Unidades Didácticas de Educación Física, para la Salud en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D.

Unidades Didácticas de Educación Física para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D.

Maestrante

Mireya Yanneth González Albornoz

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Maestría en actividad física para la salud

Bogotá D.C.

2018

Unidades Didácticas de Educación Física, para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D. ii

Unidades Didácticas de Educación Física para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D.

Maestrante

Mireya Yanneth González Albornoz

Asesor

Mg. Fernando Guío Gutiérrez

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física para la Salud

Bogotá D.C.

2018

Dedicatoria

A mis padres por ser mí motor de vida y apoyo incondicional.

A mis hermanos por brindarme su comprensión y colaboración en todo momento.

A mis sobrinos por ser mi compañía en diferentes momentos de mi vida.

Agradecimientos

Gracias a Dios, que me permite alcanzar una meta más en mi vida profesional.

Gracias a mis padres, hermanos y sobrinos por su gran apoyo incondicional y ser parte de mi vida.

Gracias a mí asesor Fernando Guío Gutiérrez, por permitirme hacer parte de esta investigación, por sus consejos, su ejemplo y su paciencia.

Gracias a las Licenciadas en Educación Diana Carolina González y Yenny Paola Fonseca.

Gracias a la comunidad educativa, a mis estudiantes de apoyo de bachillerato y a mis estudiantes y padres de familia de grado tercero del colegio Leonardo Posada Pedraza I.E.D.

Resumen

Los hábitos de vida saludable son un eje fundamental en el aprendizaje y la enseñanza, su práctica debería darse desde el inicio de la vida de los niños e incluirlo en la cotidianidad escolar de las instituciones educativas. Esta fue la razón principal por la que la presente investigación se llevó a cabo con los estudiantes del grado tercero de primaria del colegio Leonardo Posada Pedraza IED, ubicado en la localidad de Bosa; con el objetivo de implementar unidades didácticas dirigidas a modificar y promocionar los hábitos saludables de vida en los estudiantes, basados en estudios realizados en España, Ecuador y Colombia, en lo contemplado por la organización mundial de la salud (OMS); y guiados por los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional para educación física en básica primaria y educación inicial. Las unidades didácticas son una estrategia metodológica que permitió elaborar y llevar a la vida diaria un concepto desde el desarrollo de diferentes procesos cognitivos; teniendo en cuenta el modelo pedagógico de la Enseñanza para la Comprensión en sus diferentes fases: exploración de conocimientos previos, investigación guiada y proyecto final de síntesis. Esta estrategia permitió plantear objetivos claros, explorar diferentes estrategias didácticas, fomentar la transversalidad del conocimiento, aplicar una evaluación constante y una autoevaluación. En esta investigación la educación física se enlazó con diferentes áreas del conocimiento permitiendo la transversalidad y fomentando en los estudiantes el desarrollo fortalezas y destrezas. Como aprendizajes logrados están: la importancia de la actividad física, mejorar hábitos alimenticios, el menú de la lonchera, la creatividad, la expresión corporal, el autocuidado, el trabajo en grupo, la motricidad fina y gruesa, la ubicación espacial, coordinación, lateralidad, equilibrio, los sentidos, el cuerpo humano y la prevención de enfermedades a temprana edad (entre otras).

Unidades Didácticas de Educación Física, para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D. vi

PALABRAS CLAVES: Educación física, Unidades didácticas, Hábitos de vida saludables,
Procesos cognitivos

Abstract

Healthy lifestyle habits are a main focus in the learning and teaching process. Its practice should be worked out since the beginning of children's life and be included in the daily tasks of the educational institutions. This is the principal reason to be taken into account for this investigation with students of third grade of primary of the Leonardo Posada Pedraza School, located in Bosa; with the objective to apply learning units directed to modify and promote students' healthy lifestyles habits, based on studies made in Spain, Ecuador and Colombia, in accordance with the World Health Organization (WHO); and guided by curriculum guidelines of Ministerio de Educación Nacional for Physical education in primary school and initial education. Learning units are a methodological strategy that lets create and conduct to the daily life a concept since the development of different cognitive processes; considering the Teaching for Understanding pedagogical model in its different stages: previous knowledge exploration, guided investigation and final synthesis project. This strategy allows promote clear objectives, explore different didactical strategies, promote mainstreaming of expertise and apply a frequent evaluation and self-evaluation. In this investigation, the physical education links different knowledge areas that enables transversely nature and develops in students' progress of strengths and skills. As learnings achieved are: the importance of physical activity, improve eating habits, the lunch bag menu, creativity, body expression, self-care, group work, fine and gross motor skills, space location, coordination, laterality, balance, senses, human body and sicknesses prevention to early age (among others).

KEY WORDS: Physical education, learning units, healthy lifestyle habits, cognitive processes.

Tabla de Contenido

DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTOS.....	IV
RESUMEN.....	V
ABSTRACT.....	VII
TABLA DE CONTENIDO.....	VIII
LISTADO DE FIGURAS	XI
INTRODUCCIÓN	1
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1 ANTECEDENTES	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
1.3 JUSTIFICACIÓN	6
1.4 OBJETIVOS	9
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	9
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
2 MARCO TEÓRICO	10
2.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD	13
2.2 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	22
2.3 UNIDADES DIDÁCTICAS	32
3 DISEÑO METODOLÓGICO	34
3.1 ENFOQUE	37
3.2 ALCANCE	39

3.3	DISEÑO	40
3.4	POBLACIÓN	41
3.5	PROPUESTA PEDAGÓGICA: UNIDADES DIDÁCTICAS	43
3.6	CATEGORIZACIÓN	48
3.7	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	51
3.7.1	DIARIO DE CAMPO.	51
3.7.2	CUESTIONARIO.	54
3.8	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	58
4	RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	60
4.1	ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	60
4.1.1	APRENDIZAJES	60
4.1.2	UNIDAD DIDÁCTICA	63
4.1.3	PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES	67
4.1.4	CATEGORÍA EMERGENTE –TRANSVERSALIDAD.....	69
4.2	DISCUSIÓN	72
4.3	CONCLUSIONES	76
4.4	RECOMENDACIONES	79
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
5	ANEXOS.....	83
5.1	ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA	83
5.2	ANEXO 2, UNIDAD DIDÁCTICA - SESIÓN N.º 1	87
5.3	ANEXO 3, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 2.....	89
5.4	ANEXO 4, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 3.....	92

Unidades Didácticas de Educación Física, para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D. x

5.5	ANEXO 5, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 4.....	96
5.6	ANEXO 6, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 5.....	101
5.7	ANEXO 7, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 6.....	103
5.8	ANEXO 8, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 7.....	105
5.9	ANEXO 9, UNIDAD DIDÁCTICA – SESIÓN N.º 8.....	107
5.10	ANEXO 10, CUESTIONARIO FANTÁSTICO	110

Listado de figuras

<i>FIGURA 1. OBJETIVOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS QUE CONTRIBUYEN A MEJORAR ESTILOS DE VIDA.....</i>	<i>9</i>
<i>FIGURA 2. ADOPTADO BOUCHARD (1990)</i>	<i>13</i>
<i>FIGURA 3. BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LOS NIÑOS.....</i>	<i>22</i>
<i>FIGURA 4. FACTORES DETERMINANTES DEL ESTILO DE VIDA.</i>	<i>27</i>
<i>FIGURA 5. TRIANGULACIÓN HERMENÉUTICA.</i>	<i>58</i>
<i>FIGURA 6. ESTUDIANTES REALIZANDO ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS DURANTE LA JORNADA.....</i>	<i>63</i>
<i>FIGURA 7. ELABORACIÓN DE LOS PERSONAJES DE LA OBRA DE TEATRO POR LOS ESTUDIANTES.</i>	<i>67</i>
<i>FIGURA 8. CHARLA DE A PROFESORA MIREYA GONZÁLEZ HACÍA LOS ESTUDIANTES SOBRE HáBITOS DE VIDA SALUDABLES.</i>	<i>69</i>
<i>FIGURA 9. TEATRINO REALIZADO Y USADO POR LOS ESTUDIANTES DURANTE LA ACTIVIDAD DEL GUION Y LOS CUENTOS.</i>	<i>71</i>
<i>FIGURA 10. EXPOSICIÓN DE LA PROFESORA MIREYA GONZÁLEZ HACÍA LOS ESTUDIANTES SOBRE EL CUESTIONARIO FANTÁSTICO Y LOS HáBITOS SALUDABLES.</i>	<i>72</i>

Introducción

El Ministerio de Educación, la Ley General de Educación, los Lineamientos Curriculares, el modelo Pedagógico y el PEI de la institución se pueden unificar bajo un eje fundamental que está basado en el mejoramiento de los hábitos saludables de los niños, las niñas y los jóvenes.

La etapa escolar es un periodo sustancial para la formación del individuo ya que es la edad adecuada para el trabajo y el desarrollo psicomotor, gracias al aprendizaje que se da desde las diferentes áreas del conocimiento. La Educación Física juega un papel importante en este proceso de desarrollo debido a que es una disciplina pedagógica que en sus espacios genera acciones que abordan temas que contribuyen al mejoramiento de los hábitos; y su adecuado desarrollo puede generar un estilo de vida que subsana problemas como la obesidad, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios producidos por factores negativos en el ámbito social y económico del individuo; en otras palabras la Educación Física origina un estilo de vida saludable para los niños.

Estas problemáticas presentadas por la Organización Mundial de la Salud dieron paso a la implementación metodológica como las Unidades Didácticas, que incluyeron diferentes actividades y herramientas a través de la transversalidad de diferentes disciplinas en los niños de grado Tercero del colegio Leonardo Posada Pedraza I.E.D. y generó en ellos hábitos de vida saludable.

Los profesionales en la educación física debemos fomentar una transformación basada en la investigación-acción, siendo nosotros, la fuente de transformación de nuestros educandos implementando estrategias que permitan la motivación e incentivación que provoquen un cambio significativo, no solo en el estudiante sino en toda la comunidad educativa.

Unidades Didácticas de Educación Física, para la Salud, en el Grado Tercero del Colegio

Leonardo Posada Pedraza I.E.D. 2

El trabajo de investigación desarrollado generó un aporte en los estudiantes de grado tercero, mostrando mejorías trascendentales en su desarrollo integral, modificando actitudes y valores que permitieron la propagación y promoción de los hábitos de vida saludables en los educandos.

1 Planteamiento del problema

1.1 Antecedentes

En los procesos pedagógicos desarrollados en la escuela se hace necesario un espacio que contribuya al fortalecimiento de hábitos para una vida saludable, pese a que en cada momento de aprendizaje existe la parte motivacional y muchas veces se olvida realizarla precisamente por el tener que pensar y planear qué hacer para captar la atención de los educandos.

Por otra parte, fue necesario tener en cuenta que desde el Ministerio de Educación Nacional (MEN) existe un programa de vida saludable cuyo objetivo es contribuir al fortalecimiento del sector, orientada a secretarías de educación certificadas e instituciones educativas para la implementación de los proyectos pedagógicos transversales, lo cual se fundamenta en la formación de ciudadanos y ciudadanas éticos y responsables, con criterios claros que les posibilitan tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida y frente a su salud, orientado hacia su bienestar integral: físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Así lidero desde Ministerio de Educación Nacional MEN la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS), desde el cual se dio respuesta a requerimientos que emanan de otros sectores a través de diferentes espacios intersectoriales que abordaron temas como: Entornos Saludables, Alimentación Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de sustancias psicoactivas (lícitas e ilícitas). (2014). La Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud, realizada en Ottawa (1986), postulo la idea de salud como calidad de vida resultante de un complejo proceso condicionado por diversos factores, entre otros: alimentación, justicia social, ecosistema, renta y educación.

La actividad física y la alimentación son conductas básicas que están presentes a lo largo de toda la vida de la persona, es por ello por lo que cuentan con un mayor número de investigaciones que evidenciaron la conexión que poseen con efectos positivos sobre la salud y la calidad de vida (Hernando Sáenz 2006). Esto se hizo necesario ya que los hábitos de vida saludable cada día vienen cambiando por el mismo ritmo de vida actual, los niños se están viendo perjudicados por la adicción a la tecnología, la falta de alimentación saludable y falta de actividad física, el entorno cultural y social en el que se encuentran. Este estilo de vida moderno y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida competitividad, lo que provocó una enorme tensión (estrés). Ante tal tendencia, la sociedad espera del ejercicio físico y el deporte, en sus manifestaciones recreativas y educativas, una respuesta para preservar y desarrollar la salud y alcanzar una mayor calidad de vida. En consecuencia, la actividad física planificada regular y sistemáticamente de acuerdo con las características de cada persona debe ser una forma de cultura, educación y promoción de la salud. (Marcos Becerro 2005) Ahora es común ver enfermedades a más temprana edad que antes se presentaban en un porcentaje mínimo de niños (insomnio, obesidad, gastritis, entre otras). Esto se debe al sedentarismo y la inactividad física. A todo esto, se suma la alimentación de los estudiantes del colegio a veces está conformado por las tres comidas básicas, de las cuales el desayuno lo reciben en la institución (comida saludable) del comedor escolar, con los nutrientes y porciones indicadas según el programa de alimentación que maneja la secretaria de educación de Bogotá, las otras comidas son almuerzo y comida, que no todos los estudiantes consumen y quienes lo tienen no es necesariamente de forma balanceada. Es así como desde la Educación Física se pueden realizar contribuciones significativas, que respondieron a las necesidades de los escolares, a mejorar sus condiciones de vida y favorecer su inclusión de manera positiva en la vida escolar, ayudando a los educandos al desarrollo de

hábitos de vida saludable y al crecimiento social, afectivo y cognitivo, de hecho, incide de manera importante en el proyecto de vida. (Sánchez Martínez, 2008).

Dentro de la institución educativa no se han realizado proyectos que contribuyan a fortalecer he implementar hábitos de vida saludable como parte del proceso enseñanza- aprendizaje de los educandos, y que a su vez tome la actividad física como eje fundamental que permita la transversalidad de áreas para generar un aprendizaje significativo en los educandos.

Una forma de lograr la transversalidad es trabajando con unidades didácticas las cuales permiten abordar los diferentes campos del conocimiento, en el caso de primaria las dimensiones permitieron una integración de estas, interacción entre docente, niños y comunidad educativa fortaleciendo y contribuyendo a su conocimiento, su vida y su futuro.

Este proyecto se planteó dentro de la Institución como una gran necesidad, ya que se han desarrollado actividades para fortalecer el deporte y las buenas costumbres pero no hay un proyecto claro que se evidencie dentro del trabajo formativo de los educandos , teniendo en cuenta que las nuevas generaciones están perdiendo el gusto por practicar deporte, por alimentarse bien y por tener un espacio para el buen desarrollo de su vida física y mental, esto se evidencia en que a ellos sólo les interesa comer comida chatarra y paquetes que no le contribuyen a una sana alimentación y prefieren pasar su tiempo frente a algún aparato tecnológico que practicar deporte, es así que no les interesa adquirir hábitos que contribuyan a mantener su vida sana, pues lo toman como una imposición y no como un deber que tienen consigo mismos.

La actividad física, desde hace tiempo se consideró un componente de relevancia para un estilo de vida saludable. La evidencia científica indica que una vida activa, reduce la obesidad dado que el ejercicio se encuentra relacionado directamente con el peso y la composición

corporal, al igual que con el índice de cintura. Estudios recientes demostraron que la falta de actividad física se correlaciona negativamente con depresión, ansiedad, victimización por los compañeros y una autoestima baja (medicina general integral 2012). Estos son estudios que ameritan ser analizados, ejecutados y evaluados, para obtener excelentes resultados.

Por esto se vio necesario crear e implementar un proyecto institucional de hábitos de vida saludables empleando unidades didácticas que apunten al beneficio de la comunidad educativa dentro del proceso enseñanza - aprendizaje, desarrollando objetivos claros, que conlleven hacia un compromiso personal.

1.2 Formulación del problema de investigación

¿Cómo construir hábitos de vida saludable con los estudiantes de grado tercero del Colegio Leonardo Posada Pedraza de Bosa a través de unidades didácticas de educación física?

1.3 Justificación

Siendo la edad escolar el momento óptimo de la vida para beneficiarse de la Educación Física constante y adoptarla como hábito, fue necesario fomentar en niños y jóvenes un estilo de vida activo a través de experiencias de aprendizaje generadas desde el aula en las diferentes áreas del saber, teniendo en cuenta que el desarrollo motor sigue un patrón que va en paralelo al proceso de maduración neurológica.

El diseño de unidades didácticas permitió al educador innovar, crear e implementar en su quehacer pedagógico un estilo de aprendizaje significativo partiendo de una motivación previa que involucre a los estudiantes a cambiar estilos de vida por hábitos saludables y a la vez participar activamente de su formación integral.

Generalmente, cuando hablamos de los beneficios de la práctica deportiva sobre la salud, solemos centrarnos en aspectos puramente físicos y que son reconocidos en todos los ámbitos. No obstante, esta idea generalizada no obedece a la definición de salud según la O.M.S que lo entiende desde una perspectiva más amplia incluyendo aspectos intelectuales, sociales, emocionales e incluso espirituales del ser humano (Rojo-González, 2003).

Desde un punto de vista de salud mental e intelectual se entiende como la capacidad para mantener relaciones armoniosas con los demás, satisfacer necesidades instintivas potencialmente en conflicto sin lesionar a los demás y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social. En este sentido, el deporte es un medio inmejorable para la consecución de este estado de salud y la educación física el método de adquisición (Tomas Arnold, 2010).

Lo que se buscó con este proyecto es crear unidades didácticas que sirvan de motivación y a su vez contribuyan a crear hábitos de vida saludables en los estudiantes de grado tercero pues están en momento importante de su formación. En esta etapa el niño está cada vez más interesado por lo que ocurre fuera de su casa; le llama la atención las cosas nuevas como todo lo referido al espacio y a su pasado. A los ocho años diferencia con mayor claridad lo que está bien de lo que está mal. El niño se siente mal cuando hace algo que no es correcto. En esta etapa del desarrollo infantil el niño ya no lo exterioriza todo; por consiguiente, es el momento propicio para crear y fortalecer en él hábitos que empleará en su vida contribuyendo a un sano desarrollo.

A lo largo de la historia de la educación se ha reconocido que la motivación es muy importante para el aprendizaje significativo y siendo conscientes que “cuando un alumno quiere aprender algo, lo logra con mayor facilidad que cuando no quiere o permanece indiferente. En el aprendizaje, la motivación depende inicialmente de las necesidades y los impulsos del individuo,

puesto que estos elementos originan la voluntad de aprender en general y concentran la voluntad.

De esta forma pudimos ver que la motivación es un acto volitivo” (Xóchitl De la Peña, 2006)

De esta manera se planteó el proyecto de forma transversal, pues la transversalidad permeabiliza e integra los contenidos que se dan en un aprendizaje de manera significativa y constructiva en las que las disciplinas escolares forman así un engranaje de conocimiento continuo. La transversalidad conlleva a tener una mejor comunicación entre las áreas del conocimiento y el interés por abordar otros aspectos que motivan al estudiante por el conocimiento integral; “ha pasado de significar ciertos contenidos que deben considerarse en las diversas disciplinas escolares, a representar un conjunto de valores y actitudes que deben ser educados. Es símbolo de innovación, el término transversal hace referencia a la educación moral y cívica, para la salud, para la paz y la convivencia, para la igualdad de oportunidades entre los sexos, del consumidor, ambiental y vial” (Corrales Rafael, 2010).

