.

MATERIALES

Material humano

Báscula electrónica Súper Look Profesional 521.

Un flexómetro de 3 metros.

Una escuadra 60° 32 centímetros.

Un computador portátil.

PARTE INICIAL ¿PARA QUE?

- Breve explicación de la actividad a realizar.

PARTE CENTRAL ¿CÓMO?

Las medidas de peso y altura son necesarias para determinar el IMC, son tomadas directamente por el docente, cada estudiante deberá pasar adelante del salón donde está ubicado el flexómetro para que realice su medida, escribirán el resultado de su talla, posteriormente volverán a pasar adelante por el resultado de su peso, ya con estos dos resultados (estatura y peso) el estudiante deberá resolver la operación matemática con la fórmula del IMC para obtener su resultado en el cuaderno.

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}(kg)}{(\text{altura}(m))^2}$$

El estudiante deberá pasar a tomarse de nuevo las medidas en la báscula digital, incluyendo los datos de peso, estatura, edad, género y esta a su vez obtendrá el resultado del IMC donde será comparado con el resultado del estudiante para su verificación final del IMC.

Y podrá comparar su resultado con la unidad didáctica número 1.

Para estas medidas es necesario que los estudiantes se encuentren en pantaloneta, camiseta, medias y sin tenis.

PARTE FINAL ¿POR QUÉ?

Los estudiantes podrán comparar su resultado de estado nutricional con el primero que se realizó y se llevará una pequeña autoevaluación de las temáticas de las unidades didácticas vistas.

DIARIO DE CAMPO: Unidades Didácticas

INFORMACIÓN BÁSICA

NOMBRE DEL OBSERVADOR: Néstor Mahecha

FECHA: 22 septiembre de 2017

705

HORA INICIO: 705

HORA FINAL: 850

grado NO. NIÑAS 16

NO. NIÑOS 17

1001

UNIDAD DIDÁCTICA No 16

TEMA: *Aprendamos a escuchar*

OBJETIVO GENERAL Escuchar a los estudiantes sobre sus resultados, la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable en estas unidades vistas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Realizar el respectivo tamizaje del IMC con los estudiantes para su comparación.

Escuchar y evaluar los resultados de las unidades didácticas con los estudiantes.

PARTE	EJES	DESCRIPCION	REFLEXION
DE LA CLASE	TEMATICOS		
INICIAL	Tiempo y espacio	Son las 7:05 am, salón de clase del grado 1001 es un salón de clase ubicado en el edificio nuevo de la Institución Educativa Distrital Rural El Destino, primer piso, localidad de Usme, vereda el Destino, está compuesto por 17 niños y 16 niñas, un salón que tiene 33 puestos para 33 niños y niñas.	Es un espacio muy pequeño que no cumple con los dos metros cuadrados de espacio por estudiante.
¿Para qué?	Características del aula	Es un salón de una infraestructura nueva con dos laterales en vidrio y los otros dos laterales en ladrillo, es un salón con buena vista, pero a la vez es muy frio, el área que ocupa el salón es de 72 metros cuadrados, en el frente está ubicado el tablero, la mesa del docente con su respectiva silla.	El salón es amplio y se puede realizar el taller de forma apropiada, eso sí es un poco frio.
	Organización del aula	El docente se permite hacer uso del espacio disponible y se coloca el flexómetro al lado del tablero,	Es fácil la realización del taller

	<p>y al otro costado se coloca la báscula, se da la información para que los estudiantes realicen su respectivo trabajo.</p>	<p>ya que los estudiantes son muy obedientes y les fascina el tema a tratar.</p>
Características del curso	<p>El grado 1001 es un curso dispuesto a colaborar, el 80% son jóvenes de la zona rural y el otro 20% pertenece al pueblo de Usme, permiten el desarrollo de la actividad y está conformado por 33 estudiantes (17 hombres – 16 mujeres), con inquietudes sobre sus estilos de vida y dispuesto a realizar cambios para su beneficio.</p> <p>Es de destacar la participación activa e inquietudes sobre la realización de tareas.</p>	<p>Los jóvenes están interesados por volver a pasar a tomar su talla y peso para saber si algunos se mantienen, subieron o bajaron de peso y así saber cómo se encuentra su estado nutricional, ya que les parece de gran agrado pasar a medirse pero en especial ver su propio peso.</p>
Instrucciones de clase	<p>En este espacio se organiza el aula en mesa redonda, y se dan instrucciones claras a los estudiantes, se les informa la realización de la Unidad, se alista el material para poder dar el inicio.</p> <p>Los estudiantes preparan su entorno y desarrollan la clase de manera tranquila y agradable para ellos siguiendo las respectivas instrucciones.</p>	<p>Es un buen espacio para el taller, el problema es que hace bastante frío.</p>

