Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Maestría en Actividad Física para la Salud

MACROPROYECTO

“El currículo de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable”

“Una propuesta didáctica para los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno de básica primaria”.

Ana Beatriz Aranguren Sánchez

Trabajo de grado dirigido por: Héctor Reinaldo Triana Reina.

Julio, 2017

Bogotá, Colombia

AGRADECIMIENTOS

La realización de este proyecto se logró gracias al apoyo y la asesoría del Profesor **Héctor Reynaldo Triana R.** quien con su trabajo, sus conocimientos, orientaciones, paciencia y su motivación hicieron posible que pudiera llegar a concluir con éxito mi trabajo de grado.

Por eso doy Gracias a Dios por brindarme la oportunidad de vivir y culminar esta maravillosa experiencia, y por haber puesto en mi camino a un Excelente asesor y Director de investigación.

A mi familia por el apoyo y la paciencia que me tuvieron durante estos dos años, a mis amigas y compañeros que siempre estuvieron apoyándome y motivándome a seguir adelante en este hermoso sueño. A todos ellos por estar presentes siempre en mi vida. GRACIAS!!

Y decirles que les dedico este nuevo logro, ya que sin ellos no hubiera sido posible realizar este sueño.

¡Siempre los llevare en mi corazón!

Resumen (Abstract)

La importancia de la actividad física para el desarrollo integral de los escolares debe apuntar a formar personas responsables de su salud integral, lo que en un futuro dependerá de los hábitos y estilos de vida saludables que pueda llevar a lo largo de ella. El Objetivo es diseñar una propuesta didáctica que promueva los hábitos de vida saludable a través del área de Educación Física en los estudiantes de primer ciclo de básica primaria del colegio Marsella.

La propuesta metodológica para esta investigación tendrá un enfoque cualitativo partiendo de la exploración y análisis del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Una vez revisados estos documentos minuciosa y objetivamente, se determinara una estrategia que promueva o siga promoviendo los hábitos de vida saludable. De acuerdo al análisis del PEI y de los contenidos curriculares se evidencio claramente que en el colegio Marsella a pesar de tenerse en cuenta la Actividad Física no está contemplado el desarrollo de Hábitos de vida saludable en los niños de ciclo inicial y primer ciclo.

En Conclusión Faltan estrategias educativas en los planes curriculares de Educación Física para la promoción de Hábitos de Vida Saludable en los niños de ciclo inicial y primer ciclo de básica primaria, que generen cambios de conducta en los Hábitos de Vida Saludable. Se recomienda ampliar la propuesta presentada a los demás niveles o ciclos de Básica primaria y secundaria para seguir fomentando los Hábitos de Vida Saludable en los estudiantes, generando cambios de conductas en pro de mejorar los estilos de vida de ellos y de sus familias.

Palabras claves: Hábitos de Vida saludable, Proyecto Educativo Institucional, Currículo, Unidad Didáctica.

Summary

The importance of physical activity for the integral development of schoolchildren should aim to train people responsible for their integral health, which in the future will depend on the habits and healthy lifestyles that can lead along it. To design a didactic proposal that promotes healthy living habits through the area of physical education in the first cycle of elementary school in Marseille.

The methodological proposal for this research will have a qualitative approach starting from the exploration and analysis of the Institutional Educational Project (PEI). Once these documents are thoroughly and objectively reviewed, a strategy will be determined that promotes or continues to promote healthy living habits. According to the analysis of the IEP and the curricular contents, it was clearly evident that in spite of taking Physical Activity into account, the development of healthy life habits in children of the initial cycle and first cycle is not contemplated.

There is a lack of educational strategies in the curricular plans of Physical Education for the promotion of Healthy Living Habits in the children of the initial cycle and the first cycle of primary education, that generate behavioral changes in Healthy Living Habits

Expand the proposal presented to the other levels or cycles of Primary and Secondary Basic to continue to promote Healthy Living Habits in students, generating changes in behavior to improve their lifestyles and their families.

Key words: Healthy Living Habits, Institutional Educational Project, Curriculum, Didactic Unit.