“Las Unidades Didácticas de Educación Física, para la Salud” en el que hacer docente, contribuyeron al fortalecimiento de hábitos en los educandos, mejoran la calidad de vida de cada uno de ellos y a su vez se generó un aprendizaje significativo, porque permitió integrar y desarrollar unidades completas de conocimiento y a su vez facilita la transversalidad por tener un carácter práctico que permite una planeación fluida.

Figura 1. Objetivos de las Unidades Didácticas que contribuyen a mejorar estilos de vida.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Implementar unidades didácticas de educación física para la salud como ente motivacional en las clases de tercer grado en el colegio Leonardo Posada Pedraza.

1.4.2 Objetivos específicos

- Proponer un espacio motivacional en las clases de grado tercero que fortalezcan los hábitos de vida saludable.
- Aplicar unidades didácticas que permitan la transversalidad de áreas que contribuyan a un aprendizaje significativo.
- Analizar el impacto de las unidades didácticas aplicadas en los estudiantes de grado tercero del colegio Leonardo Posada Pedraza.

2 Marco Teórico

Comúnmente, cuando se mencionó el área de educación física, o se cuestionó sobre su concepto, el cerebro nos ubicó en la idea de ejercicios corporales, pero ¿por qué son útiles en nuestro desarrollo corporal? Quizás muchas personas, desconocen la respuesta a esta pregunta porque, a pesar de que en su etapa escolar se les orientaron dichas actividades, se les omitió lo importantes que son para su buen desarrollo corporal, el cual no sólo se relacionó con la actividad física sino además con una vida saludable.

En Colombia, los contenidos temáticos que incluyeron estilos de vida activos y saludables están presentes en todos los planes curriculares de la asignatura de Educación Física. Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva la condición física y los estilos de vida activos se consideran indicadores de salud determinantes a lo largo de la vida para desarrollar y mantener una salud óptima. Sin salud no existe paz, ni seguridad, ni libertad, ni desarrollo; si la salud junto a la educación son dos derechos básicos de toda sociedad avanzada, la educación para la salud es una actuación obligada de toda comunidad educativa que se precie de ofertar una calidad de enseñanza avanzada y progresista. En consecuencia, es de vital importancia promover la salud física dentro de los ambientes escolares. Como un derecho fundamental, los niños, adolescentes y jóvenes en Colombia.

Según la Declaración Universal de los derechos del niño Aprobada en 20 de noviembre de 1959 por la Asamblea de las Naciones Unidas, donde se reconoció por primera vez la ciudadanía de los niños y niñas, se reflejaron tres aspectos fundamentales: el derecho del niño a tener acceso a ciertos beneficios y servicios, tales como la educación, la atención sanitaria y la seguridad social. Por otra parte, en la Ley 115 de febrero 8 de 1994, por la cual se expide la ley general de

educación, en el título I, artículo 5°, titulado “Fines de la educación” se estableció como fin “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

El desarrollo psicomotor es muy importante para el niño y la niña, porque la progresiva maduración de la neuro musculatura en la edad preescolar permitió realizar con destreza, las diversas actividades motoras; el aprendizaje desempeño un papel esencial en el mejoramiento de estas, siempre que haya un adecuado desarrollo. El rendimiento motor varía con la motivación, la emoción y los apoyos físicos que el niño tenga en la casa y en la escuela; el movimiento provoco en el niño una satisfacción natural, y genero un desarrollo básico para conseguir satisfacción y seguridad emocional. La educación del movimiento procuro la mejor utilización de las capacidades psíquicas del niño, es decir, permitió la interacción de las diversas funciones motrices y psíquicas.

Kephart (1960) considero que un adecuado desarrollo perceptivo-motor es requisito preliminar para el aprendizaje de la lectura. Piaget (1969) menciona que el dinamismo motor y los concretos aprendizajes motrices están estrechamente ligados a la actividad mental infantil. Por otra parte, Espenschade (1970) presento una serie de concepciones pedagógicas que trajo consigo el reconocimiento de la totalidad del niño, la autora introdujo muchos tipos de actividad física en la escuela a medida que se les brindaron a los alumnos la oportunidad de aprender mediante la acción. Considero que el aprendizaje de los niños pequeños es un medio de índole sensorio - motriz. Kephart (1972), considero que, para que se dé el aprendizaje de una manera efectiva, la percepción y el movimiento, considerado este último como el medio a partir del cual un individuo adquiere conciencia del mundo y de sí mismo, deben marchar simultáneamente, de

modo que el proceso de aprendizaje lleva una gran variedad de experiencias sensoriales y oportunidades de movimiento. Por lo tanto, señalo que la percepción y el movimiento funcionan como una sola cosa.

El movimiento es un elemento básico en el aprendizaje pues promovi6 el eficiente proceso cognoscitivo. La psicomotricidad es una actividad que facilito el desarrollo integral del niño.

Pocas personas dudan de la importancia de tener un estilo de vida saludable, entendida la misma en sus dimensiones biológica, psicológica y social superando el concepto de ausencia de enfermedades para tener una buena calidad de vida. A pesar de que este conocimiento esta tan extendido, el nivel de práctica de educación física y la orientación a la salud sigue siendo bajo.

Es importante a su vez orientar desde el punto pedagógico a los docentes, sobre el legado que pueden dejar a sus estudiantes en el gusto por la actividad física, para ello es importante que sea entretenida y que tenga en cuenta la creatividad y las habilidades de sus estudiantes.

Atendiendo a la actualidad desde la salud es tomada la actividad física como: Interacción física, condición física y salud.

Figura 2. Adoptado Bouchard (1990)

2.1 La Educación Física Para La Salud

Desde un marco legal, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley 115 de 1994, se entendió por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral, en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos. Así mismo, los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán juntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la ley de educación general y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física, centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos.

El punto de partida se inició con la constitución política de Colombia en el artículo 52, donde se dice que “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas

tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoció el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomento estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas” (Colombia, 1991) .

Los lineamientos curriculares, según la ley 115 de educación en su artículo 23 comprende la educación física, recreación y deporte como área fundamental del currículo de la educación básica y media. Su enfoque es el de desarrollo humano que fundamenta el pacto educativo celebrado por el magisterio colombiano y consagrado por el Congreso de la República como Ley General de Educación. La educación física en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, practicas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización , diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. (MEN, 1996).

La carga curricular de la educación física escolar debería ser incrementada en, al menos, una hora semanal a añadir a las dos existentes en la actualidad, máxime cuando las medidas políticas vigentes pretenden crear estilos de vida físicamente activos, como se mostró anteriormente. Dentro del desarrollo curricular de la educación física escolar se deben buscar estrategias que pongan énfasis en el disfrute durante la realización de actividad física y que ayuden a los

alumnos a desarrollar los objetivos propios del área, así como la confianza necesaria para adoptar y mantener estilos de vida físicamente activos.

Desde los lineamientos curriculares se puede concluir que las áreas relacionadas con el conocimiento y desarrollo del cuerpo se han enriquecido con las discusiones sobre las inteligencias múltiples y la formación integral. Desde el plan de estudios del colegio Leonardo Posada Pedraza I.E.D. se manifestó el interés pedagógico por cultivar las características de la inteligencia corporal y las relaciones entre el manejo del cuerpo y el despliegue de otros poderes cognoscitivos y sociales. Específicamente en el plan de estudios del área de Educación Física se considera que la atracción que sienten los estudiantes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza y creatividad contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad. Por ello, el juego abrió espacios para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje de la convivencia como la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad. Nos lleva a ámbitos fantásticos e imaginativos en donde uno se abandona en el personaje que determina el juego.

Por otra parte, la recreación y los deportes también ofrecieron múltiples oportunidades para aprender a compartir, proceder de acuerdo con normas, valorar el hecho de participar, disfrutar los triunfos y aprender las lecciones que encierran las derrotas. Pero, ante todo, descubrió las bondades y las exigencias del trabajo en equipo que condujo a crecer juntos y a lograr metas comunes. El conocimiento del cuerpo fomentó la autoestima. Los criterios éticos y estéticos del proyecto de vida van cimentando las bases de una formación integral que trasciende los tiempos y los espacios de la educación formal y abrió caminos hacia el cultivo de otras inteligencias como la lógico-matemática y la lingüística.

Por consiguiente, y siguiendo a Melchor Gutiérrez San Martín la Educación Física y el Deporte forma parte de la educación integral de la persona y, por lo tanto, como parte sustancial del sistema educativo, debe estar regulada por Ley. (Martín M. G., 2004). El deporte se constituyó como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuyó al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de libre de nuestros educandos evitando así el mal uso de este y fomentando en ellos prácticas que le sirven para toda la vida en su desarrollo integral.

“De esta manera cuando hablamos de hábitos, incluidos los hábitos creativos, para aprenderlos no has de tener solamente constancia, facilidad, método... También necesitas un buen entrenador. Eso es lo que tienen que ser los profesores: entrenadores. Un buen entrenador tiene que decir a cada niño por dónde ir, pero el que tiene que ir es el niño. La idea de que los grandes creadores son tipos solitarios procede que antes casi todos eran autodidactas. Y lo fueron porque no existían los elementos didácticos necesarios” (Marina, 2013), es así como los maestros deben iniciar y fomentar el gusto por llevar una vida saludable dentro de las posibilidades que tiene y a futuro estos serán hábitos.

La educación para la salud se relacionó con otros temas transversales en cuanto favorezcan o participen de cuestiones saludables. Así un medio ambiente saludable, invade el aspecto físico, pero también el cultural y el social; en este aspecto, Pate, Corbin, Simons, Morton y Ross (1987) publican en un interesante estudio las razones por las que se justificó que la educación física juegue un papel indispensable en los programas de promoción para la salud a nivel escolar: el

ejercicio físico regular es un componente eficazmente documentado y aceptado del estilo de vida saludable. Es estudio concluyo que altos niveles de educación física habitual durante la adultez llevan asociados enormes riesgos de desarrollar enfermedades crónicas severas como las enfermedades coronarias y obesidad.

Las características de la salud tienden a transferirse desde la niñez al periodo adulto. La educación física represento una amplia fuente de recursos que, debido a sus orígenes orientados hacia la salud, es altamente compatible con la filosofía contemporánea de prevención de salud. (Corbin, 1987).

El aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes es importante porque busco un beneficio y enriquecimiento personal, tiene como funciones básicas: el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psico- biológica. (Colombia C. d., 1995). Entonces los profesionales en educación física tuvieron por objetivo proporcionar estrategias para promocionar hábitos de vida saludable y aprovechamiento del tiempo libre que propicien un impacto personal y social, fomentando y fortaleciendo la autonomía y el libre desarrollo de la personalidad en los estudiantes.

La educación extraescolar juega un papel muy importante ya que por el medio en el que nos desenvolvemos, los estudiantes no tienen oportunidades de desarrollo físico, por el contrario, buscan esparcimientos no sanos, la educación física nos sirve como instrumento necesario para la formación integral de la niñez, con el propósito de que él incorpore sus ideas y valores al desarrollo de su comunidad. El sistema educativo que existe busco brindar conceptos y volver a los educandos un cumulo de teorías, pues es lo que se puede medir y con ello se define la calidad educativa, pero es importante plantear preguntas como ¿Estos índices permiten medir la

formación de personas íntegras? ¿Con estos criterios se pueden medir los hábitos de una vida sana?

Por tal motivo fue importante crear unidades didácticas que contribuyan en la formación de hábitos en pro de una mejor calidad de vida.

Lo que se busco es que desde la transversalidad se desarrollen y se fortalezcan estos hábitos, por este motivo se citaron algunos autores que relacionan la importancia de la actividad física en la adquisición del conocimiento. El desarrollo de la coordinación manual que considero ligada íntimamente a las capacidades intelectuales del niño, (Mijangos, 2005) a su vez, convertir el centro educativo en un promotor de salud para lo que debe desarrollar “programas estables de promoción de la salud entre el alumnado, abiertos a la participación social y a su entorno”. Los programas de promoción de la salud no deben reservarse para situaciones límite (drogodependencias), también pueden promocionarse aspectos tan interesantes como la higiene, el deporte, la alimentación, la afectividad, la sexualidad, entre otras.

Después de analizar una gran cantidad de investigaciones se consideró que, en general, buenos programas de experiencias motrices en niños de preescolar y educación básica mejoraron las tareas escolares, (Mora, 1997) por las siguientes razones:

- Las habilidades físicas desarrolladas en el juego y en periodos más estructurados de educación física, mejoraron los sentimientos generales de eficiencia en el niño.
- Las destrezas motrices creativas fomentadas por medio de diversas formas de expresión artística y de juegos motores en los que se estimula un comportamiento selectivo en los niños, probablemente desembocaron en una participación más activa y cualitativa en todos los aspectos de interacción social que prevalecen en las escuelas elementales.

- Los niños activos, si están demasiados tiempos quietos y encerrados, seguramente aprendieron con menos entusiasmo las tareas de clase. Los investigadores sugieren que tener inmóviles durante periodos prolongados a niños con buena condición física, que necesitan desplegar gran actividad, puede estar contraindicado en las escuelas elementales (Mijangos, 2005)
- El movimiento parece ser una necesidad inherente a los niños, que al ser reprimido puede conducir a comportamientos indeseables. (B. J. Cratty 1974) Se considero que gran parte del fracaso escolar pueda ser causado por la “prematura intelectualización” de los aprendizajes escolares, se propuso una mayor participación de la dimensión corporal en la educación básica. (Cagigal 1979).

Reconocemos por salud todo un conjunto de actitudes y capacidades que son objeto de la educación y previenen tanto accidentes corporales, como desajustes de la personalidad, y que adquieren todo su significado en relación con la autoestima de los individuos, su autonomía y su capacidad de toma de decisiones.

Es así como en Colombia se designaron los lineamientos curriculares para el área de educación física (Resolución 2343 de 1996), las áreas relacionadas con el conocimiento y desarrollo del cuerpo se han enriquecido con las discusiones sobre las inteligencias múltiples y la formación integral. Su justificación en el plan de estudios proviene del interés pedagógico por cultivar las características de la inteligencia corporal y las relaciones entre el manejo del cuerpo y el despliegue de otros poderes cognoscitivos y sociales. La educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad. La atracción que sienten los jóvenes

por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza y creatividad contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad.

De esta forma, el área de educación física, recreación y deportes se está transformando de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación, las orientaciones de la Ley 115 y sus normas reglamentarias. Esta afirmación se evidencio en las acciones desarrolladas desde el Ministerio de Educación Nacional y otras instituciones para consultar el estado de la educación física en los establecimientos educativos, elaborar los indicadores de logros (Resolución 2343 de 1996), conceptualizar las dimensiones corporal y lúdica y construir estos lineamientos curriculares.

La educación física en los niveles de preescolar y primaria, corresponden a las edades claves de la maduración y el desarrollo del ser humano. Es importante tener en cuenta, que en la mayoría de instituciones del país, la responsabilidad de la educación física corresponde al profesor de aula, por lo cual debe considerarse la necesidad de una profundización en el área, y a crear una transversalidad de áreas que contribuyan a fortalecer el proceso de desarrollo del educando, a su vez a la construcción de proyectos transversales que se compacten con lo trabajado por el docente en el aula y que le sirva para darles bases sólidas a los estudiantes en su desarrollo personal y social. (Valencia, 2014) En este sentido, la educación física en los niveles preescolar y primaria debe ser atendida como prioridad, pues de ella se generan relaciones, que al tener como medio el movimiento corporal y el juego proporciona alternativas para experiencias pedagógicas con las diferentes áreas escolares.

En la institución escolar la lúdica ha recibido distintos tratamientos que van desde su control y su uso instrumental hasta su reivindicación como facilitadora de cambios en la escuela y la sociedad. La inclusión o la ausencia de juego en la actividad pedagógica reflejan la comprensión

que se tiene del mismo (Agustin, 2005). Se hace una conectividad con la realidad del niño y el conocimiento que se quiere impartir tanto así que cuando se comprende que el ambiente lúdico es fecundo, origina alegría y entusiasmo ante los retos y dificultades que deben ser afrontados, entonces se busca intencionalmente que la visión y la actitud lúdicas lleguen también a las discusiones filosóficas, a la solución de problemas planteados por las matemáticas y las áreas de la formación humana. Si esto se comprende y se asume, toda la vida escolar se inunda de ese carácter divertido que valora el ingenio, escudriña los secretos, se interesa por los misterios, busca formas graciosas y simpáticas para manifestar sentimientos, posiciones y valores.

Estos aspectos permiten apreciar las distintas posibilidades de la Educación Física como vivencia y disfrute desinteresado, pero también como mediadora de formación. Además de la comprensión del juego en la cultura, existe la necesidad de construir una cultura en el deporte que oriente el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el ocio creador. Aprovechar el tiempo libre es una aspiración cultural y social relacionada con la organización de la actividad humana que comprende las acciones productivas y aquellas en que puede disponer por sí mismo de su propio tiempo. En este sentido es importante considerar el papel de la educación física como orientadora de la organización autónoma de la persona en su contexto de desenvolvimiento y para la selección y calidad de sus pasatiempos o hobbies. El tiempo libre se relaciona con el ocio entendido como una condición humana libre de imposiciones y espacio de creatividad y expresión.

En diferentes culturas el ocio se ha considerado como ámbito de libertad y creatividad, concepto que tiende a interpretarse como cesación de la actividad laboral, opuesta a la productividad. Sin embargo, se hace necesaria la reconceptualización del carácter creativo y libre del ocio. Para Dumazedier Franco (2012) el ocio tiene las siguientes condiciones: diversión,

desarrollo de la persona, descanso, sociabilidad, educación del tiempo libre, percepción de libertad, calidad de vida, creatividad e ingenio. La lúdica se relaciona con la recreación en cuanto a posibilidad expresiva, formadora de sensibilidad, comunicación e integración cultural y social. Como espacio de encuentro con la naturaleza, la cultura y las propias potencialidades individuales.

Figura 3. Beneficios del Deporte en los Niños.

Nota: Recuperada del Instituto Madre Josefina Vannini (2006)

2.2 Hábitos De Vida Saludable

La escuela junto con la familia es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud en el sistema, desde el momento en que el niño y la niña ingresan al sistema educativo hasta que termina su educación formal, para lo cual es fundamental que se integre en este proceso al grupo familiar más cercano. Un establecimiento promotor de la salud es un lugar que promueve un trabajo

conjunto la formación de niños y niñas con conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de responsabilidad para cuidar de su salud, la de su familia y comunidad.

Se define hábitos como conductas que hace de forma repetitiva un sujeto, las cuales se aprenden con el interactuar en los diferentes ámbitos sociales, también por imitación de personas del entorno, una vez aprendidas aparecen de forma natural y hacen parte del ser. Para generar hábitos en nuestros niños se debe tener en cuenta actitudes, motivaciones e intereses. Siendo la actitud donde se determina lo positivo y lo negativo, también los determinantes cognitivos que son basados en los conocimientos, las creencias y los valores que tiene el niño.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

La publicidad televisa también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables. Por otra parte, los avances tecnológicos han hecho que los niños se vuelvan sedentarios y su adicción por estas herramientas sea mayor lo que no permite que salgan hacer ejercicios que contribuyan a un sano desarrollo físico.

Considerando la problemática presente la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas de hábitos de vida saludables. Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas no saludables se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo por lo cual, con unidades didácticas aplicadas por los docentes y con la colaboración de los padres de familia, se construirá una estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades.

Es así como el objetivo de la escuela es promover la salud y mejorar la calidad de vida de los educandos, por tal razón se crearon los comedores escolares que buscan brindar una alimentación balanceada y de calidad. Siendo conscientes que en las familias no hay los recursos necesarios para brindar esta alimentación pues es difícil que en los estratos 1 y 2 se coma balanceadamente por la condición económica. Por otra parte, atendiendo al objetivo se crean estrategias que favorecen la práctica de actividad física.