El aula es un poco fría, empezarán los estudiantes a pasar uno por uno para su respectiva medición donde ellos deberán ir al cuaderno para apuntar su estatura.

Posteriormente cada estudiante debe pasar a la báscula a tomarse su respectivo peso.

El docente explicara en el tablero la fórmula del IMC y después cada estudiante debe sacarla en el cuaderno. Se les recuerda del correo para que los estudiantes que quieran y puedan enviar fotografías y videos al correo memuevopormidestino@gmail.com

Relación Docente - Alumno	La relación docente alumno, es de total comunicación y de respeto, los estudiantes están dispuestos a participar, siguen instrucciones atentamente, quieren terminar rápido el taller para que les de uno permiso de ir a jugar un rato.	La relación entre el docente y los estudiantes es de total respeto y colaboración.
Conflictos individuales	No se presentan ningún conflicto en el grupo, algunos de ellos se ríen de su propio peso corporal.	Son jóvenes muy nobles y respetuosos lo cual se nota en la convivencia del colegio.
Situaciones Imprevistas	El trabajo se realiza en el aula y es partida la clase en dos partes por la hora del desayuno.	Los estudiantes se demoran en entrar al salón después del desayuno.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
-------------------	----------------	-------------	-----------

CENTRAL ¿Cómo?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad del cual son aprovechados, puesto que los 20 minutos restantes se perdieron en el arreglo del salón y la llegada tarde después del desayuno. El salón de clase es un espacio bueno para la realización del taller.	Los estudiantes se acercan muchos a mirar las tallas y el peso de los compañeros, igual ellos comparten el resultado de su IMC.
	Características del aula	El docente hace uso de los espacios para la realización de la Unidad, la cinta métrica y la báscula son propiedad del docente ya que la institución no cuenta con esos recursos, se explica a los jóvenes para que se puedan ayudar en la ubicación y recolección de los datos.	Los jóvenes dominan el espacio, se presenta indisciplina por las inquietudes para conocer los resultados de sus compañeros.
	Organización del aula	En el aula de clase en mesa redonda los estudiantes pasan uno por uno a tomarse sus medidas antropométricas, primero con la estatura y posteriormente su peso, cada estudiante debe sacar su propio índice de masa corporal.	Los estudiantes participan activamente, algunos quieren ser los profesores, puesto que quieren medir a sus compañeros y pesarlos.
	Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a participar y a comparar sus resultados del IMC.	Al comenzar la clase los estudiantes trabajan con agrado ya que quieren

		verificar sus resultados del IMC.
Instrucciones de clase	Se les indica a los estudiantes su respectiva tarea, para que pasen sin calzado y con el menor número de prendas posible para pasar a la báscula.	Los estudiantes prestan más atención y realizan sus operaciones matemáticas para sacar el IMC.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes muestran agrado por el tema de la Unidad, trabajan todo el rato con agrado presentándose una relación de respeto y cordialidad.	Hay buena disposición de los estudiantes hacia el docente y viceversa.
Situaciones Imprevistas	Se presenta en el intermedio de la clase la hora del desayuno el cual los ayuda a distraerse un poco. El salón de clase es muy frío, por lo cual se realiza la toma de peso con la sudadera puesta, igual todos los salones en el colegio presentan el mismo tipo de clima.	No se presentó ninguna.

PARTE DE LA CLASE	EJES TEMATICOS	DESCRIPCION	REFLEXION
FINAL ¿Por qué?	Tiempo y espacio	Se destinan 90 minutos para la actividad en el aula de clase, algunos estudiantes comparten sus resultados con los compañeros más cercanos riéndose entre ellos aún por estar en sobrepeso y muy poquitos bajos de peso, sin ofensas de burla. Solo les da por reírse.	Los estudiantes optan por hacer una auto-reflexión, uno por uno comenta algo sobre las actividades de las unidades didácticas.
	Características del aula	El docente utiliza el aula donde todos puedan ver, algunos jóvenes colaboran con la puesta del uso del flexómetro, empezando desde el piso hasta una altura	En el salón que se desarrolló la Unidad es el

	de dos metros, el flexómetro es pegado con cinta. Una niña colabora con la báscula para introducir los datos.	apropiado para la ejecución de las tareas.
Organización del aula	Se usa el aula con toda la disposición.	Los estudiantes deben dejar el aula con sus respectivas filas en orden. Al ubicar las sillas algunos estudiantes arrastran los puestos.
Características del curso	Los estudiantes están dispuestos a colaborar y a aprender, presentando una buena disposición al trabajo.	Algunos estudiantes se demoran en hacer la preparación para hallar el IMC.
Instrucciones de clase	Los estudiantes disfrutan de la actividad ya que siempre les ha gustado saber su peso y estatura, aunque más la estatura a ver si han crecido. Se les recuerda que los que puedan enviar fotos y/o videos sobre la actividad física que realizan durante la semana la envíen al correo que se creó.	Se finaliza la Unidad Didáctica, felicitando a los estudiantes y recordándoles que se cumplió con los objetivos programados.
Relación Docente - Alumno	Los estudiantes están inquietos pero satisfechos por el deber cumplido.	Se presenta buena disposición de los estudiantes para la Unidad Didáctica No16.

Conflictos individuales	No se presentan conflictos.	Solo hablan bajita la voz sobre sus resultados.
Situaciones Imprevistas	Ninguna.	Ninguna.

CONCLUSIONES

Parte inicial ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si se cumplieron, ya que se llevó a cabo una retroalimentación general con los estudiantes preguntándoles acerca de ¿cómo les pareció el trabajo con unidades didácticas, si son buenas o no? y ¿cómo ayudan para mejorar los hábitos de vida saludable?

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con lo programado, ya que pudieron comparar sus resultados iniciales con el final, donde algunos quedaron satisfechos ya que su IMC se mantuvo, muy pocos siguieron en sobrepeso, pero con la concepción que se deben cuidar y realizar más actividad física y cambiar sus malos hábitos para tener una vida mejor y más sana.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que al evaluar los resultados de las unidades didácticas se dan cuenta que es un beneficio para la salud y que estas a su vez les ayuda a desestresarse de las materias que son muy pasivas y aburridas, dicen ellos.

Parte Central ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? ¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial? ¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

¿Se cumplieron los objetivos de la planeación?

Si, se cumplieron, pero se sigue identificando que algunos estudiantes aun no multiplican y dividen sin la ayuda de la calculadora, se pudo realizar la comparación de sus resultados.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió con el objetivo general y se les dejo la inquietud sobre el estado nutricional de su salud.

Aprendieron de la importancia de la talla y el peso para tener un IMC adecuado, aunque se quejan porque casi siempre la hora del desayuno partía la clase.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable?

Si, ya que son conscientes de la necesidad de realizar actividad física y tener buenos hábitos de vida saludable para la salud y una mejor calidad de vida.

Parte ¿Se cumplieron los objetivos de la planeación? Se cumple con la actividad, los estudiantes reflexionan
Final sobre la importancia de mantener un IMC adecuado, son conscientes de sus resultados y que en algunos se deben mantener y en otros mejorar.

¿La organización de materiales y espacio tiempo cumplió con la propuesta inicial?

Si, se cumplió de acuerdo con la planeación sin ningún inconveniente.

¿Los estudiantes tienen avances en la comprensión de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable? se hace énfasis en la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable para mantener una adecuada IMC, se logra que se interesen por la realización de la actividad física y que mantengan unos buenos hábitos de vida saludable.