Hábitos alimenticios, el estilo de vida y las jornadas laborales intensivas, que hoy en día están proliferando, han provocado que gran parte de los escolares tengan que alimentarse en el comedor escolar. De este modo, el comedor escolar juega un papel primordial ya que el 20% de los escolares consume durante cinco días de la semana su comida principal en el centro de enseñanza, porcentaje que aumenta hasta el 32% en el grupo de edad de 2-5 años. Esta circunstancia no sólo influye en el establecimiento de los hábitos alimentarios del niño, sino que además condiciona su estado nutricional.

En cuanto a los hábitos de actividad física la fuente más común para los niños son las actividades realizadas en la escuela, ya sea en las clases de educación física planificadas o en

otras actividades organizadas, así como andar o montar en bicicleta para llegar a la escuela (Elkins y otros, 2004; Sallis y McKenzie, 1991). (Alfonso, 2014) A tenor de esto, se proponen las siguientes estrategias: metodología activa en el aula, existe una necesidad imperiosa de recuperar los métodos activos en la escuela, opuestos al clásico inmovilismo del aula donde el alumno se ve obligado a permanecer sentado prácticamente la totalidad de la jornada escolar; estrategias que permitan cierto dinamismo incluso dentro del aula, con tareas activas que ocupen todo el espacio del aula, el trabajo en pequeños grupos y la elaboración de tareas manuales; potenciar la educación física escolar y la carga curricular debería ser incrementada en, al menos, una hora semanal añadida a las dos existentes en la actualidad, máxime cuando las medidas políticas vigentes pretenden crear estilos de vida físicamente activos, como se ha mostrado anteriormente.

Dentro del desarrollo curricular de la educación física escolar se deben buscar estrategias que pongan énfasis en el disfrute durante la realización de actividad física y que ayuden a los alumnos a desarrollar los objetivos propios del área así como la confianza necesaria para adoptar y mantener estilos de vida físicamente activos, la actitud depende de la motivación que debe tener el individuo que es orientada por medio del conocimiento lo cual conlleva a una conducta hacia algo formado: el hábito en el ser. De tal manera que la motivación que tiene el niño para tener hábitos de vida saludable es un factor importante donde juega un papel necesario para poder fomentarlos a partir de las estrategias que mitiguen las necesidades y problemas de la comunidad educativa.

Respecto al uso del tiempo libre, los niños reemplazan, cada vez más, la actividad física por otras actividades, como mirar televisión, videojuegos y el uso de computadoras. Estudios realizados coinciden en caracterizar a la adolescencia como el período en el que se establece un

estilo de vida sedentario y poco saludable. Por otra parte, el tiempo que los padres tiene para compartir con sus hijos es poco debido a las altas horas que deben estar en trabajo para ganar el sustento de su familia, pues en el sistema laboral de este país el trabajo del obrero es menos remunerado, debido al nivel académico y la estratificación de estos padres es muy poco lo que se devenga, motivo por el cual es casi imposible brindar una alimentación balanceada y generar hábitos de vida saludables en sus hijos.

Un gran desafío en este sentido es lograr que los niños adquieran hábitos de vida saludables, que aprendan a comer diferentes tipos de alimentos, en especial verduras y frutas, a identificar aquellos saludables de los no saludables y a preferir los primeros, que dentro de su rutina diaria practiquen ejercicios que contribuyan a mantener un estado de vida saludable que se verá reflejado en el futuro.

El trabajo con los padres es fundamental, a fin de ser coherente y efectivos en el aprendizaje que se brinda en la institución. En este mismo sentido se expresan Berger y McInman (1993) considerando que el deporte, el ejercicio, la recreación y la danza ofrecen maravillosos medios para instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores, estimulantes y saludables. (Martin M. G., 2004) El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el auto concepto y provee de herramientas para superar momentos álgidos. Desafortunadamente, tales beneficios son experimentados por un pequeño porcentaje de gente, aquellos que se ejercitan frecuentemente.

Además, estudios realizados determinan que los estilos de vida representan características individuales, características del entorno micro social, factores macrosociales, y por último el medio físico geográfico como se muestra en la *Figura 4*.

Figura 4. Factores Determinantes del estilo de Vida.

Nota: Información tomada de Factores determinante de estilo de vida, González Mireya

Los estilos de vida pueden tener una influencia decisiva en el desarrollo personal del educando de una forma directa. Van a determinar el tipo de relaciones y habilidades sociales que se desarrollen o las capacidades físicas o intelectuales que fomenten entre ellos, así como el grado de integración escolar y las posibilidades laborales que se presenten, por esta razón influirán en el bienestar físico y psicológico y por ende en los hábitos de vida que ellos adquieran.

Actualmente el estilo de vida tiende a ser más sedentario tanto en casa, como en el colegio y el trabajo, hecho que contribuirá al aumento de obesidad y enfermedades en la población.

El entorno micro social es muy importante en el desarrollo de nuestros educandos y en la adquisición de hábitos pues es el centro educativo, la familia, los amigos, el vecindario con los cuales se convive a diario, por tal motivo son factores determinantes en los niños que deben orientarse adecuadamente para que se afiancen en las etapas de desarrollo y continúen los hábitos de vida saludable hasta la adultez.

Es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual. Tampoco es sorpresa el hecho de que la conducta de las personas esté directamente relacionada con estos temas. El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención o consumo de alcohol, de tabaco y de drogas recreativas hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud, por tanto, intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de tal forma que cada vez es más frecuente que los médicos recomienden a sus pacientes la modificación de ciertas conductas que atentan contra su salud.

Es en este momento donde se debe actuar desde el campo escolar para transformar estilos de vida y malos hábitos adquiridos por los niños debido al medio en el que viven y las condiciones de la sociedad actual, ya que los estilos de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados (Beltran O, 2007). Este se va conformando a lo largo de la historia de vida, se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales.

Es natural que las personas tiendan a imitar los modelos sociales promovidos en los medios de difusión o comunicación social. El estilo de vida se puede formar no sólo espontáneamente, sino también como resultado de las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad. Puede favorecer al mismo tiempo la consolidación de algunos valores

y, aún más, su difusión social. (Beltran O, 2007, pág. 210) Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal. Con respecto a las expectativas saludables, los estudios demuestran que los hábitos de las personas son poco consistentes, ya sea porque los comportamientos protectores de la salud cambian bastante con el tiempo (historia de aprendizaje), o porque los hábitos comportamentales pueden tener diferentes objetivos, sin estar regidos por un conjunto único de razones.

El que una persona lleve a cabo o no comportamientos protectores podría depender de motivaciones, que a su vez dependen de la percepción que el individuo tiene de las enfermedades o de los modelos sociales a los cuales está expuesto (aprendizaje continuo), lo que demuestra que los hábitos para lograr un estilo de vida sano no dependen únicamente del conocimiento que se tiene de la salud y la enfermedad, como lo diría el sentido común y que al articular dichos hábitos, cada persona puede aprender comportamientos saludables. Ahora bien, el que se realice una conducta de salud no garantiza que se lleven a cabo otros comportamientos saludables, pues en el repertorio de conducta de un individuo pueden convivir al mismo tiempo hábitos saludables y nocivos.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños (Macias M., Gordillo S., & Camacho, 2012). Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que

provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

En Colombia el ministerio de educación desarrollo el programa para la promoción de estilos de vida saludables (ppevs) en articulación con el programa de alimentación escolar entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y las niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y al colectivo; por ello la mayoría de los colegios distritales cuentan con este programa ya sea con el refrigerio o con el comedor escolar donde los alimentos que consumen los estudiantes son balanceados acordes a la edad. Esto ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños y niñas en Colombia, garantizando y fortaleciendo los derechos de los niños y niñas, contribuyendo a que su desarrollo físico y mental sean adecuados para ellos pues un niño bien alimentado es un niño que se le facilita el aprendizaje, que tienen energías para desarrollar diferentes actividades, a su vez el aprendizaje que adquiere es un aprendizaje significativo.

Así mismo el deporte juega un papel importante en la creación de hábitos de vida saludable por que trae muchos beneficios que los aporta la práctica continua del mismo en la vida de los niños. Para enumerar tan solo algunos: el logro del crecimiento físico adecuado y la formación de un cuerpo sano y resistente; también actúa como facilitador de operaciones intelectuales superiores que se sustentan en un cuerpo saludable y lleno de ánimo y que a su vez cuentan con herramientas como la atención, concentración y memoria, claves también para la práctica del deporte.

Además de la actividad física escolar enmarcada en la educación formal, deben existir otros contextos en los que también pueda practicarse el deporte, aquellos que la sociedad a través de sus gobernantes debe promocionar y facilitar para que nadie deje de beneficiarse de los efectos positivos de dicha práctica a lo largo de toda la vida. Para ello, será necesario establecer programas físicos diversos, como los que cada vez más se vienen ofreciendo dentro de la estructura del deporte para todos. (Sanmartin, 2004).

Igualmente son múltiples los beneficios para la socialización y el aprendizaje de valores indispensables para la vida en común, tales como la cooperación, el respeto por la norma y el ajuste a ella, el ejercicio responsable del liderazgo y la dirección de otras personas, el entrenamiento para la competencia dentro de ciertos límites de respeto por los otros y a tener tolerancia frente a la frustración, se puede resaltar que el deporte se realiza para satisfacer la necesidad básica que tenemos los humanos de movernos, lo cual produce placer y motivación.

Los padres no deben obligar a los niños a practicar deportes, ni presionarlos a competir, a ser mejores que otros en su desempeño, o a ejercitarse más allá de su deseo o capacidad para obtener copas, otros premios, aplausos o prebendas, porque con ello se les puede causar más daño que beneficio y se llega a convertir la práctica del deporte en algo molesto y desagradable para el niño. El verdadero valor que se debe buscar en el deporte es aprender a medirse con respecto a uno mismo y no en franca competencia con los demás; cómo se puede ser mejor que ayer, cuáles son los propios logros, metas y objetivos y lo más importante, disfrutar del enorme bienestar que aporta el ejercicio físico y la interacción con los demás, aspectos que en realidad son imposibles de cuantificar en los resultados de lo que puede ser unos excelentes hábitos de vida.

Es así como el grado de actividad física es extremadamente variable de un niño a otro; es función de factores genéticos, de la edad, del sexo, de las condiciones climáticas, de las acciones

de promoción existentes, además de la situación social, cultural y económica de la familia, entre otros. En el contexto del aumento global del sedentarismo -característico de nuestra época- los niños son menos activos que en décadas pasadas en condiciones de vida normal. Esto reviste importancia pues la obesidad infantil se ha convertido en un problema mayor de salud en los niños y porque la inactividad física es un factor, por tal motivo lo que se busca es crear espacios para fomentar el gusto y el hábito por practicar algún deporte y a su vez tener una alimentación balanceada que garantice un mejor estilo de vida saludable que se verá reflejado en su adultez.

2.3 Unidades Didácticas

Una Unidad didáctica es la programación de enseñanza con un tiempo determinado. Este modelo didáctico aparece muy ligado a las teorías constructivistas. Es un trabajo de duración variable que organiza un conjunto de actividades de aprendizaje que responde en su máximo nivel de concreción a todos los elementos del currículo: qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar”. (Fernández - Espada, 2009) Partiendo de esto las unidades didácticas requieren de una planeación pues es un paso importante entre la teoría y la práctica.

Se debe realizar la elección del tema teniendo en cuenta los conocimientos previos de los educandos y qué se quiere transmitir, tener claras las actividades a desarrollar y realizar una evolución de las mismas para así saber qué fortalezas existieron y qué debilidades hay que transformar así estaremos llenando las expectativas de nuestros educandos y haciendo uso de una gran herramienta de enseñanza - aprendizaje como son las unidades didácticas.

Toda unidad didáctica tiene parámetros que se deben seguir para que sea efectiva, hay que adecuarla al contexto, tener en cuenta que cada población tiene unas características específicas y unas necesidades particulares, deben ser concretas y basadas en las necesidades más

significativas, debe ser flexible que permita hacer modificaciones sobre la marcha, viable en cuanto espacio tiempo y necesidades. Hay que tener muy presente las necesidades educativas de la institución y las intenciones del docente deben ir encaminadas hacia el mismo lado pues la cátedra del educador debe ajustarse al horizonte institucional. Hay que proporcionar elementos que permitan evaluar y llegar a conclusiones claras y precisas de la unidad.

La unidad didáctica debe contener los siguientes elementos: descripción, objetivos, competencias básicas, contenidos, metodología, actividades, temporalización, evaluación y atención a la diversidad. La programación de la unidad didáctica no es algo aislado previo a las intervenciones del docente en el aula, es el último escalón del complicado trabajo del engranaje en el proceso de planificación en la labor educativa. Es así como la planificación se inició con la publicación de decretos curriculares, documento público que acoge las políticas educativas del estado, este recoge tanto los objetivos finales que se han de conseguir con los alumnos en la etapa educativa, como la clase de actividades cognitivas y físicas según el grado y la edad.

Las unidades didácticas tienen unos elementos de programación: título acorde con lo que se va a trabajar, justificación, descripción de la unidad, contextualización, relación con otras áreas del currículo a lo que le llamamos transversalidad de áreas. Hay que tener en cuenta que las unidades didácticas deben tener objetivos claros para no caer en la toma de conceptos y temas vistos anteriormente. Estos fueron una pieza clave en éxito de la misma. De igual manera la evaluación formó parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, y constituyó un proceso continuo en el que se fueron detectando aciertos y deficiencias, de tal forma que en el primero de los casos se pudieron reforzar, y en el segundo, se buscaron formas de adaptación y rectificación más adecuadas.

En definitiva, se puede decir que Unidad Didáctica se entendió por 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. Por ello la Unidad didáctica supone una unidad de trabajo articulado y completo en la que se deben precisar los objetivos y contenidos, las actividades de enseñanza y aprendizaje y evaluación, los recursos materiales y la organización del espacio y el tiempo, así como todas aquellas decisiones encaminadas a ofrecer una más adecuada atención a la diversidad del alumnado.

En esta amplia definición se pudieron incluir organizaciones de contenidos de muy diversa naturaleza que, aun precisando todos los elementos de planificación aquí citados, se alejaban, en ocasiones, de la configuración de unidades didácticas que habitualmente se maneja. Por unidad didáctica se puede entender un proyecto de trabajo, un taller, la programación de las rutinas, el seguimiento del tiempo atmosférico, la programación de la lectura recreativa, una salida, etc. siempre que supongan una planificación por parte del docente de un proceso de enseñanza y aprendizaje. (LEON, 2008). Por tal motivo, fue una herramienta indispensable en este proyecto ya que fue el instrumento con el cual se enseñó y cambió estilos de vida de los educandos de grado tercero, formando en ellos hábitos de vida saludables y a su vez se brindó un aprendizaje por medio de la educación física basada en la realidad del entorno que nos rodea y las posibilidades socio - económicas que se tienen.

3 Diseño Metodológico

Este proyecto se construye desde la investigación - acción pedagógica, (Elliott, 1990) se tienen en cuenta las condiciones sociales de los estudiantes. La intervención estuvo basada en mejorar los estilos de vida saludables por medio de unidades didácticas de educación física, donde se integró el resto de las áreas con el fin de crear ejes transversales que contribuyan en la

transformación y adquisición de nuevos hábitos que mejorarán su calidad de vida. Para lo cual se hace una ruta de trabajo que se basa en las condiciones físico-nutricionales de los educandos detectando las debilidades y crear una problemática a la cual le contribuimos en dar una solución o mitigar la misma.

Se basa en una investigación cualitativa estudiando la realidad del Colegio Leonardo Posada Pedraza y las características sociales del mismo, para esto se planearon unidades didácticas que sirvieron como motivación en los cambios de estilos de vida de la población y a su vez que nos aportan a la transversalidad de áreas del conocimiento pues los problemas de hábitos de vida saludables resultan de las interacciones y contrastes de los diversos componentes de un sistema social. Razón por la cual no es factible encontrar toda la información ni la conceptualización o metodologías necesarias para la comprensión de un problema social en una sola área, desde su concepción, sus formas de razonar, su metodología y, fundamentalmente desde su marco epistemológico, aporta argumentos válidos para la explicación de un fenómeno social, no es la simple sumatoria de ellos, es la integración e interacción de dichos argumentos en el espacio común propiciado por el problema estudiado.

La comprensión de los problemas de hábitos de vida saludables para la búsqueda de soluciones requiere de la participación de diversos puntos de vista y perspectivas, así como diferentes áreas del conocimiento y de diversos saberes, lo cual implica un trabajo transversal de permanente diálogo, análisis y síntesis.

La propuesta de estimular una conciencia de vida saludable desde la valoración del entorno para una mejor percepción de sí mismos y de su contexto, se basó en propiciar encuentros con los miembros de la comunidad educativa generando diálogos y acciones concretas, entre otras.

Por ello, se planeó una unidad didáctica que contribuya a mitigar y mejorar los hábitos de vida saludables de los educandos, basados en las necesidades de los mismos, que fue aplicada durante el tercer periodo escolar del año lectivo 2017, en ocho sesiones dentro del horario académico. A su vez se buscó que hubiera un impacto en la familia. Por otra parte, se pretendió detectar las fortalezas y las debilidades en cada sesión, por medio de una evaluación y retroalimentación de lo desarrollado, que se tuvieron en cuenta para la próxima intervención, de tal manera que todo lo que se ha planeado se debe llevar a la práctica. Por consiguiente, los instrumentos utilizados fueron el diario de campo, el registro fílmico y fotográfico la matriz de evaluación individual de cada estudiante y la retroalimentación grupal.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos definir que el “área de Educación Física” busca formar en las y los estudiantes una personalidad integrada, creativa, equilibrada y armónica utilizando las relaciones entre el conocimiento, el desarrollo psicomotor, el fomento de valores, actitudes y prácticas de hábitos de vida favorables para la aceptación, la valoración positiva y el respeto hacía si mismo(a) y a las demás personas, lo que se considera como el componente personal. Por otra parte, se trabajó el componente motriz, el cual desarrolló habilidades de movimiento y aptitudes físicas en las niñas y niños, mejorando su rendimiento físico, reflejos, flexibilidad, coordinación, lateralidad y motricidad fina y gruesa. Otro componente para tener en cuenta es el de higiene y salud que propuso inculcar hábitos higiénicos que favorecen una vida sana, física, mental y emocional. Finalmente, el componente social, para fomentar actitudes que permiten la integración social y pertenencia de grupo.

En el caso particular de este proyecto estos componentes se orientaron por medio de la unidad didáctica de modo que los estudiantes pudieron ver la clase desde una perspectiva divertida, cooperativa, colaborativa y provechosa para su desarrollo personal.

3.1 Enfoque

El enfoque que se trabajó en esta investigación fue el cualitativo que plantea, “por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás. Por otro, los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores...etc. Por medio de un conjunto de técnicas o métodos como las entrevistas, las historias de vida, el estudio de caso o el análisis documental, el investigador puede fundir sus observaciones con las observaciones aportadas por los otros” (Gómez, 1996).

De esta manera, lo que se buscó con la investigación fue aprender basados en la realidad y transmitir un conocimiento individual y colectivo buscando siempre la participación de los educandos y educadores, implementando didácticas que contribuyan a mejorar los hábitos de vida saludable, buscando un cambio físico y cognitivo de cada uno de los miembros de la investigación. “Como la investigación –acción considera la situación desde el punto de vista de los participantes, describirá y explicará ‘lo que sucede’ con el mismo lenguaje utilizado por ellos; o sea, con el lenguaje del sentido común que la gente usa para describir y explicar las acciones humanas y las situaciones sociales en su vida cotidiana” (Rodríguez, 1996).