Consentimiento informado

Bogotá: _____ Señores Padres de Familia o Acudientes

ASUNTO: PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Y SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO.

La Maestría en Actividad Física para la Salud de la Universidad Santo Tomás y la Secretaría de Educación del Distrito, invitan a su hija/o a participar de la investigación: CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES DIDÁCTICAS QUE, EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROMUEVEN LOS “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE” DE LOS ESCOLARES DE DEL GRADO 1001 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DISTRITAL RURAL EL DESTINO.

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a su hija/o a participar en este estudio sobre: “promoción de hábitos de vida saludable”. Que es desarrollado por investigadores de la Universidad Santo Tomas, el cual se realiza para determinar las características que desde la clase de educación física aumentan el tiempo de práctica actividad física de los estudiantes del grado 1001 de la IEDR El Destino.

Procedimientos:

Si su hijo participa en este estudio se le realizará lo siguiente:

- ☐ Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC), haciendo la medición de su peso y altura.
- ☐ Análisis del IMC según las tablas de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- ☐ Entrega del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A para adolescentes. Este cuestionario está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente a los últimos siete días durante su casa, colegio y tiempo libre, El cuestionario es anónimo y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo.
- ☐ Participación en Unidades Didácticas que desde la clase de Educación Física fomenten el aumento del tiempo de Actividad Física que realiza su hija/o semanalmente.
- ☐ Registros visuales fotografías los cuales no mostrarán su identidad y serán utilizados únicamente como herramienta de sustento práctico de la presente investigación.

Confidencialidad:

La información de su hija/o será guardada con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este.

La participación o no en este estudio de investigación, no tiene ninguna influencia negativa en las calificaciones y/o evaluación de su hija/o de la IEDR El Destino.

Consentimiento

Acepto voluntariamente participar en todas las fases de la presente investigación, comprendo su temática y cuál es mi participación en este proceso.

 Estudiante

 Fecha

 Investigador

 Fecha

Néstor Mahecha

CC: 79'553.554 de

Bogotá

Asentimiento informado

Bogotá: _____ Señores Padres de Familia o Acudientes

ASUNTO: PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Y SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO.

La Maestría en Actividad Física para la Salud de la Universidad Santo Tomás y la Secretaría de Educación del Distrito, invitan a su hija/o a participar de la investigación: CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES DIDÁCTICAS QUE, EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROMUEVEN LOS “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE” DE LOS ESCOLARES DE DEL GRADO 1001 DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DISTRITAL RURAL EL DESTINO.

Propósito del Estudio:

La/o estamos invitando a usted como estudiante a participar en este estudio sobre: “promoción de hábitos de vida saludable”. Que es desarrollado por investigadores de la Universidad Santo Tomas, el cual se realiza para determinar las características que desde la clase de educación física aumentan el tiempo de práctica actividad física de los estudiantes los del grado 1001 de la IEDR El Destino.

Procedimientos:

Si usted decide participar en este estudio realizará lo siguiente:

- ☐ Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC), haciendo la medición de su peso y altura.
- ☐ Análisis del IMC según las tablas de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- ☐ Entrega del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A para adolescentes. Este cuestionario está formado por nueve preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adolescente a los últimos siete días durante su casa, colegio y tiempo libre, El cuestionario es anónimo y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo.
- ☐ Participación en Unidades Didácticas que desde la clase de Educación Física fomenten el aumento del tiempo de Actividad Física que realiza su hija/o semanalmente.
- ☐ Registros visuales fotografías los cuales no mostrarán su identidad y serán utilizados únicamente como herramienta de sustento práctico de la presente investigación.

Confidencialidad:

Su información será guardada con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este.

La participación o no en este estudio de investigación, no tiene ninguna influencia negativa en las calificaciones y/o evaluación de su hija/o de la IEDR El Destino.

Consentimiento

Acepto voluntariamente participar en todas las fases de la presente investigación, comprendo su temática y cuál es mi participación en este proceso.

 Estudiante

 Fecha

 Investigador

 Fecha

Néstor Mahecha

CC: 79'553.554 de

Bogotá