Por ello fue necesario hacer una descripción del entorno social en el que se llevó a cabo la investigación. De este modo, una de las cualidades a resaltar es que la población trabajada se encuentra en nivel sociocultural bajo, con grandes necesidades económicas y afectivas lo cual dificultó la puesta en práctica en cuanto a los estilos de vida saludables trabajados cognitivamente, y el empoderamiento de lo adquirido por toda la comunidad educativa, pues

para los docentes es ardua la creación de unidades didácticas y para los estudiantes lo económico dificulta la parte aplicativa de las mismas.

Para recopilar y registrar información se utilizaron diferentes sistemas de observación (grabaciones en vídeo, diarios, observaciones no estructuradas) de encuestas (entrevistas en profundidad, entrevistas en grupo) y documentos de diverso tipo etc. En un principio está recolección de información fue amplia. Progresivamente se fue focalizando hacia una información mucho más específica y exacta basada en el proceso y desarrollo de las unidades didácticas, buscando siempre alcanzar los objetivos propuestos en la investigación y generar cambio en los estilos de vida.

Esta investigación se desarrolló en cuatro fases: En la primera, se realizó la concientización, sensibilización y planificación de unidades didácticas que contribuyan a detectar y transformar los hábitos de vida de los estudiantes de grado tercero del colegio LEONARDO POSADA PEDRAZA IED.

En la segunda fase se aplicaron y desarrollaron las unidades didácticas previamente diseñadas, realizando un análisis y evaluación de cada una de ellas para detectar las fortalezas y debilidades que existen en la población y poder realizar un plan de mejora.

En la tercera fase se realizó la sistematización de los datos recogidos previamente. Se hizo el análisis de la evolución y desarrollo de cada una de las unidades didácticas aplicadas a la población, midiendo los resultados y verificando las conclusiones hechas.

En la cuarta y última fase se presentaron los datos sistematizados obtenidos que corrobora la viabilidad o no para solución de la problemática planteada.

Uno de los aspectos tenidos en cuenta para el diseño de las unidades didácticas fue el criterio de la transversalidad de áreas, pues permite emplear estrategias pedagógicas que fortalezcan el

proceso de aprendizaje de los educandos, con el fin de abarcar todos los campos del conocimiento y a su vez integrar la realidad social en la que se está inmersa la población.

De esta manera, la investigación cualitativa sirvió para identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena del comportamiento y manifestaciones del ser humano. Partiendo de este principio, hubo una evaluación continua de las estrategias implementadas en las unidades didácticas para determinar si su ejecución iba encaminada a mejorar los estilos de vida saludables y por ende la calidad de vida de cada uno de los miembros de la investigación.

Este tipo de investigación es útil para comprender la complejidad de la vida moderna y lo que conlleva a crear y adquirir malos hábitos en los seres humanos lo que no permite llevar un estilo de vida saludable en los educandos.

3.2 Alcance

Con este proyecto se pretendió implementar unidades didácticas con sub-contenidos que aporten al estudiante a modificar hábitos de vida saludable y a su vez se trabajara todos los aspectos de formación integral curriculares basados en el modelo pedagógico de la institución, enseñanza para la comprensión, y que contribuyeran a una autoevaluación como docentes en nuestro quehacer pedagógico. Siendo la enseñanza de la educación física una línea importante en el desarrollo de los educandos, mediante la cual se logra integrar diferentes áreas del conocimiento y, se consiguen objetivos a nivel emocional, físico y social del ser humano.

Se toma la salud porque a nivel mundial es un tema que se está viendo vulnerado por los malos hábitos de vida saludable, por el sistema de salud del país, por la calidad de hábitos de las personas, por el nivel socioeconómico en el cual estamos, por la innovación tecnológica, por el

mal manejo de enfermedades, por la mala alimentación, entre otros. Particularmente, en la institución se evidencian estas problemáticas por la condición económica, social y cultural en la que estamos, se encuentran un gran número de familias disfuncionales, desplazadas que por su misma condición son de bajos recursos lo cual no permite tener una alimentación balanceada y sana que contribuya a tener una buena calidad de vida en la sociedad.

Se tomó esta población porque son niños que se encuentran en edades donde se pueden crear hábitos que después serán afianzados con el fin de que perduren para toda la vida, siendo trascendentales en su formación integral.

3.3 Diseño

Este estudio se basó en la investigación acción pedagógica, es una investigación colectiva que se realiza en el contexto de los hechos sociales con la participación de las personas implicadas en la situación, aunque no sean investigadores. El proceso conlleva las siguientes etapas:

Planeación: La investigación surge como proyecto mediante un diseño que se desarrolla en la interacción, en cierta medida en forma novedosa y experimental (Ruiz, 2001). La investigación aparece como un ejercicio compartido por todos los involucrados y se confunde con procesos de aprendizaje o socialización porque pretende la elaboración del conocimiento que allí surge para aprovecharlo en beneficio de la comunidad, su uso propende por el mejoramiento de problemáticas específicas como la transformación de hábitos de vida saludables a través de la educación física. En cierta medida, es una investigación de campo donde se va a un encuentro con los sujetos y objetos a investigar en su terreno para abórdalos.

Acción: Se pretende transformar los hábitos de vida partiendo de la realidad por medio de la educación física para la salud, se realiza una intervención formativa por medio de unidades

didácticas en un grupo específico orientado hacia la educación física para salud. La investigación educativa se define como la realizada en un contexto de un proyecto educativo y enriquecedor de la labor educativa.

Observación: Debe tratarse de una investigación en la acción donde las aulas sean los laboratorios y los investigadores los propios profesores que comprobarán en ellas la teoría educativa. Con esto se conseguirá una mejora en la enseñanza gracias a que el profesor desarrolla su arte y refuerza su juicio, que comenzará tomando la acción educativa como hipotética y experimental, para pasar a comprobar su validez en la práctica diaria.

Reflexión: es importante recopilar los datos y las experiencias de cada sesión de la unidad didáctica con el fin de evaluar las debilidades y corregirlas tomando como base las fortalezas para siguiente sesión, lo más importante es verificar el impacto en la población y el cambio positivo en los estilos de vida saludables.

3.4 Población

El colegio Leonardo Posada Pedraza es uno de los primeros megas colegios inaugurados en la administración de Luis Eduardo Garzón. Está ubicado en la localidad séptima (Bosa), la oferta educativa va desde jardín hasta grado once, garantizando la educación a 3.500 estudiantes aproximadamente; cuenta con 3 énfasis los cuales son: diseños de prototipos tecnológicos, en desarrollo de la expresión artística y el sentido de lo estético, en contabilización de operaciones comerciales y financieras. Cuenta con 36 aulas de clase, 10 aulas especializadas, coliseo, auditorio, biblioteca, área administrativa, zonas verdes y deportivas, el coliseo lo utilizan a la vez como comedor.

La población en general es estrato bajo, la condición laboral está dada en un 60% como empleados, de los cuales el 2% pertenecen a un sindicato, el 28% es independiente y un 12% se encuentra asignado.

La mayoría (88%) son de estrato 2, poseen salarios inferiores a 2 salarios mínimos, el 51% ganan uno o menos de un salario mínimo. Las familias cuentan con afiliación a salud 93% y un 7% sin afiliación. Los niños y niñas tienen poco acompañamiento por sus padres, la mayoría del tiempo la pasan solos en el hogar, argumentando que el tiempo compartido en familia no es de calidad, por este motivo los niños y adolescentes ocupan su tiempo libre en ver televisor, escuchar música, y en algunos casos, en estar en la calle. En cuanto a los padres de familia la mitad de la población tienen familias integrados por papá, mamá hijos entre 4 o 5 miembros, los niveles escolares de los padres están en un 50% en secundaria y técnico, el nivel universitario es mínimo, y primaria un 30%, esto se evidencia en el acompañamiento de tareas.

El grupo focal por trabajar es el grado cuarto, está integrado por 26 niñas y 17 niños en edades que oscilan entre los 7 años a 11 años. por las condiciones socio económicas que viven, pocos tienen en su hogar una alimentación balanceada y nutritiva, cosa que se evidencia en los malos hábitos alimenticios, pues en su lonchera traen paquetes y gaseosas, además tienen una vida sedentaria, debido a ello se tomó la iniciativa de trabajar una propuesta que dé respuesta positiva a los contextos sociales, familiares, personales y académicos que ellos viven para demostrar cómo la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre, los buenos hábitos alimenticios generan mejoras en la calidad de vida de las estudiantes.

3.5 Propuesta Pedagógica: Unidades Didácticas

De acuerdo con las condiciones de la población que se han venido desarrollando hasta el momento, se ha diseñado una unidad didáctica que está dividida en ocho sesiones. Las estrategias didácticas se pensaron en relación con la edad, las condiciones socio – económicas y los intereses de los estudiantes del grupo focal. Por otra parte, el sustrato pedagógico que sostiene la propuesta se basa en el PEI del colegio; su modelo pedagógico, Enseñanza para la comprensión; y en la transversalidad de áreas.

Con respecto al modelo pedagógico este maneja tres fases: exploración del tópico que consiste en hacer un rastreo de la información existente; la investigación guiada, que es la fase en la que los estudiantes con ayuda del docente analizan y procesan la información con el objetivo de llevarla a su cotidianidad; y, finalmente, la fase de proyecto final de síntesis donde se recoge el trabajo realizado y se pone en funcionamiento para la comunidad.

UNIDAD DIDÁCTICA

1. INTRODUCCION

La unidad didáctica cuenta con un interés general: fomentar en los estudiantes del colegio Leonardo Posada Pedraza nuevos conocimientos en las rutinas y costumbres tanto familiares como sociales, como eje transversal los hábitos de vida saludables, apoyándonos en diferentes áreas del conocimiento, pero especialmente en el área de educación física. Está diseñada en varias sesiones con el fin de abordar los temas más importantes para fortalecer y transformar los hábitos existentes, buscando que cada espacio sea un momento lúdico y de aprendizaje significativo para modificar su realidad familiar y social.

Sabemos que la alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, no sólo en la infancia, por ello es imprescindible una dieta rica y equilibrada que aporte los nutrientes necesarios para llevar a cabo las actividades diarias. Es en la infancia cuando se deben implantar unos hábitos y rutinas adecuadas para que los pequeños los interioricen y no tengan problemas relacionados con la alimentación tan comunes hoy en día como, por ejemplo, la caries por el abuso de golosinas, la obesidad adulta por el consumo de grasas y alimentos ricos en colesterol, o la anorexia que se puede llegar a dar en la adolescencia.

Las actividades propuestas se han ido diseñando con el objeto de que los niños aprendan divirtiéndose, para que de esta forma vayan asociando los hábitos saludables con una experiencia emocional positiva. Es importante añadir que, si bien las actividades propuestas ayudan a integrar hábitos saludables en las vidas de nuestros alumnos, es todavía más importante que las figuras de referencia, en nuestro caso los profesores, participen activamente desde su experiencia en el cambio de hábitos. Desde la escuela y en colaboración con la familia se puede y deben mejorar los hábitos alimenticios en la infancia.

2. Tópicos generativos	3. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none">- Crear estrategias didácticas para que los docentes las tomen como herramientas de enseñanza-aprendizaje, propendiendo por la Transversalidad de áreas basadas en la creación de hábitos de vida saludables.- Fortalecer los hábitos sanos de alimentación que se brindan en la institución para que sean aplicados en el hogar.- Fomentar la higiene y el cuidado del cuerpo en el desarrollo personal de cada uno de los educandos.- Realizar ejercicios y actividades que contribuyan a mejorar y fortalecer la respiración antes, durante y después de cualquier actividad física.- Recaltar la importancia de la postura del cuerpo para realizar los diferentes ejercicios y actividades diarias.- Realizar actividad física, educación física y deportes acordes a la edad, que contribuyan a mejorar el desarrollo psicomotor.- Integrar la actividad física, el desarrollo cognitivo y la experiencia estética por medio de la puesta en escena de obras de títeres.	<p>Según el modelo pedagógico Enseñanza para la Comprensión, la evaluación se determina como una práctica continua y permanente. Por ello, será tenida se desarrollará de acuerdo con la descripción metodológica de la unidad didáctica, por medio del correcto desarrollo de las actividades propuestas. En consecuencia, se pretende que el estudiante manifieste:</p> <ul style="list-style-type: none">- Actitud positiva frente a las actividades y trabajos en cada una de las sesiones.- Capacidad de resolver problemas con acierto y dificultad que se puedan presenciar en el desarrollo de las diferentes sesiones.- Interés en preguntar e indagar en las actividades o conocimientos que no tiene en claro o donde encuentre alguna dificultad.- Participación en la retroalimentación de las temáticas de cada sesión para afianzar el conocimiento y superar las dificultades presentadas con el fin de que alcancen las metas de comprensión.

4. Contenidos

Sesión 1: Descubre tu estilo de vida.

Sesión 2: Viendo aprendo.

Sesión 3: Se un Súper Match con estilo y diversión.

Sesión 4: Con el arte se aprende.

Sesión 5: Tijereteando ando y aprendiendo.

Sesión 6: El menú de los títeres.

Sesión 7: Diseño de mi tarjeta de invitación.

Sesión 8: Mi primera función.

Transversalidad

- Esta unidad didáctica trabajará la transversalidad por medio de la educación física con las siguientes asignaturas:
 - Ciencias Naturales
 - Matemáticas (Geometría)
 - Ética y valores
 - Español
 - Artes
-

5. Metodología

- **EXPLORACIÓN:** El estudiante trabaja los conceptos vistos en cada una de las sesiones programadas. En la unidad temática se apropiará de los mismos, por medio de estrategias que le permitan interactuar, intercambiar ideas y retroalimentar cada una.
 - **AFINZAMIENTO:** Realiza cada uno de los talleres y actividades con la asesoría del docente, quien guiará y explicará lo que contiene cada sesión de la unidad didáctica.
 - **PRACTICA:** En cada sesión se aplicará una matriz de evaluación que permitirá socializar lo aprendido por cada estudiante, y se realizará con ello un seguimiento al cambio de sus hábitos clase a clase, con el fin contribuir a un estilo de vida saludable.
-

6. Espacios y Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Se contará con los espacios de: biblioteca, canchas, zonas verdes de preescolar, aula de clase. - Recursos: Laminas, vidrios, fotos, carteles, hojas, papel craft, pinceles, colores, lápices. Tv. computador, fotocopias. 	
7. Procedimientos de evaluación	8. Instrumentos de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Observación por medio del diario de campo de forma sistemática de cada una de las sesiones, se registrará la participación, cooperación, las actitudes de los estudiantes en cada una de las actividades. - Se realizarán entrevistas que permitan la retroalimentación, para comparar los avances necesarios en cada una de las sesiones. - Matriz de evaluación al finalizar cada sesión de acuerdo con los criterios propuestos para la misma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diario de casa - Entrevistas - Registro de fortalezas y avances <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario - Carpeta de trabajos

Esquema general de planeación de sesiones en la Unidad Didáctica

AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
Temporalización: _____ N.º Sesión: _____		
1. Metas de comprensión	2. Criterios de Evaluación	

3. Contenidos

Temas Transversales

4. Actividades tipo y tareas propuestas

5. Metodología

6. Espacios y Recursos

7. Instrumentos de evaluación

3.6 Categorización

La categorización es el ordenador epistemológico, campos de agrupación temática que dan sentido a los datos, reduciéndolos, comparándolos y relacionándolos (Galeano). Se realizó ésta categorización basados en la investigación cualitativa con el fin de tener unos referentes para analizar lo ocurrido en la investigación, respondiendo a la estructura de las unidades didácticas,

buscando realizar un análisis efectivo de la viabilidad de estas, sus fortalezas y debilidades y el impacto que pueda llegar a tener en la comunidad educativa.

En este orden de ideas, se ha planteado el siguiente esquema de categorización de acuerdo con la naturaleza de la investigación, que permitirá establecer variables más específicas para el posterior análisis de datos. De este modo, se observan tres categorías mayores, a saber:

Aprendizajes, Unidad didáctica y Percepción de los estudiantes. Así mismo cada categoría se desglosa en subcategorías descritas en la *Tabla 2*.

		SUBCATEGORIA	COMPONENTES
CATEGORIAS	APRENDIZAJES	AXIOLOGICO	¿Los hábitos de vida saludable y la educación física ayudan mejorar diferentes aspectos sociales del individuo?
		PRAXIOLOGICO	¿La educación física puede ser un espacio apropiado para la creación de estilos de vida saludable?
		COGNITIVO	¿Las unidades didácticas están encaminadas para mejorar estilos de vida saludables en los estudiantes contribuyen en fortalecer el quehacer pedagógico?
	UNIDAD DIDACTICA	OBJETIVOS	¿La educación física trabajada por unidades didácticas, contribuyen a la formación de hábitos de vida saludables?
		CONTENIDOS	¿La transversalidad de áreas aporta conocimientos de todas las áreas que le sirvan para la vida y a la vez a tener una vida saludable?
		METODOLOGIA	¿Las didácticas y estrategias metodológicas contribuyen a generar un espacio ameno para el aprendizaje de los educandos?
		EVALUACION	¿Se evidencia el cambio de hábitos y de pensamiento de los niños mostrando un impacto de transformación personal y social?
	PERCEPCION DE LOS ESTUDIANTES	SIGNIFICATIVAS	¿El desarrollo de unidades didácticas ayuda a mejorar y fortalecer los hábitos de vida saludables en los niños?
		ACTITUDES	¿Los estudiantes se comprometen a trabajar en las actividades de cada uno de los temas y en cada sesión de la unidad didáctica en pro de su formación integral?

3.7 Instrumentos De Recolección De Información

3.7.1 Diario de campo.

Para la recolección de información de esta investigación se desarrolló principalmente una observación estructurada a partir del diario de campo. “El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación” (Bonilla - Castro, 1997) Por tal motivo, ésta técnica de recolección de información faculta al investigador a consignar las observaciones de la práctica desarrollada, por ello debe realizarse el mismo día en el que se hace la intervención y debe incluir los por menores dignos a ser tenidos en cuenta a la hora de analizar los datos que la observación arroja, pues “en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que se está recogiendo” (Bonilla - Castro, 1997) .

Por otra parte, la investigación plantea unos objetivos específicos por los cuales el diseño del diario de campo debe responder a estas necesidades; sin embargo, no existe un formato estandarizado que recoja los datos de cualquier investigación, en consecuencia, se diseñó un diario de campo que facilita la recopilación de información, tanto como la interpretación para decantar los datos que apuntan a la categorización y posterior triangulación de información.

El modelo de diario de campo presenta un encabezado haciendo la identificación de la investigación (universidad, carrera, sitio de práctica), en seguida presenta una identificación más específica (actividad de la unidad didáctica, investigador, fecha, lugar). Se describe cuál (es) técnica (s) se aplica para la recolección de la información dentro del diario de campo. Las técnicas corresponden a la observación directa, la toma de fotografías y/o la grabación de videos, así como la recopilación de los comentarios de los estudiantes. Éstas técnicas permiten

reconstruir las actividades desarrolladas durante la intervención y su observación se consigna en el diario de campo.

Por otra parte, el diario de campo desarrolla tres tipos de notas una descriptiva en la que se describen las actividades desarrolladas y los por menores surgidos durante la aplicación; una interpretativa que intenta dar explicación a lo desarrollado durante la práctica y una nota de conclusiones donde se analiza y sintetiza lo desarrollado con respecto a los fines de la investigación.

Adicional a esto se incluyó un apartado de observaciones y situaciones emergentes donde se describen eventos fuera de la programación que podrían ser tenidos en cuenta durante el análisis de datos y que podrían aportar a la investigación. También se incluye una sección de nota metodológica donde se analizan dificultades tenidas durante la implementación o aspectos a reevaluar de la práctica.

El siguiente cuadro muestra el diario de campo empleado como herramienta de recolección de información de la presente investigación.

COLEGIO LEONARDO POSADA PEDRAZA IED
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD
UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
UNIDAD DIDACTICA: PROMOCION DE HABITOS PARA UNA
VIDA SALUDABLE

Actividad:	Fecha:	
Investigador:	Lugar:	
Técnica aplicada:	Curso:	
NOTA DESCRIPTIVA	NOTA INTERPRETATIVA	CONCLUSIONES

OBSERVACIONES Y SITUACIONES EMERGENTES:

NOTA METODOLOGICA:

3.7.2 Cuestionario.

Se diseñó una matriz de evaluación que presenta un doble propósito, por un lado, permite tanto al maestro como al estudiante ser conscientes de la meta propuesta con la unidad didáctica que es promover hábitos de vida saludables y el nivel de adquisición de logro que se va obteniendo sesión por sesión. Y, por otra parte, permite evaluar el desarrollo de la unidad didáctica desde la perspectiva de los estudiantes. El enfoque pretendido en este diseño es promover una evaluación integral de la investigación.

Por ello es importante tener en cuenta el concepto de evaluación que se ha tenido en cuenta para tal diseño. Se consideró la evaluación desde la óptica del Ministerio de Educación quien la define como “la acción permanente por medio de la cual se busca apreciar, estimar y emitir juicios sobre procesos de desarrollo del alumno o sobre los procesos pedagógicos o administrativos, así como sobre sus resultados con el fin de elevar y mantener la calidad de estos. El campo de la evaluación educativa es muy amplio: los objetos, los procesos, las acciones, las relaciones, todos pueden ser estimados, apreciados o valorados según determinadas exigencias, necesidades, intereses, expectativas o aspiraciones” (MEN, 1997, pág. 7)

Desde esta perspectiva se observa que la evaluación es un proceso dinámico en el que también participa el estudiante, de hecho, en la medida en que un sujeto es capaz de autoevaluar sus propios objetivos, construye conocimiento.

Ahora bien, como instrumento de recolección de datos el instrumento diseñado tendría las características de un cuestionario. De este modo, el instrumento tiene dos partes, en la primera se les presenta a los estudiantes tres preguntas de selección múltiple con múltiple respuesta, cada pregunta está dirigida a los hábitos saludables que practican o deberían llegar a practicar los niños y las niñas. Por ello ninguna respuesta es incorrecta, pero permite que el niño reflexione y

evalúe el objetivo que se planteó al inicio de la unidad didáctica. La segunda parte son preguntas abiertas que pretenden indagar sobre la percepción de los estudiantes sobre la unidad didáctica lo que permite evaluar las diferentes categorías desde la visión de los sujetos de la práctica (estudiantes) para completar una visión panorámica de la investigación. Se debe especialmente a que "las entrevistas constituyen una fuente de significado y complemento para el proceso de observación. Gracias a la entrevista podemos describir e interpretar aspectos de la realidad que no son directamente observables: sentimientos, impresiones, emociones, intenciones o pensamientos, así como acontecimientos que ya ocurrieron con anterioridad" (D Rincón, Arnal, D Latorre, & Sans, 1995, pág. 334)

Como se observa en la presente investigación es necesario obtener información directamente de la fuente, en este caso de los estudiantes, que permita analizar el impacto de la unidad didáctica en los objetivos propuestos en la investigación.

A continuación, se presenta el modelo de cuestionario que fue presentado a los estudiantes como matriz de evaluación atendiendo a los criterios de la EPC.

COLEGIO LEONARDO POSADA PEDRAZA IED
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD
UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
UNIDAD DIDACTICA: PROMOCION DE HABITOS PARA UNA
VIDA SALUDABLE
CUESTIONARIO

NÚMERO DE SESIÓN: ____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

Responde las preguntas con respecto a la meta que te planteaste al iniciar la unidad didáctica de hábitos saludables (escoge las opciones que consideres)

1. ¿Qué cambios has hecho con respecto a tu alimentación?
 - A. Incluir frutas y verduras
 - B. Comer menos dulces
 - C. Comer menos paquetes
 - D. Cambiar el menú de mi lonchera
 - E. Tomar más agua
 - F. Insistirles a mis padres en que me den cinco comidas diarias
 - G. No he hecho ningún cambio aún
2. ¿Qué cambios has hecho en tu actividad física?
 - A. Veo menos televisión
 - B. He incluido una hora de ejercicio
 - C. Juego a diferentes cosas que incluyen el movimiento de mi cuerpo
 - D. Estoy menos tiempo en la computadora
 - E. Comparto más tiempo en actividades familiares al aire libre
 - F. Tomar más agua para hidratarme
 - G. No he hecho ningún cambio aún
3. ¿Qué cambios crees que deberías hacer con respecto a la alimentación y a la actividad física?
 - A. Comer a tiempo

- B. Incluir alguna comida
- C. Cambiar el menú de mi lonchera
- D. Incluir frutas y verduras en mi alimentación diaria
- E. Beber más agua
- F. Practicar algún deporte
- G. Hacer mayor actividad física al aire libre
- H. Disminuir el tiempo de televisión y/o computador

4. ¿Qué te ha aportado la sesión de hoy para formarte como persona?

5. De lo trabajado el día de hoy ¿Qué fue lo que más te gusto?

6. De lo trabajado el día de hoy, ¿Qué le cambiarías a la sesión?

3.8 Análisis De Los Resultados

El análisis de los resultados de la presente investigación se desarrolló por medio del método de triangulación hermenéutica. Este método se encarga de interpretar, clarificar y entender el fondo histórico, social y cultural de un fenómeno o comportamiento. Para el caso de esta investigación se confrontaron los resultados de los instrumentos: observación estructurada (diario de campo) y cuestionario (matriz de evaluación); con el marco teórico.

Figura 5. Triangulación Hermenéutica.

Nota: Recuperado de *La Investigación Cualitativa: Un Campo de Posibilidades y Desafíos*, (Kraus).

Para contrastar de mejor manera la información se desarrolló el siguiente esquema que permitió sistematizar la información recolectada por medio de los instrumentos, así como describirla y detallarla, para posteriormente interpretarla de acuerdo con las categorías establecidas.

SESIÓN	CATEGORIZACIÓN		METODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	ANÁLISIS DE LA OBSERVACIÓN ESTRUCTURADA “Diario de campo”	ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO “Matriz de Evaluación”
NOMBRE DE LA SESIÓN	APRENDIZAJES	AXIOLÓGICO		
		PRAXIOLÓGICO		
		COGNITIVO		
		OBJETIVOS		
	UNIDAD	CONTENIDOS		
	DIDÁCTICA	METODOLOGÍA		
		EVALUACIÓN		
	PERCEPCIÓN	SIGNIFICATIVAS		
	DE LOS	ACTITUDES		
	ESTUDIANTES			
	CATEGORIA	TRANSVERSALIDA		
	EMERGENTE	D		

4 Resultados de Investigación

4.1 Análisis de la información

A partir de la triangulación hecha y con respecto al análisis de los resultados de los diferentes instrumentos, la investigación arrojó los siguientes resultados en cada una de las cuatro categorías trabajadas.

4.1.1 Aprendizajes

Los aprendizajes de los estudiantes que formaron parte de esta investigación se pudieron observar dentro de las 8 sesiones ya que demostraron diferentes desempeños, individual y grupalmente. Se dio inicio con una encuesta y una proyección, luego se proporcionaron estrategias y herramientas que involucraron la educación física enlazada con otras asignaturas, donde se evidenciaron los siguientes resultados en esta categoría.

Los estudiantes desde el inicio se mostraron motivados, concentrados y dispuestos a analizar su comportamiento frente a los hábitos saludables de vida, ellos plantearon una auto evaluación desde el inicio hasta el final de las sesiones, lo cual permitió el desarrollo de la autonomía y el afianzamiento de un objetivo evaluado en cada sesión. Los estudiantes indagaron sobre los hábitos de alimentación con la ayuda de preconceptos, lo cual les permitió hacer un juicio de valor sobre su comportamiento y, posteriormente, gracias a la autoevaluación del logro propuesto, desarrollaron procesos cognitivos complejos basados en las diferentes nociones aprendidas, como la hidratación durante la actividad física, calentamiento, estiramiento, tiempo de actividad física ideal, tipos de ejercicio, estado físico, cuidados y precauciones. También se

desarrollaron los conceptos de grupos nutricionales, cómo construir un plato saludable y horarios alimenticios.

La encuesta arrojó que en casa hay malos hábitos de vida nutricionales debido a factores como falta de dinero, tiempo y desconocimiento; por ejemplo, su alimentación consistía en grandes raciones desbalanceadas, comida empaquetada y golosinas. Sin embargo, se manifestó la importancia de mejorar el hábito de la hidratación por medio de la incitación a consumir mayores cantidades de agua. Los estudiantes fueron conscientes de que los hábitos más difíciles de cambiar eran disminuir el tiempo de ver televisión, hacer más actividad física y cambiar la alimentación.

A medida que se avanzó en la intervención, los estudiantes y los padres de familia se dieron cuenta de la importancia de incorporar en su vida diaria rutinas para mejorar el estado físico, incluir en la alimentación un mayor consumo de frutas y verduras, a la par de disminuir el consumo de dulces y golosinas a diario, además, incluir juegos y actividades físicas en su tiempo libre (1 hora diaria) que permitan mayor movimiento para fortalecer habilidades motoras, disminuyendo el sedentarismo.

Se reconoció y observó un fuerte trabajo con la actividad física por medio de las obras de teatro, cuya realización fortaleció el juego de roles, produciendo en los estudiantes satisfacción y placer por el trabajo y el esfuerzo realizado al cumplir con el objetivo planteado, donde se sintieron como actores dando un espectáculo.

Se observó la facilidad para acatar instrucciones, aunque se manifestó dificultad en el uso del turno, la palabra y el manejo del espacio. Para realizar el trabajo de interpretación de la obra de títeres, los estudiantes pusieron en práctica los conocimientos adquiridos sobre los hábitos saludables de vida para comprender las situaciones trabajadas en la obra y luego dar a conocer

este conocimiento a sus demás compañeros de forma creativa, uniendo la actividad física con la práctica artística, manifestando una clara tendencia a los cambios de hábitos.

Se ejecutaron ejercicios de coordinación, fortalecimiento, equilibrio, ubicación espacial y lateralidad, percepción sensorial, motricidad fina y gruesa, velocidad, resistencia y orientación; en los cuales se les presentaron problemas de aplicación a unos cuantos niños, lo que les impedía seguir las instrucciones pese haberse indicado repetidas veces. Allí pudieron reconocer destrezas y dificultades en ciertas actividades para optimizarlas, dándose cuenta de lo fundamental de adquirir hábitos de vida saludable para evitar enfermedades en la vida adulta y la frecuencia periódica con la que hay que hacer controles médicos y odontológicos.

Cuando hubo intervención por parte del docente para aclarar situaciones presentadas respecto a las actitudes por parte de los estudiantes se reflejaron progresos en el trabajo en grupo, en la escucha, el respeto por la palabra y la opinión ajena.

Pudieron interrelacionar conocimientos de diferentes formas gracias a las obras de títeres donde desarrollaron procesos cognitivos como la lectura, la interpretación literal y propositiva, ya que se hizo caracterización de cualidades de los personajes a través de la interpretación inferencial, siendo capaces de hacer un títere que caracterizara al personaje. En las obras también se evidenció un trabajo psicomotor a través de cambios de voz y movimientos, pues se hizo presente la comprensión, entendida como la interiorización de un concepto. Dado que, la

actividad física apuntó al desarrollo cognitivo al tiempo que se ejercitó, muchos conocimientos pudieron ser asimilados.

Figura 6. Estudiantes realizando actividades lúdicas y recreativas durante la jornada.

4.1.2 Unidad Didáctica

Gracias a la intervención de los estudiantes se pudo observar cuáles eran sus hábitos de vida y cuáles objetivos se iban cumpliendo, también se pudo evaluar cada uno para así ir mejorándolo a medida que se avanzaba en las sesiones.

Cada objetivo se pudo cumplir a cabalidad ya que asimilaron los conceptos transmitidos y los empezaron a aplicar en la vida diaria, observándose la réplica en el hogar. Se reconocieron otras formas de actividad física sin necesidad de gastar dinero. Se permitió ver cuáles eran los grados de limitación en ciertos ejercicios, las habilidades de cada uno, la motricidad fina y

gruesa, el aprovechamiento del tiempo libre para hacer más actividad física, lo cual permitía adquirir una rutina.

Cumplieron el propósito de fortalecer los hábitos saludables de vida de los demás compañeros mediante un mensaje positivo, ya que el ensayo de las obras familiarizó al estudiante con sus títeres, el espacio y los implementos utilizados para la presentación del personaje en el títere. La motivación permitió que se desarrollara un buen trabajo en grupo puesto que ellos escucharon de forma activa y observaron en el compañero una fuente de aprendizaje, se notó la participación de los niños invitados, así como el manejo del mensaje en las obras. Se indagó en los preconceptos y se exploraron los conocimientos previos en temas como la actividad física (inicio, desarrollo, finalización) con los respectivos protocolos que se deben tener en la ejecución de los ejercicios para la respectiva aplicación.

Otros temas trabajados fueron los grupos nutricionales, alimentos saludables, los cuidados para la elaboración de alimentos, porciones balanceadas, 5 horarios reglamentarios de la alimentación y la importancia del cuerpo, higiene y cuidados. Esto motivó a los niños a practicar la actividad física y a cambiar sus hábitos de vida en el colegio, en la casa, con familia y amigos para evitar tener una vida sedentaria como la que llevaban anteriormente, habiendo hecho cambios pequeños como modificar el menú de la lonchera por alimentos más saludables. Asimilaron el concepto de hidratación ejecutándola en el momento y tiempo adecuado.

Por medio de las obras de títeres y dado que se respetaron las diferencias, se generó una apropiación de las temáticas trabajadas como los hábitos saludables de vida. La creatividad, la exploración de nuevos lenguajes por medio de las artes plásticas, el discernimiento de las temáticas a partir de la lectura, la memorización, el buen trato entre compañeros y valores como

la tolerancia, el respeto y la solidaridad dejaron una enseñanza tanto para el grupo muestra, como para los compañeros que asistieron a las obras.

El uso de pausas activas permitió incluir la actividad física en la cotidianidad académica de los estudiantes, ya que se involucraron algunas actividades como rondas, que enlazaron el desarrollo cognitivo con el motriz, condescendiendo en el afianzamiento de conceptos y el aprendizaje de algunos estudiantes cuyo estilo es de tipo motriz, mostrando gusto por las actividades, que sirvieron de motivación.

La aplicación del súper match en la sesión 3 permitió pasar por una secuencia de ejercicios y actividades que permitieron evaluar habilidades psicomotoras y la capacidad que tenían para desarrollar un trabajo en equipo. La metodología utilizada en esta sesión logró una mayor motivación del estudiante, quien vio la importancia de mejorar sus hábitos físicos diarios de modo que también pudiera practicarlos en casa.

El uso de la lectura se asoció en la unidad didáctica de una forma diferente a la que se venía abordando en las clases tradicionales, ya que el tratamiento de un tema se pudo dar desde las metodologías de otras áreas que contribuyen al fortalecimiento de la educación física en procesos y habilidades como la interpretación de personajes, por medio de gestos y voces, al conocer la historia, los diseños y cómo se hace un títere. Se pudo evidenciar el aprendizaje colaborativo es útil porque permitió el trabajo en equipo, la evaluación de los objetivos, el desarrollo de valores personales, la comprensión de temas como hábitos saludables y aplicarlos a una situación concreta presentada en el texto; caracterizar y dramatizar los personajes conllevó a la reflexión de los hábitos saludables y entender el tema de otra manera, tanto así que los niños

incluyeron la visita al odontólogo y al médico como algo que se debe hacer con regularidad para evitar enfermedades futuras.

El cambio de dinamizador y espacio permitió la modificación del paradigma en la enseñanza ya que se desarrolla la creatividad, “aprender cosas que nos ayudan en la vida”. En la sesión 5 la elaboración de títeres despertó gusto y satisfacción en los estudiantes debido a la materialización de ideas abstractas en productos concretos; en la puesta en escena de las obras afirmaron “ya sé cómo se realiza un títere” según el personaje que les correspondía en la sesión 6.

Cada estudiante se propuso un seguimiento personal de avance en los cambios de los hábitos saludables mediante diarios de actividad física y de alimentación que eran llevados semanalmente. Esto permitió la autoevaluación y que existiera una contribución en los procesos de cambio junto con el docente y el estudiante. Se observó que los estudiantes llevan una vida sedentaria ya que al finalizar la ejecución de la sesión 3 manifestaron cansancio y agotamiento a pesar de que se realizaron los protocolos pertinentes en las diferentes actividades, su respectivo calentamiento y estiramiento antes y después, y la apropiada hidratación a lo largo de esta. La actividad generó dinamismo, la concientización del autocuidado y el trabajo en equipo, se vio la importancia de integrar y variar las actividades para cada clase, de modo que se cumplieron diferentes objetivos y que existieran distintos aprendizajes. Este tipo de actividades satisfago los intereses de los educandos mejorando los procesos de trabajo.

En la sesión 6 se manifestó la importancia del trabajo autónomo lo cual permitió el desarrollo de dimensiones en el estudiante, en especial en la parte cognitiva, social, artística y corporal. Se puede concluir que hubo apropiación de conceptos que permitieron un proceso

metacognitivo: dar sugerencias, respetarse y trabajar en grupo. Después de la presentación de las obras a los demás cursos de la institución en la sesión 8, cada docente realizó una evaluación a través de una charla con los grupos, con lo que se aseguró que el tema se replicara con otros estudiantes.

Figura 7. Elaboración de los personajes de la obra de teatro por los estudiantes.

4.1.3 Percepción De Los Estudiantes

En esta categoría se pudo observar el desconocimiento general respecto a la alimentación, la actividad física y los hábitos saludables de vida. Mientras se realizaba la intervención con las unidades didácticas se descubrió que la mayoría de los estudiantes no practicaban hábitos saludables y vieron la importancia de hacer cambios. Al explicar hábitos relacionados con la actividad física, las formas balanceadas de alimentación y los juegos se produjo placer, integración y unión, contemplando actitudes de liderazgo, fraternidad y compañerismo entre ellos.

Todo el trabajo que se desarrolló en casa ocasionó la capacidad de trabajar en equipo evitando peleas entre ellos mismos, exhibiendo valores de respeto, escucha, tolerancia y disposición. Los estudiantes fueron abiertos con otras personas distintas a los docentes y se mostraron respetuosos al conocimiento de otros; trabajaron en diferentes espacios del colegio, y así como aprendieron las normas que se deben tener en ciertos lugares, manifestaron agrado al realizar actividades al aire libre. Se pudo notar la autoevaluación en relación con sus comportamientos cotidianos y les dejó como enseñanza, entre otras cosas, mejorar su carácter y actitudes personales.

En cuanto a los compañeros de otros niveles, estos se mostraron receptivos y expectantes frente al trabajo de los niños del grado tercero, percibiéndose motivación e interés manifestado en la escucha y la atención puesta a las diferentes presentaciones. En algunos casos, se tuvo que volver a explicar varias veces para poder desarrollar las actividades por falta de concentración para ejecutar los ejercicios, en especial en el match de la sesión 3.

La participación en las mesas redondas y en las discusiones permitieron generar integración y escucha respecto al otro, generaron reflexiones sobre la actitud competitiva, la frustración y el logro. Llegaron a la conclusión que no deben temer a perder y tampoco vanagloriarse de los triunfos humillando a otros, también mencionaron que hubo más alegría y felicidad trabajada en las actividades.

El trabajo manual permitió la concentración y el desarrollo de la creatividad, éste trabajo en grupo generó reflexión en el cambio de las rutinas diarias. En algunas sesiones como en la 6 se observó que unos estudiantes tuvieron dificultades para escuchar al otro, para autorregularse en el uso de la palabra y para organizarse en el trabajo en grupo, por ello fue necesaria la intervención del docente que ayudó a solventar esas dificultades para llevar a cabo de forma adecuada el trabajo.

Hubo apropiación de la actividad y de los elementos propios de una puesta en escena evidenciando en la mayoría de las sesiones compromiso frente a las diferentes actividades. Se indagó cómo se sintieron y ellos manifestaron que fue gratificante ver que todo su trabajo había cumplido con el propósito, así mismo, expresaron haberse sentido como actores en un teatro y esto los motivó a participar con más entusiasmo en las actividades propuestas por el colegio.

A partir de las diferentes presentaciones el equipo orientador del colegio solicitó vincular la unidad didáctica desarrollada con el proyecto que ellos llevan a cabo llamado “Hábitos de vida saludable”. Por otra parte, la jornada de la tarde solicitó que los estudiantes presentarán sus obras a los compañeros de contra jornada.

Figura 8. Charla de a profesora Mireya González hacía los estudiantes sobre hábitos de vida saludables.

4.1.4 Categoría Emergente –Transversalidad

El trabajo desarrollado en la unidad didáctica permitió el surgimiento de esta categoría donde se evidenció la importancia que tiene la educación física en otras áreas del conocimiento que contribuyen a los procesos cognitivos de los niños.

El desarrollo de las diferentes sesiones permitió abordar Ética y valores con el tema de los valores humanos. Las ciencias naturales y la expresión por medio del lenguaje con preguntas orientadoras. Al mismo tiempo se abordó la ética del cuidado, la interrelación con los estudiantes de la misma edad, así como estudiantes mayores quienes dieron los protocolos en cada estación del Súper Match (Sesión 3). La tecnología y sus herramientas permitieron la proyección para abordar conceptos de nutrición desde las ciencias naturales, anatomía del cuerpo, actividad física, relacionándola con los tipos de ejercicio de acuerdo con su edad, los sentidos (trabajados en la sesión 3), el conocimiento del entorno y el autoconocimiento.

En el campo de las ciencias sociales se abordaron temas tales como las normas, los derechos y deberes para consigo mismo y las demás personas, para mejorar la sana convivencia; también la ubicación espacio - temporal por medio de las historias de los títeres.

La lectura y los diferentes tipos de textos, dramático principalmente, trabajados a partir de la sesión 4, permitieron que los estudiantes establecieran relaciones entre los conceptos de las diferentes áreas y los hábitos saludables de vida. Se evidenciaron progresos en la comprensión lectora, en la memorización y la creatividad por medio de los ensayos de las obras y el trabajo en equipo.

Figura 9. Teatrino realizado y usado por los estudiantes durante la actividad del guion y los cuentos.

La educación artística se manifestó en la interpretación de un texto dramático, la interacción de la voz y la gesticulación. La actividad física unida con la actividad artística fortaleció los procesos de pensamiento en los estudiantes y permitió divulgar los hábitos saludables a los demás compañeros del colegio.

Gracias a las lecturas se cultivaron valores y virtudes propias para la buena convivencia. Los estudiantes afirmaron poder aplicar lo trabajado en las actividades en la vida diaria, en acciones concretas como el cambio de rutinas, el agradecimiento por la comida y el cambio en la calidad de las relaciones familiares. Hubo una interrelación en las capacidades psico-motoras con las habilidades cognitivas apreciadas en la lectura e interpretación textual con una actitud natural

como la presentación de títeres, que tuvo como finalidad la enseñanza de hábitos saludables de vida hacia compañeros de otros grados.

Figura 10. Exposición de la profesora Mireya González hacía los estudiantes sobre el cuestionario fantástico y los hábitos saludables.

4.2 Discusión

Los hábitos y estilos de vida son primordiales en el ser humano ya que “está comprobado que una dieta saludable, realizar ejercicio y descansar las horas adecuadas, son importantes pilares para mantener una vida sana y activa” (salud, 2018) . Por ello es importante llevar una vida sana, prevenir enfermedades y llevar un correcto funcionamiento de todos los sistemas de nuestro cuerpo, por lo cual, promover tales prácticas en los niños y niñas de edades escolares contribuye no solo a aspectos biológicos como los ya mencionados, sino también al fortalecimiento de sus habilidades de aprendizaje, entendiendo estas como los procesos de lectura, escritura, pensamiento lógico y habilidades para la adaptación al entorno y la sociedad.

Con el objetivo de lograr la adecuada fomentación, se tomó como grupo focal el grado tercero del colegio Leonardo Posada Pedraza. Se indagaron los hábitos o prácticas que apuntarán a estilos de vida saludables empleando un cuestionario, donde se encontró que los niños y niñas cuentan con algunos o ningún conocimiento respecto a la práctica de hábitos de vida saludables. A continuación, se dio paso al uso de diferentes herramientas de investigación e indagación de la población en las que se pudieron observar comportamientos sedentarios, dietas desbalanceadas en horarios inconstantes y poca o nula actividad física, que como consecuencia pueden derivar en enfermedades o problemas severos en la salud. Se atribuyen estos hábitos a las diversas condiciones familiares y sociales de los educandos como: acceso a una alimentación balanceada, oportunidades de recreación o actividad física (viendo esta última, limitada a la clase de educación física), tiempo de desarrollo familiar según los horarios laborales de los cuidadores o padres (que llegan a ser hasta de doce horas diarias), compromiso con el cuidado personal y acceso a servicios médicos.

Es así como este proyecto generó dos acciones concretas: primero, se formuló una serie de unidades didácticas basadas en los postulados cognitivos de Jean Piaget quien “postula que los niños atraviesan una serie de etapas cualitativas de desarrollo cognitivo. Postulado que se enmarca, se consolida y, se fundamenta en su teoría genética.

Piaget propone la existencia de una estructura cognitiva básica, rudimento mediante el cual toda forma de cognición subsiguiente se apoya y desenvuelve: el esquema. Los esquemas no son otra cosa que patrones fundamentales de pensamiento, referente mediante el cual se instaurarán nuevos saberes. Puesto que la cuestión de estos esquemas es evolutiva –ontogenética como se ha dicho- su fin último es la adaptación, la cual se logra mediante dos mecanismos específicos.” (Sanchez, 2015) , en los que se plantea, que para aprender, un niño debe tener una participación

activa en su proceso de construcción del conocimiento, lo que conlleva a la asimilación del mismo, de allí que el momento pedagógico esté necesariamente organizado, estructurado y sujeto a una evolución para detectar fortalezas y debilidades para próximas planeaciones basados en las necesidades del grupo así mismo, se tiene en cuenta el aporte que nos hace Gardner, “la inteligencia abarca un conjunto de habilidades heterogéneas que exceden estos campos, siendo capacidades involucradas en la resolución de problemas y la producción humana. La inteligencia se encuentra ligada al conocimiento y a lo emocional, existiendo distintos tipos, potencialmente presentes en los individuos (Gardner, (1998)).

Luego, se creó un espacio tanto para niños, padres de familia y docentes de la institución, para generar hábitos de vida saludables, basados en el trabajo en equipo y así cualificar los procesos de alimentación, actividad física y desempeño académico ya que estos son imprescindibles para la construcción de una persona sana en todas sus dimensiones (física, mental, cultural, espiritual y social) y por tanto mejorar la calidad de vida, posibilitando a los niños y niñas alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades.

Es importante resaltar la importancia del lenguaje ya que este “constituye una actividad intelectual compleja, relacionada con otros procesos cognitivos, entre ellos, la percepción, la atención y la memoria, los cuales juegan un papel importante en la comprensión textual, por cuanto a través de ellos el individuo logra decodificar los significados intrínsecos en un texto y la comprensión consiste, precisamente, en el reconocimiento de esos significados, mediante la relación entre la información actual y el conocimiento previo adquirido por el individuo”. (Fuenmayor, 2008)

Con la implementación de estas unidades didácticas que promovían un adecuado equilibrio cognitivo, se articularon diferentes áreas: biología, donde los niños y niñas se

acercaban al conocimiento del funcionamiento del cuerpo y cómo éste mejora gracias la actividad física y la alimentación adecuada que son factores importantes en para el desarrollo de los seres vivos; ciencias sociales, se dio a conocer el lugar donde se dan ciertos tipos de alimentos y cómo estos responden a una prácticas culturales que buscan el bienestar personal y colectivo; matemáticas, basado en las recomendaciones nutricionales del consumo diario de calorías, proteínas y qué porcentaje es adecuado en la ingesta del cuerpo humano según la edad. Sin embargo, el mayor énfasis estuvo en Español y educación artística, áreas desde las cuales se trabajaron procesos cognitivos relacionados con la comprensión de nociones desde la lectura, la interpretación textual, la representación de roles, la creatividad y el uso de diferentes técnicas y materiales artísticos; que permitieron hacer un empalme entre los procesos psicomotores, propios de la educación física, con los cognitivos mostrando como resultado el desarrollo de habilidades como la memoria, la interpretación literal e inferencial de un texto, la caracterización de personajes y el uso del cuerpo para estas manifestaciones.

se tiene en cuenta que “Las materias transversales recogen un conjunto de contenidos conceptuales y procedimentales, pero esencialmente actitudinales y funcionales, que abordan problemas personales y sociales de actualidad. No se circunscriben a una única disciplina, sino que, con un carácter globalizador, se relacionan con muchas de ellas contribuyendo a la consecución de los objetivos de la educación obligatoria. Facilitan el desarrollo de capacidades de tipo cognitivo o motriz, pero, sobre todo, de equilibrio personal, de relaciones interpersonales y de actuación social.” (Gavidia, 2001) De este modo, se construyó transversalidad entre las áreas que mejoró los procesos de aprendizaje de los niños y niñas de grado tercero, debido a que las acciones pedagógicas y curriculares se encontraban coordinadas y enfocadas a la promoción de hábitos de vida, logrando así motivar a la población y acercándolos fácilmente a la

construcción de conocimientos significativos que contribuyen directamente a sus habilidades de aprendizaje.

Este enlace transversal permite la apropiación de un conocimiento que facilitará modificar hábitos, pues si no hay una completa asimilación de una situación perjudicial, el sujeto difícilmente podrá corregir una actitud, en este caso, cambiar sus hábitos de vida respecto a la alimentación y el ejercicio.

Desde la promoción a las familias se observó que hubo participación de los padres pues debido a los diferentes instrumentos, a la programación pedagógica de la unidad didáctica y a los diarios saludables que llevó cada estudiante, los padres se involucraron de forma activa, mejorando notablemente el menú de las loncheras, la hidratación en las clases de educación física y mejorando el tiempo de recreación con sus hijos.

Estas acciones, que se dieron en conjunto, fueron mostrando mejoras en las habilidades formales de aprendizaje; es decir, un niño que tiene la posibilidad de jugar adecuadamente, alimentarse de acuerdo a las necesidades de su edad, desde las condiciones propias de su contexto familiar y encontrar una estructura pedagógica intencionada en la construcción del conocimiento, disminuyendo las barreras para su propio aprendizaje y desarrollando habilidades metacognitivas (monitoreo propio de un logro) e inteligencias múltiples, que más adelante le servirán para autoevaluar sus desempeños personales y orientarse a objetivos mayores.

4.3 Conclusiones

A nivel teórico, en relación con la actividad física y los hábitos saludables, el trabajo de la unidad didáctica permite ofrecer diferentes actividades sobre las habilidades que deben desarrollar los estudiantes según su edad, esto les permite reconocer sus propias habilidades y

limitantes en un autoconocimiento de sí mismos. Del mismo modo, permite concientizar al estudiante en diferentes aspectos:

- Los deportes no son la única actividad física que pueden realizar.
- No se requiere de grandes inversiones de tiempo, dinero ni de espacios para realizar actividad física, reconociendo de este modo que pueden hacer rutinas de ejercicios diarios en su casa.
- El trabajo en equipo es un reconocer al otro como sujeto con habilidades y limitantes que puede aportar a un objetivo común.
- La vida sedentaria impide que el cuerpo desarrolle todo el potencial físico que posee.

Por otra parte, en la intervención los estudiantes mismos llegaron a la conclusión de que asistir al médico, al odontólogo, tener buena alimentación y actividad física son importantes para no sufrir de enfermedades más adelante. De igual manera, observaron el autocuidado desde una perspectiva de apropiación del cuerpo propio, donde manifestaron que el autocuidado es una muestra de amor hacia sí mismos.

Asimismo, el trabajo pedagógico con unidades didácticas permite el desarrollo integral del sujeto, pues durante la investigación los estudiantes manifestaron valores de respeto, escucha y tolerancia para las actividades grupales. Se vio interés y disposición de escucha en los diferentes momentos. Por otra parte, las actividades permitieron que los estudiantes expresaran sentimientos y emociones que de una u otra manera los acercaron de forma positiva a la actividad física.

La intervención mediante este tipo de prácticas pedagógicas como la unidad didáctica permite que el rol del docente cambie, pues pasa de ser el que entrega un conocimiento a ser un

dinamizador de habilidades, ya que actúa como un estratega que organiza y planea las actividades de acuerdo con la edad y son los estudiantes mismos los que llegan a las conclusiones; Es por eso por lo que al final de la intervención se logró que las metas de comprensión propuestas se alcanzaron plenamente.

La actividad física apunta al desarrollo cognitivo, pues al tiempo que el cuerpo se ejercita, muchos conocimientos pueden ser asimilados. Así, conceptos como: la alimentación saludable, la actividad física, el autocuidado, el trabajo en grupo y la solidaridad, se ponen en práctica inmediatamente y se adquieren experiencias enriquecedoras que permiten que su aplicación en la vida cotidiana sea más provechosa. Por otra parte, las actividades artísticas permiten que los niños manifiesten su creatividad y materialicen la información interpretada. Exponer a los niños a diferentes materiales y técnicas de trabajo les da una gama de posibilidades para explorar alternativas a desarrollar en su trabajo. Ejemplo de ello es que los estudiantes siguieron un proceso en el que asimilaron el tema, al grado tal de que pudieran divulgarlo con sus demás compañeros o en la casa y hacerlo parte de su vida diaria. Esto permite concluir que la actividad física aunada con la actividad artística genera cambio de hábitos

El trabajo en grupo desarrolla pensamiento crítico en la medida en que los estudiantes aprenden a hacer juicios de valor y expresarlos respetuosamente, afirmación advertida mediante una coevaluación en la que los estudiantes fueron capaces de dar su opinión respecto al trabajo de sus compañeros, respetando a su vez el trabajo realizado por cada uno de ellos.

El desarrollo de la unidad didáctica permitió trabajar conocimientos de diferentes áreas de forma transversal, se interrelacionaron las capacidades psico-motoras con las habilidades cognitivas apreciadas en la lectura e interpretación textual y manifestadas por medio de la expresión corporal.

4.4 Recomendaciones

De acuerdo con la investigación, es posible establecer que una de las variantes que más favorece que los estudiantes tengan hábitos inadecuados, en cuanto a una vida saludable, es el tiempo que se le dedica a la preparación de alimentos. Por ello es importante estimular a los mismos estudiantes para que sean ellos mismos quienes preparen sus loncheras con el apoyo de sus padres.

Por otro lado, para subsanar limitaciones como la falta de tiempo y dinero, respecto a la actividad física y deportiva frente, es crucial orientar a los niños y niñas a que sean ellos mismos quienes hagan pequeñas rutinas de acondicionamiento físico en sus casas. Este trabajo debe ser multiplicado con los padres de familia, para que apoyen a sus hijos en cambiar los hábitos poco saludables que vienen desde el propio hogar.

El trabajo pedagógico por medio de unidades didácticas orientadas a la transversalidad de conocimiento, permite un desarrollo cognitivo y psicomotor más armonioso en los estudiantes de básica primaria, por ello es recomendable que la planeación de educación física tenga en cuenta esta metodología pedagógica para generar una dinámica que retroalimente tanto los procesos cognitivos como los psicomotores y viceversa; lo que a su vez facilita el enseñanza a niños con diferentes estilos de aprendizaje y otras inteligencias.

Se sugiere que la educación física, en especial el desarrollo de hábitos saludables se dé desde el inicio de la edad escolar para mejorar procesos como la interpretación de textos, la memoria, la adquisición del código escrito, la ubicación espacio temporal y el desarrollo psicomotriz, para facilitar el aprendizaje de los estudiantes por medio del reconocimiento de su propio cuerpo, de sus habilidades, de sus limitantes y del entorno.

Referencias Bibliográficas

- Agustin, A. (2005). Ciudadanía y escuela experiencias pedagógicas. *Universidad la gran Colombia* , 1era edicion .
- Alfonso, H. M. (2014). *METODOLOGÍA ACTIVA COMO HERRAMIENTA PARA EL APRENDIZAJE*. QUETZALTENANGO: universidad Rafael Landivar.
- Beltran O, Q. L. (2007). Estilos de vida saludables en profesionales d ela salud colombianos. *Estudios Exploratorios*, 208.
- Bonilla - Castro, E. (1997). *Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Bogotá: Norma.
- Colombia, C. d. (1995). *LEY 181 DE 1995*. BOGOTA: CONGRESO DE LA REPUBLICA.
- Colombia, c. p. (1991). *constitucion politica de colombia*. Bogota: Procuraduria general.
- colombia, c. p. (1991). *constitucion politica de colombia* . bogota : procuraduria general .
- Corbin, S. R. (1987). *La educacion fisica y su papel en la promocion de la salud escolar*. EE.UU: Departamento de educacion fisica .
- D Rincón, D., Arnal, J., D Latorre, A., & Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en las ciencias sociales*. Madrid: Dyckinson.
- ELENA, R. T. (2011). MOTRICIDAD GRUESA. *UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR*, 9.
- Elliott, J. (1990). *LA INVESTIGACION-ACCION*. 2003: Ediciones MORATA.
- Fernández - Espada, C. (2009). *COMO ELABORAR UNIDADES DIDÁCTICAS*. DEFINICIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA. *federacion de la ciencia*, 4-7.
- Franco, E. L. (2012). El ocio. Perspectiva pedagógica. *revistas científicas* , 71-75.

- Fuenmayor, G. &. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de artes y humanidades UNICA*, 9(22).
- Galeano, M. E. (s.f.). La categorización en la investigación .
- Gardner, H. ((1998)). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Gavidia, C. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista Española de Salud Pública. Revista Española de Salud Pública .*, 75, 505-516.
- Gómez, G. R. (1996). *metodología de la investigación cualitativa* . Granada España : Ediciones Aljibe.
- LEON, u. d. (JUNIO de 2008). *Unidades Didácticas: definición, estructura, contenidos y ejemplos* . Obtenido de <https://oposicionesprofesor.wordpress.com/2008/06/04/unidades-didacticas-definicion-estructura-contenidos-y-ejemplos/>
- Macias M., A. I., Gordillo S., L. G., & Camacho, J. E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de nutrición*, 40-43.
- Marina, J. A. (2013). “No sabemos cómo generamos las ideas, pero sí cómo educar a una parte de nuestra inteligencia para que tenga buenas ideas”. *REVISTA MERCURIO*, 153.
- Martin, M. G. (2004). EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL. *investigación en educación*, 101.
- Martin, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano . *educación número 335*, 105-126.
- MEN. (1996). *Lineamientos Curriculares*. Bogotá: MEN.
- MEN. (1997). La evaluación en el aula y más allá de ella: Lineamientos para la educación preescolar, básica y media.

Mijangos, J. F. (2005). *La importancia de la Educación Motriz*. GUATEMALA:

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR.

ministerio de educacion nacional . (Resolución 2343 de 1996). *lineamientos curriculares* .

Colombia : MEN .

Mora, J. A. (1997). Factores Motores y Cognicion . *Psicologia del deporte* , 45-58.

Rodríguez, G. G. (1996). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CUALITATIVA*. Granada

(España): Ediciones Aljibe.

Ruiz, P. A. (2001). *Metodologia de la Investigacion Diseños y Tecnicas*. Bogota: Orion Editores

Ltda.

salud, m. c. (21 de junio de 2018). *mejor con salud* . Obtenido de

<http://cc.bingj.com/cache.aspx?q=habitos+de+vida+saludable&d=4988056529011527&mkt=en-US&setlang=en-US&w=4gyZhFesxWzcTiV3oVfPWXwXPanMtJmp>

Sanchez, M. (11 de agosto de 2015). *jean piaget y el desarrollo del niño*. Obtenido de block

facultad de psicologia universidad del bosque :

<http://desarrollopiaget.blogspot.com/2015/08/postulados-principales.html>

Sanmartin, M. G. (2004). EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL.

revista de educacion, 105-126.

Valencia, P. O. (2014). Pedagogía crítica en Colombia. *sophia revista de investigacion*

educacion , vol 110.

5 Anexos

5.1 Anexo 1. Unidad Didáctica

1. INTRODUCCION

La unidad didáctica cuenta con un interés general: fomentar en los estudiantes del colegio Leonardo Posada Pedraza nuevos conocimientos en las rutinas y costumbres tanto familiares como sociales, como eje transversal los hábitos de vida saludables, apoyándonos en diferentes áreas del conocimiento, pero especialmente en el área de educación física. Está diseñada en varias sesiones con el fin de abordar los temas más importantes para fortalecer y transformar los hábitos existentes, buscando que cada espacio sea un momento lúdico y de aprendizaje significativo para modificar su realidad familiar y social.

Sabemos que la alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, no sólo en la infancia, por ello es imprescindible una dieta rica y equilibrada que aporte los nutrientes necesarios para llevar a cabo las actividades diarias. Es en la infancia cuando se deben implantar unos hábitos y rutinas adecuadas para que los pequeños los interioricen y no tengan problemas relacionados con la alimentación tan comunes hoy en día como, por ejemplo, la caries por el abuso de golosinas, la obesidad adulta por el consumo de grasas y alimentos ricos en colesterol, o la anorexia que se puede llegar a dar en la adolescencia.

Las actividades propuestas se han ido diseñando con el objeto de que los niños aprendan divirtiéndose, para que de esta forma vayan asociando los hábitos saludables con una experiencia emocional positiva. Es importante añadir que, si bien las actividades propuestas ayudan a integrar hábitos saludables en las vidas de nuestros alumnos, es todavía más importante que las figuras de referencia, en nuestro caso los profesores, participen activamente desde su experiencia en el cambio de hábitos. Desde la escuela y en colaboración con la familia se puede y deben mejorar los hábitos alimenticios en la infancia.

2. Tópicos generativos	3. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none">- Crear estrategias didácticas para que los docentes las tomen como herramientas de enseñanza-aprendizaje, propendiendo por la transversalidad de áreas basadas en la creación de hábitos de vida saludables.- Fortalecer los hábitos sanos de alimentación que se brindan en la institución para que sean aplicados en el hogar.- Fomentar la higiene y el cuidado del cuerpo en el desarrollo personal de cada uno de los educandos.- Realizar ejercicios y actividades que contribuyan a mejorar y fortalecer la respiración antes, durante y después de cualquier actividad física.- Recalcar la importancia de la postura del cuerpo para realizar los diferentes ejercicios y actividades diarias.- Realizar actividad física, educación física y deportes acordes a la edad, que contribuyan a mejorar el desarrollo psicomotor.	<p>Según el modelo pedagógico Enseñanza para la Comprensión, la evaluación se determina como una práctica continua y permanente. Por ello, será tenida se desarrollará de acuerdo con la descripción metodológica de la unidad didáctica, por medio del correcto desarrollo de las actividades propuestas. En consecuencia, se pretende que el estudiante manifieste:</p> <ul style="list-style-type: none">- Actitud positiva frente a las actividades y trabajos en cada una de las sesiones.- Capacidad de resolver problemas con acierto y dificultad que se puedan presenciar en el desarrollo de las diferentes sesiones.- Interés en preguntar e indagar en las actividades o conocimientos que no tiene en claro o donde encuentre alguna dificultad.- Participación en la retroalimentación de las temáticas de cada sesión para afianzar el conocimiento y superar las

-
- Integrar la actividad física, el desarrollo cognitivo y la experiencia estética por medio de la puesta en escena de obras de títeres.	dificultades presentadas con el fin de que alcancen las metas de comprensión.
-

4. Contenidos

Sesión 1: Descubre tu estilo de vida.

Sesión 2: Viendo aprendo.

Sesión 3: Se un Súper Match con estilo y diversión.

Sesión 4: Con el arte se aprende.

Sesión 5: Tijereteando ando y aprendiendo.

Sesión 6: El menú de los títeres.

Sesión 7: Diseño de mi tarjeta de invitación.

Sesión 8: Mi primera función.

Transversalidad

- Esta unidad didáctica trabajará la transversalidad por medio de la educación física con las siguientes asignaturas:
 - Ciencias Naturales
 - Matemáticas (Geometría)
 - Ética y valores
 - Español
 - Artes
-

5. Metodología

- **EXPLORACIÓN:** El estudiante trabaja los conceptos vistos en cada una de las sesiones programadas. En la unidad temática se apropiará de los mismos, por medio de estrategias que le permitan interactuar, intercambiar ideas y retroalimentar cada una.
 - **AFINZAMIENTO:** Realiza cada uno de los talleres y actividades con la asesoría del docente, quien guiará y explicará lo que contiene cada sesión de la unidad didáctica.
-

-
- PRACTICA: En cada sesión se aplicará una matriz de evaluación que permitirá socializar lo aprendido por cada estudiante, y se realizará con ello un seguimiento al cambio de sus hábitos clase a clase, con el fin contribuir a un estilo de vida saludable.
-

6. Espacios y Recursos

- Se contará con los espacios de: biblioteca, canchas, zonas verdes de preescolar, aula de clase.
 - Recursos: Laminas, vidrios, fotos, carteles, hojas, papel Kraft, pinceles, colores., lápices. Tv. computador, fotocopias.
-

7. Procedimientos de evaluación

8. Instrumentos de evaluación

-
- Observación por medio del diario de campo de forma sistemática de cada una de las sesiones, se registrará la participación, cooperación, las actitudes de los estudiantes en cada una de las actividades.- Se realizarán entrevistas que permitan la retroalimentación, para comparar los avances necesarios en cada una de las sesiones.- Matriz de evaluación al finalizar cada sesión de acuerdo con los criterios propuestos para la misma.	- Diario de casa- Entrevistas- Registro de fortalezas y avances- Cuestionario- Carpeta de trabajos
-

AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
----------------	----------	---------------------

Educación Física

1

Descubre tu estilo de vida

5.2 Anexo 2, Unidad Didáctica - Sesión N.º 1

Temporalización: 2 Horas.

1. Metas de comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none">- Identificar como se encuentra el estado físico y la forma de alimentación de cada estudiante- Reconocer la importancia del estado físico y la forma de alimentación personal.- Identificar los hábitos de vida propios que posee el estudiante en la actualidad por medio del cuestionario “fantástico” (Anexo 1)- Mejorar los hábitos de vida por medio de la retroalimentación al cuestionario “fantástico”	<ul style="list-style-type: none">- Lee, comprende y resuelve cada una de las preguntas del cuestionario.- Expresa sus inquietudes frente a las preguntas que no comprende.- Participa en la retroalimentación del cuestionario.- Identifica cuáles son sus hábitos de vida poco saludables, y reconoce las consecuencias negativas de dichos hábitos en su vida futura.

3. Contenidos
<ul style="list-style-type: none">- Diagnóstico de hábitos de vida saludables y no saludables- Las consecuencias del sedentarismo y la falta de actividad física- Estado de salud del niño de acuerdo con la talla, el peso y la edad- Elaboración de un semanario de control de alimentos (desayuno, almuerzo, comida) consumido a diario.

Temas Transversales

- Español: diseño de cuadros para control de alimentos consumidos a diario
- Ciencias Naturales: conoce y nombra los alimentos que consume a diario y de donde provienen

4. Actividades tipo y tareas propuestas

Solucionar el cuestionario “fantástico”

Retroalimentación del cuestionario

5. Metodología

Se hará una motivación antes de iniciar la actividad con una ronda. Se organiza el salón de forma individual con sus respectivos materiales y el cuestionario a desarrollar. Se les explicarán los temas que contiene el cuestionario y la forma cómo deben diligenciarlo. Se aclararán las dudas con respecto al cuestionario. Por último, se hará una retroalimentación de cada una de las preguntas, y se les explicara cómo es el diseño del cuadro control de alimentos para que ellos lo hagan a diario, así mismo, se revisará semanalmente y se archivará en una carpeta que deben traer todas las clases, también los estudiantes llevaran este cuestionario donde los padres de familia lo diligenciarán y los devolverán con los niños para hacer un paralelo de lo que respondieron los niños y sus padres.

6. Espacios y Recursos

- Salo o aula de clases
 - Organización de mesas y sillas por horas
 - Cuestionario
 - Hojas, lápiz, colores, regla, tajalápiz
 - Tablero
-

7. Instrumentos de evaluación

- Cuestionario

AREA O MATERIA

U.D. N.º

Título de la unidad

Educación Física

1

Video aprendiendo

5.3 Anexo 3, Unidad Didáctica – Sesión N.º 2

Temporalización: 2 horas

1. Metas de comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none">- Reconocer los grupos alimenticios y la importancia que tiene en la pirámide alimenticia.- Conocer las porciones diarias de cada grupo alimenticio que deben tener en cada comida diaria.- Identificar cuáles son los ejercicios y la actividad física que son acordes a su edad y la duración para realizarlo.- Diseñar un diario de campo semanal de acuerdo con los criterios de alimentación y actividad física para su edad.	<ul style="list-style-type: none">- Participa en las actividades propuestas.- Observa con atención los temas planteados en los videos.- Elabora y diseña un diario personal de alimentación y actividad física de acuerdo con los criterios vistos en clase.
3. Contenidos	
<ul style="list-style-type: none">- Pirámide nutricional- Requerimientos nutricionales de acuerdo con la edad, peso y la actividad física- Alimentos no saludables- Ejercicios de motricidad (fina y gruesa), equilibrio, lateralidad, ubicación espacial, coordinación	
Temas Transversales	
<ul style="list-style-type: none">-Ciencias naturales: conoce e identifica las porciones y los alimentos que debe consumir a diario de acuerdo con la pirámide alimenticia. Elaboración de la pirámide nutricional.	

- Matemáticas y español: Diseño de cuadro para control de alimentos consumidos a diario y la actividad física realizada

4. Actividades tipo y tareas propuestas

Presentación de los videos: 10 pasos para tener buenos hábitos de vida saludable

Presentación de video con ejercicios acordes al grado y a la edad

Análisis y reflexión sobre los videos

Retroalimentación y evaluación de cierre

5. Metodología

Se adaptará un salón de audio y video donde se realizará la presentación de los videos, después de estos se hará la explicación de los temas vistos, se iniciará con preguntas orientadoras de acuerdo con los videos, con las respuestas se hará una plenaria donde se abrirá un debate según las inquietudes, respuestas y conclusiones que se generen con los estudiantes. Después se hará la presentación de otro video donde los estudiantes deberán responder en una hoja ¿Cómo les gustaría llevar su vida física? Partiendo de esta pregunta diseñarán un diario semanal para hacer un seguimiento y control de sus objetivos.

En el transcurso de la sesión se trabajarán pausas físicas de motivación donde se realizarán por 3 minutos ejercicios para distensionar el cuerpo, se usará como pretexto para ello la canción “*un pato*” y concluirá con un ejercicio llamado “*ritmo*” donde se trabajarán todos los ejercicios vistos en clase.

Se elaborarán matrices de valoración acordes a los temas vistos en la sesión.

Se les hará entrega de dos formatos de diario semanales uno de alimentación y otro de actividad física los cuales deberán diligenciar y archivar en una carpeta que llevarán y entregarán hasta el final de las sesiones.

Este trabajo también se hará con los padres de familia para que ellos nos ayuden con el seguimiento del control de alimentación y de actividad física.

6. Espacios y Recursos

Salón de clases, televisor, computador, hoja, lápiz, regla, borrador

7. Instrumentos de evaluación

- Elaboración de los diseños realizados tanto de alimentación como de actividad física.
 - Participación de los estudiantes en la actividad
 - Dos formatos de diario de campo, elaborados por la docente, uno de alimentación (porción, horarios) y otro de actividad física para revisión semanal, los cuales deben ser diligenciados por los estudiantes con la ayuda de los padres o acudientes. Estos cuadros deben ser archivados en una carpeta que tendrá cada estudiante, la cual deberá ser entregada al finalizar cada sesión.
 - Matriz de evaluación de la sesión.
-

AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
Educación Física	1	Sé un Súper match con esfuerzo y diversión

5.4 Anexo 4, Unidad Didáctica – Sesión N.º 3

Temporalización: 3 Horas

1. Metas de comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none">- Generar hábitos de actividad física en los estudiantes por medio de diferentes ejercicios.- Reconocer la importancia que tiene el ejercicio y la alimentación en la vida diaria del individuo.- Identificar las diferentes clases de ejercicios que los estudiantes pueden realizar de acuerdo con su edad	<ul style="list-style-type: none">- Participación y ejecución de cada uno de los ejercicios propuestos en el súper match.- Solución de la matriz de evaluación.- Destreza psico- motriz de acuerdo con cada uno de los ejercicios y la edad.- Coordinación ojo- mano, ojo-pie, motricidad gruesa y fina, lateralidad y destreza corporal.- Seguimiento de instrucciones.

3. Contenidos

Figuras geométricas, motricidad fina y gruesa, lateralidad coordinación, equilibrio, concentración, atención, percepción espacio- tiempo.

Temas Transversales

Matemáticas: figuras geométricas, ubicación espacial

Artes: tocar distintas texturas e identificarlas

Sociales: Orientación espacial

Ciencias Naturales: Los sentidos.

4. Actividades tipo y tareas propuestas

Se diseñarán diferentes estaciones donde los estudiantes encontrarán ejercicios que contengan:

-
- Motricidad fina y gruesa
 - Coordinación
 - Lateralidad
 - Ubicación espacial
 - Equilibrio
 - Percepción visual
 - Coordinación ojo- mano, ojo-pie
 - Trabajo con lazos
 - Trabajo con aros
-

5. Metodología

Para realizar el súper match se contará con siete estaciones por las que pasarán grupos de seis estudiantes. Allí se realizarán las actividades propuestas para cada estación, un dinamizador hará una explicación concreta (protocolo) para la ejecución de cada actividad.

Estación número 1: Los estudiantes tendrán diferentes materiales con diferentes texturas como algodón, lija, esponja, lana, plastilina, papel crepe, cartón y madera (olores y sabores) los cuales tendrán que identificar con los ojos vendados, niño por niño. Luego, caminarán con los pies descalzos sobre agua, arena y pasto.

Estación número 2: Se harán dos hileras, una frente a la otra, cada una con tres platillos en el piso, separados por un metro de distancia. Cada estudiante se parará detrás de un platillo. La primera actividad será saltar con los pies juntos hacia adelante, luego hacia atrás y saltar al próximo platillo, repetir.

La segunda actividad será saltar de izquierda a derecha con los pies juntos y pasar al próximo platillo.

Después repetirán los dos ejercicios anteriores, pero ahora con solo un pie.

El grupo lo tiene que hacer de forma coordinada.

Estación número 3: En esta estación se realizará una actividad con aros, donde el estudiante se hace en el centro de este, se debe desplazar de acuerdo con la indicación del dinamizador

y volver al centro del aro. El dinamizador dará indicaciones de orientación espacial (Norte, Sur, Oriente, Occidente) y lateralidad (Adelante, Atrás, Adentro y Afuera).

Estación número 4: En esta actividad se colocarán cuatro barras de equilibrio unidas en diferente dirección para que los estudiantes pasen por encima de ellas caminando. Enseguida se aumentará la dificultad, pues volverán a realizar el recorrido sosteniendo un balón en las manos y, por último, con un pimpón en una cuchara que tendrán en la boca mientras tienen las manos atrás. Se debe evitar dejar caer el elemento o tendrán que reiniciar el recorrido.

Estación número 5: En esta estación habrá una línea de inicio formada con un lazo, a tres metros del lazo se colocarán seis conos sucesivos a una misma distancia. En esta actividad cada grupo se hará detrás de la línea y tendrán que pasar uno por uno a realizando los siguientes ejercicios:

Primero, pasar los conos en zigzag y devolverse corriendo a la línea. Segundo, pasar con los pies juntos saltando por encima de los conos, se devolverán corriendo. Tercero, saltar sobre los conos con un pie primero, el derecho, y se devolverán con el pie izquierdo luego, haciendo el mismo ejercicio.

Estación número 6: En esta estación, cada niño tendrá un lazo con el que formarán figuras geométricas, luego caminarán sobre el contorno de la figura, saltarán hacia afuera y hacia adentro primero con los dos pies y luego con uno. Después estirarán el lazo y caminarán sobre él hacia adelante y hacia atrás. Luego saltarán por encima hacia la derecha y hacia la izquierda manejando los dos laterales. Con la figura geométrica se hará un repaso de la ubicación espacial, ya conocida por ellos, finalmente, se practicarán desplazamientos con el lazo de un lado hacia otro de forma individual.

Estación numero 7: Se desarrollará un juego de fuerza y resistencia, donde tendrán que correr y vencer obstáculos. Inicialmente, se ubicarán colchonetas a modo de túnel, el estudiante se deslizará por el suelo por debajo de las colchonetas, luego se coloca de pie y corre en forma zigzag en medio de tres conos colocados en línea recta y se devolverá lo más rápido posible. Después, pasarán a un obstáculo de ‘salto alto’ sobre colchonetas. Hasta este punto repetirán la serie de obstáculos tres veces. Finalmente harán 10 abdominales y 5 flexiones sobre una colchoneta individual.

6. Espacios y Recursos		
Parque área de preescolar.		
Organización de grupos.		
Colchonetas, venda, aros, lazos, conos, platillos, pimpón, cuchara, barras de equilibrio.		
Texturas (algodón, lija, esponja, lana, plastilina, papel crepe, cartón, madera, agua, arena y pasto. Olores y sabores: perfume, alcohol, sal, azúcar, limón).		
7. Instrumentos de evaluación		
Elaboración de la matriz (Autoevaluación).		
AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
Educación física	1	Con el arte se aprende

5.5 Anexo 5, Unidad Didáctica – Sesión N.º 4

Temporalización: 2 Horas

1. Metas de Comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocerán la importancia de escuchar y comprender textos dramáticos. - Identificarán los personajes que intervienen en un texto de tipo dramático por medio de la lectura. - Explicar y describir cada uno de los elementos que componen una obra de teatro (Tiempo, espacio lugar, libreto, escenografía, vestuario y maquillaje). 	<ul style="list-style-type: none"> - Interpreta el contenido de una obra teatral. - Expresa oralmente los elementos que componen las obras de teatro. - Comprende el vocabulario de un texto dramático. - Valora el contenido estético de los textos dramáticos por medio del disfrute de la lectura dirigida.
3. Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de textos escritos (cuentos, obras de teatro) - Partes del texto dramático - Elementos del teatro - Hábitos saludables como forma de autocuidado, autoestima, auto respeto 	
<p>Temas Transversales</p> <p>Español: Comprensión lectora</p> <p>Artes: Elementos del teatro</p> <p>Ética: Autoestima</p>	
4. Actividades tipo y tareas propuestas	

-
1. Lectura de la obra de teatro
 2. Debate y comentarios sobre la obra de teatro
 3. Análisis de los elementos de la obra de teatro
 4. Solución de la guía propuesta para esta actividad
-

5. Metodología

Se le realizará la lectura de la obra de teatro *'La muela y el pan'*. Usando como estrategia la lectura a varias voces.

Después de la lectura se hará una mesa redonda donde se discutirá sobre cuáles son los elementos que deberían conformar una obra de teatro de acuerdo con texto leído.

A continuación, cada uno de los niños desarrollará un taller de comprensión de lectura sobre el texto y se socializarán las repuestas para complementar cómo se debe analizar e interpretar un texto dramático (ANEXO 2)

Finalmente, se dará cierre a la sesión con una reflexión acerca de los hábitos alimenticios y de cuidado personal como forma de autocuidado, auto respeto y autoestima.

LA MUELA Y EL PAN

ESCENARIO: calle de una ciudad, vitrinas, letreros

PERSONAJES: parroquiano, policía, vago, panadero, herrero.

(Entra un parroquiano gritando y cogiéndose la cara, puesto que tiene dolor de muela.)

PARROQUIANO: – Muela maldita, ojalá te parta un rayo, ojalá pudiera sacarte y mandarte para la porra, ¡AY! Vida gran doble, triple, cuádruple, qué dolor tan terrible. Sólo tengo \$500 y con este dolor. ¿Qué hago?, si doy el dinero para que me la saquen me quedo sin comer y de pronto me muero de hambre; si como, de pronto me muero del dolor de muela. ¡Qué vida la del pobre Lara! ¡No hay desgracia más grande que la mía! (De un local sale un panadero y coloca sobre una mesa varios panes. El parroquiano se queda embobado, con la boca abierta, mirándolos; entran dos personas: un policía y un vago, al ver la actitud del hombre, deciden jugarle una mala pasada.)

POLICIA: – Oiga, muerto de hambre. ¿Cuántos panes se comería de un solo viaje?

PARROQUIANO: - ¿Qué dice mi teniente?

VAGO: - Dizque Teniente, ja, ja, ja, el señor de verde le pregunta, ¿cuántos panes se puede comer de un solo envión?

PARROQUIANO: - ¿Quién... yo? Pues... (Se toca el estómago y bosteza.) Creo que devoraría unos cien sin pasar.

VAGO: - (Riendo A carcajadas. Diciéndole al panadero.) - ¿Usted qué opina?

PANADERO: - A mí me parece una machera.

PARROQUIANO: - ¿Y de qué se asombran ustedes? ¿Por qué no apuestan si son tan machos? POLICIA: - ¿Y qué apuesta?

PARROQUIANO: - Tengo poco dinero. (Al público.) Con esta vida tan cara, ¿quién carga dinero en el bolsillo? (A los tres interlocutores.) Pero estoy tan seguro de ganar, que me dejaría sacar una muela si no me engullo cien de esos panecitos.

VAGO: - ¡Trato hecho! Ya puedes llegar a tu casa contando que perdiste una muela en una apuesta (Ríen los tres.)

PARROQUIANO: - Eso lo veremos, ¡parranda de sinvergüenzas!

PANADERO: - ¡Huy!, esta cosa se puso peluda-

POLICÍA: _ (Brincando) – Esto se puso bueno ¡Voy a reír como nunca!

PARROQUIANO: _ ¿Puedo Comenzar?

VAGO: - Claro Mi hermano. ¡Cuando quieras! Usted, señor panadero, háganos el favor de contar los panes que se come éste, porque yo no puedo de la risa, ja, ja, ja, ...

PANADERO: - Lo haré con gusto, puede empezar.

PARROQUIANO: - (Da vueltas alrededor de la bandeja donde está el pan.)-Al ataque. (Comienza a comer. El panadero cuenta.)

PANADERO: - Uno dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve...y diez.

PARROQUIANO: (Limpiándose.) – No puedo más. Me doy por vencido.

POLICIA: - Perdió la apuesta, ja, ja, ja.

VAGO: - ¡Muera, muera! ¡La muela va pa' fuera!

PANADERO: - Qué apuestas tan interesantes. PARROQUIANO: - Al mal que no tiene cura, hacerle la cara dura.

POLICIA: _ No perdamos tiempo. Voy a llamar al herrero para que se la saque con una tenaza de herrar caballos. El que pierde paga, ¡no, socio! (Saca la cabeza por una ventana y

grita) Oiga, Juan rebuzna perros, deje de herrar ese animalejo, traiga unas tenazas bien grandes para sacarle una muela a este glotón fracasado.

HERRERO: (Gritando.) – Ya voy, amárrelo bien, pa’ que no brinque...

PANADERO: – Señores, basta, ¿no ve que la cosa va como muy en serio? Déjenlo ir.

VAGO: - ¡Nada!, aquí el que rompe paga y se lleva los tiestos.

PARROQUIANO: - Correcto. El que pierde paga. Es lo justo.

POLICIA: - Que Tipo tan honrado, además una muela más, una muela menos, ¿qué importa?

HERRERO: - (Sale con su uniforme de trabajo, una sábana sucia, una silla y unas tenazas.)

¿Quién es el paciente?

PARROQUIANO: - Yo soy.

HERRERO: - ¡Siéntese aquí! (Le coloca la sábana alrededor del cuello.) Abra la boca como si fuera a tragarse una papa caliente. Así. ¿Qué muela le saco?

PARROQUIANO: - Esta de abajo, la que tiene un hueco y está negra como el rabo de una

olla. HERRERO: - (Le introduce una tenaza en la boca, le pone la rodilla en el pecho y tira con fuerza.) – Por la plata baila el perro, ¡téngase duro!

PARROQUIANO: - (Se levanta con el impulso) – ¡Ahhh! ¡Virgen del agarradero, agárreme a yo primero, ahhh!

HERRERO: – Mírela Aquí. Qué raicitas las que tiene, tómela, si quiere puede hacerle un anillo a su mujer.

PARROQUIANO: – Gracias. (Se levanta.) Indio comido, indio ido. (Se va.)

HERRERO: - ¡Un momento! ¿Y a mí quién me paga?

POLICIA: - Nosotros le pagaremos, tranquilo como Camilo y listo como Evaristo.

PARROQUIANO: (Haciendo un guiño al público) – Esto es lo que se llama suerte. Me he llenado la barriga hasta las banderas y me han sacado la muela que me dolía, y no me han cobrado ni un peso. He matado dos pájaros de un tiro. (El policía. El vago, el panadero y el herrero ríen a carcajadas.) Miren como ríen éstos. Fueron por lana y salieron trasquilados

-Salón de clases organizado en mesa redonda. Posteriormente, organización individual en hileras para la lectura y el desarrollo de la guía.

-Guía

-Lápiz, Tajalápiz y borrador

7. Instrumentos de evaluación

Taller de comprensión de lectura.

Elaboración de la matriz (Autoevaluación).

AREA O MATERIA

U.D. N.º

Título de la unidad

Educación física

1

Tijereteando ando y
aprendiendo

5.6 Anexo 6, Unidad Didáctica – Sesión N.º 5

Temporalización: 2 Horas

1. Metas de comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> -Conocer las diferentes formas de elaboración de títeres. -Aprender a diseñar títeres con material reciclable. -Leer comprensivamente obras de teatro. -Leer e interpretar personajes de obras teatrales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Elabora títeres usando material reciclable. -Participa y respeta las normas de la clase. -Utiliza técnicas y materiales adecuadamente en la elaboración de un títere. -Interpreta personajes teatrales de acuerdo con las características que aporta el texto.
3. Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> -Memorización de textos orales y escritos (Obra de títeres) -Construcción de títere según el modelo explicado. -Vocabulario relativo a la alimentación, la nutrición y la actividad física. <p>Temas Transversales</p> <p>Artes: Manualidades trabajando con diferentes texturas y materiales</p> <p>Español: Conoce e identifica nuevos términos.</p> <p>Ciencias Naturales: Nutrición y grupos alimenticios.</p>	
4. Actividades tipo y tareas propuestas	
<ul style="list-style-type: none"> -Explicación de la construcción de un títere. -Elaboración de títeres. -Lectura y memorización del libreto. 	

5. Metodología

Se organizarán en grupos de seis estudiantes y se les hará entrega de las obras de títeres correspondientes a cada grupo, luego las leerán detenidamente y seleccionarán un personaje. Se les llevará a la biblioteca, para realizar un taller con ayuda de la bibliotecaria sobre el por qué, el para qué y el cómo se realiza un títere para la interpretación de un personaje de una obra dramática. Luego se explicarán diferentes diseños de títeres que se podrían realizar con material de reciclable.

Enseguida, se hará la explicación de diferentes diseños de títeres que los estudiantes irán construyendo con los materiales traídos (bolsa de papel, palos de pincho, pitillos, medias, lana, botones, ojos y silicona líquida).

Una vez hayan terminado la confección de su títere se pasará a un trabajo grupal en el que leerán en voz alta las obras correspondientes haciendo las intervenciones de su respectivo títere.

6. Espacios y Recursos

-Biblioteca y bibliotecaria

-Materiales (bolsa de papel, palos de pincho, pitillos, medias, lana, botones, ojos y silicona líquida)

-Libreto

7. Instrumentos de evaluación

Elaboración de la matriz (Autoevaluación).

AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
Educación física	1	El menú de los títeres

5.7 Anexo 7, Unidad Didáctica – Sesión N.º 6

Temporalización: 2 Horas.

1. Tópicos generativos	2. Criterios de Evaluación
-Reconocer la importancia de la elaboración de un títere como experiencia estética.	
-Identificar los procesos y mecanismos que se deben tener en cuenta en la elaboración de un títere de acuerdo con un personaje.	-Participa en la elaboración del títere.
-Identificar la interacción entre el personaje y el estudiante por medio de la representación teatral.	-Interpreta el personaje mediante el ensayo de la obra.
	-Trabaja activa y coordinadamente en grupo.
3. Contenidos	
- Cooperación y participación en el ensayo de las obras de teatro por medio de la manipulación del títere	
- Memorización del texto escrito según el personaje.	
Temas Transversales	
Artes: Practica de la puesta en escena teatral.	
Español: Interacción entre el títere y el estudiante; y entre estudiantes.	
Ciencias Sociales: Trabajo en equipo, cooperación, acuerdos y normas.	
4. Actividades tipo y tareas propuestas	
Lectura y memorización del libreto	
Ensayo de la manipulación del títere según su personaje	
Manejo de la expresión oral y de la comunicación por medio del ensayo	
5. Metodología	

Se iniciará observando algunas normas necesarias para el trabajo en grupo: la escucha activa, el respeto a la palabra y a la opinión ajena. Se retomarán las pautas de trabajo en grupo de la sesión anterior y se continuará con el ensayo de los libretos para la memorización de cada uno de los personajes

6. Espacios y Recursos

- Salón de clases: Se organizarán en grupo de acuerdo con los integrantes de cada una de las obras para la elaboración del títere.
 - Patio preescolar: ensayo de obras.
 - Títere elaborado por cada estudiante.
-

7. Instrumentos de evaluación

Elaboración de la matriz (Autoevaluación).

AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
		DISEÑO DE
Educación física	1	INVITACION A MI
		PRIMER OBRA

5.8 Anexo 8, Unidad Didáctica – Sesión N.º 7

Temporalización: 3 Horas

1. Metas de Comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar una tarjeta de invitación para la asistencia a la obra de títeres. - Escuchar a los demás y esperar el turno de intervención en los ensayos de la obra de teatro. - Demostrar interés por la realización de las actividades propuestas. - Expresar oralmente su personaje en los ensayos de las obras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en la elaboración de tarjetas de invitación para la obra de títeres. - Utiliza el material y los recursos necesarios para la elaboración de tarjetas de invitación. - Realiza los ensayos con entonación y memorización de acuerdo con su personaje. - Entiende y utiliza el vocabulario que hay en la obra de teatro.
3. Contenidos	
<p>Expresión escrita y gráfica por medio de la elaboración de tarjetas de invitación.</p> <p>Valoración estética de la comunicación visual.</p> <p>Expresión oral, dicción y entonación de acuerdo con las características de un personaje.</p> <p>Trabajo en equipo.</p> <p>Temas Transversales</p> <p>Artes, manualidades y el diseño de una tarjeta.</p> <p>Español expresión oral respetando el turno de intervención.</p> <p>Ética y valores trabajo en grupo demostrando el valor de la amistad, el compañerismo y la solidaridad.</p>	
4. Actividades tipo y tareas propuestas	

Recolección y repartición de los materiales para la elaboración de la tarjeta.

Elaboración de la tarjeta por grupos.

Ensayos del guion de las obras de teatro.

Ejercicio de manipulación de títeres y de la expresión oral.

5. Metodología

Cada estudiante, según la organización por grupo, trae un insumo de trabajo para realizar una tarjeta de invitación. Con los diferentes materiales se realizarán diferentes diseños de tarjetas de invitación de la obra de títeres que están preparando dirigidas a diferentes miembros de la comunidad educativa. Este trabajo se hará en grupo donde la participación de todos es parte fundamental del desarrollo de la actividad. Luego de tener las invitaciones hechas un integrante de cada grupo se dispondrá a llevarlas a los respectivos directores de grupo. Se continuarán los ensayos grupo por grupo en el teatrino y se hará la presentación con los compañeros de los otros grupos para hacer las respectivas correcciones y sugerencias para la presentación final de su trabajo.

6. Espacios y Recursos

Salón de clase: Se organizará en grupos para la elaboración de las tarjetas y luego se organizarán en mesa redonda para los ensayos de la obra de teatro

- Papel iris, marcadores, tijeras, colbón, escarcha,

-Teatrino

-Títeres

7. Instrumentos de evaluación

Elaboración de la matriz (Autoevaluación).

AREA O MATERIA	U.D. N.º	Título de la unidad
Educación Física	1	Mi Primera Función

5.9 Anexo 9, Unidad Didáctica – Sesión N.º 8

Temporalización: 3 Horas

1. Metas de comprensión	2. Criterios de Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar por medio de obra de títeres a mejorar los hábitos de vida saludable. - Realizar la interpretación de las obras de teatro por medio de títeres en una puesta en escena pública. - Emplear de forma clara y concisa el vocabulario del personaje correspondiente, manteniendo la entonación y dicción, propia de una intervención oral en público. - Utilizar y maniobrar los títeres según el personaje correspondiente. - Trabajar en grupo para el desarrollo de las obras de teatro - 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza correctamente la interpretación del personaje en términos de entonación y movimiento. - Utiliza el parlamento indicado por la obra a representar. - Desarrolla de la obra de teatro de forma colaborativa con los demás miembros de su grupo.
3. Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> -Participación e integración en cada una de las obras -Presentación de una obra de títeres -Interés y participación en cada una de las actividades propuestas -Manejo de vocabulario relativos a los hábitos saludables de vida 	
Temas Transversales	
Español: Manejo de vocabulario en la interpretación del personaje en la obra de teatro	
Artes: Manejo del títere en el teatrino según el personaje	

Ética: Da a conocer hábitos de vida saludable por medio de obra de títeres

4. Actividades tipo y tareas propuestas

Explicación de cómo debe ir la organización para el desarrollo de las obras

Ejercicios de respiración y calentamiento de voz

Ubicación de teatrino en el lugar indicado para la interpretación de la obra

5. Metodología

La puesta en escena se llevará a cabo en dos días, donde los estudiantes del curso 303 interpretarán las obras de títeres de acuerdo con el orden asignado para que cada nivel (preescolar y primaria) disfruten del trabajo de sus compañeros. La organización será del siguiente modo:

El primer día:

-Primer bloque: niveles de pre-Jardín y Jardín

-Segundo bloque: transición

-Tercer bloque: grado primero

Segundo día:

-Primer bloque: grado segundo

-Segundo bloque: grado tercero y cuarto

-Tercer bloque: Quintos

Cada grupo ubicará en el sitio que se haya establecido para la ubicación del teatrino. El orden de la interpretación del personaje será de acuerdo con el guion. El objetivo será contar la historia y dejar una enseñanza de la importancia de los hábitos de vida saludable en los demás niños, dando importancia y relevancia a la alimentación a la actividad física como ejes fundamentales en la formación del niño para evitar en edad adulta enfermedades.

Después de la presentación, cada docente evaluará el impacto del tema en sus estudiantes por medio de una pequeña dirección de grupo en la que se aplicará una matriz de evaluación de acuerdo con lo visto en la obra.

6. Espacios y Recursos

Se utilizará un salón en preescolar donde estarán 3 o 4 cursos por sesión

Teatrino, títeres, matriz de evaluación.

7. Instrumentos de evaluación

Guía de dirección de curso

Rúbrica de heteroevaluación de los grupos que se presentan.

Elaboración de la matriz (Autoevaluación).

5.10 Anexo 10, Cuestionario Fantástico

CUESTIONARIO FANTASTICO PARA NIÑOS DE GRADO TERCERO COLEGIO

LEONARDO POSADA PEDRAZA

FAMILIA Y AMIGOS

¿Hablo con mis padres
sobre las cosas del
colegio y mis amigos?

Si_____ No_____

¿En mi familia doy y
recibo cariño?

Si_____ No_____

ACTIVIDAD FISICA

¿Realiza ejercicios y
practico algún deporte
fuera del colegio?

Si_____ No_____

¿Realiza ejercicios dos o
más días a la semana?

Si_____ No_____

NUTRICION

¿Consume frutas y
verduras n el hogar?

Si_____ No_____

¿dentro de su
alimentación consume
comida chatarra?

Si_____ No_____

TIEMPO LIBRE

¿Realiza actividades
diferentes al estudio en su
tiempo libre?

¿En su tiempo libre
practica algún deporte?

Si_____ No_____

	Si_____ No_____	
ACTITUDES Y VALORES	¿Se considera una	¿Cumple con sus deberes
persona responsable?	escolares y extraescolares?
	Si _____ No_____	Si _____ No_____
SUEÑO Y ESTRÉS	¿Siente que duerme	¿manejas el malgenio su
bien y se levanta	temperamento?
	descansado?	
	Si _____ No_____	Si_____ No_____
TIPOS DE PERSONALIDAD	¿Eres una persona que	Cuando te enojas
hace las cosas de forma	¿Reaccionas de forma
	acelerada y de afán?	agresiva?
	Si_____ No_____	Si_____ No_____
INTROSPECCION	¿Eres una persona	¿En ocasiones se siente
positiva, alegre y	triste o deprimido?
	optimista?	
	Si_____ No_____	Si_____ No_____

CONDUCCION DE TAREAS

¿En tu casa te asesoran
y te acompañan en tareas?

Si_____ No_____

¿En el tiempo que pasas
en el colegio le transmiten
alegría y seguridad?

Si_____ No_____

OTRAS SITUACIONES

¿Tiene amigos en el
colegio y en el lugar
donde vive?

Si_____ No_____

¿Se relaciona con primos,
tíos y demás familiares?

Si_____ No_____