Tabla de contenido

Introducción.....	11
Problema.....	12
Determinación del Problema.....	15
Pregunta de Investigación	16
Justificación.....	16
Objetivos.....	21
General.....	21
Específico.....	21
Marco Teórico.....	22
Antecedentes.....	22
Actividad Física y Salud.....	22
Obesidad y sobrepeso infantil.....	23
Promoción de Hábitos de Vida Saludable.....	26
Importancia de la Actividad Física en la Escuela.....	27
La Educación Física y la Salud.....	29
El Currículo y la Educación Física.....	31
Investigación Cualitativa.....	32

Marco Conceptual.....	35
Hábitos de vida saludable.....	35
Actividad Física.....	35
Obesidad y sedentarismo.....	39
Educación Física.....	40
El Currículo.....	41
Unidad Didáctica y aprendizaje.....	41
Aprender a conocer.....	42
Aprender a hacer.....	42
Aprender a ser.....	43
Etapas del Desarrollo del niño.....	44
Características de un niño de 4 años.....	45
Características de los niños de 6 y 7 años.....	46
Características del Comportamiento.....	47
Relación con Pares y Adultos.....	48
El lenguaje.....	48
El Desarrollo del Pensamiento.....	48

Motricidad.....	49
Salud Bucal.....	49
Desarrollo Motor del Niño.....	50
Marco Contextual.....	52
Contextualización Barrio Marsella.....	53
Reseña Histórica Colegio Marsella.....	54
Marco Legal.....	54
Diseño Metodológico.....	56
Tipo de Investigación.....	56
Enfoque.....	57
Alcance.....	58
Diseño de la Investigación.....	58
Población de Análisis.....	60
Categoría de Análisis.....	62
Instrumento para la Recolección de la Información.....	63
Análisis de Datos.....	67
Identificación del PEI.....	68

Componente Teleológico.....	68
Modelo Holístico.....	69
Enfoque Humanista.....	69
Ejes Institucionales Transversales.....	70
Orientación Curricular.....	73
Ciclo Inicial y Primer Ciclo.....	75
Propuesta.....	77
Introducción.....	77
Objetivo.....	83
Desarrollo de la propuesta.....	83
Actividades a Desarrollar.....	86
Unidad Didáctica.....	86
Resultados.....	95
Conclusiones.....	95
Recomendaciones.....	96
Referencias Bibliográficas.....	97

Listado de figuras

Figura 1. Habilidades motrices básicas.....50

Figura 2. Esquema del PEI del colegio Marsella71

Figura 3. Malla curricular de la asignatura de Educación Física del colegio Marsella Primer
Ciclo.....72

Figura 4. Malla curricular de Preescolar (Pre-kínder y Transición) del colegio Marsella Ciclo
Inicial.....74

Listado de Tablas

Tabla 1. Reorganización Curricular por ciclos.....	62
Tabla 2. Categorías de análisis.....	62
Tabla 3. Matriz de Análisis Documental.....	64
Tabla 4. Planeación Curricular de Educación Física por periodos.....	76
Tabla 5. Esquema de Planeación del programa.....	84
Tabla 6. Propuesta Unidad Didáctica 1.....	88
Tabla 7 . propuesta Unidad Didáctica 2.....	89
Tabla 8. Propuesta Unidad Didáctica 3.....	92
Tabla 9. Propuesta Unidad Didáctica 4.....	93

INTRODUCCIÓN

11

Este proyecto se elaboró basado en diferentes teorías y conceptos que hay sobre la importancia de desarrollar Hábitos de Vida Saludable en los niños. Para lo cual se tendrá como referencia la comunidad educativa del colegio Marsella ubicado en la localidad octava de Kennedy.

Se realizó una revisión y análisis del Proyecto Educativo Institucional (PEI), planes de estudio en especial el del área de Educación Física, llegando a encontrar que a pesar de existir orientaciones internacionales y nacionales sobre la formación de hábitos de vida saludable no se evidencian claramente actividades que proporcionen su fomento desde el ámbito escolar, en especial en el ciclo inicial y primer ciclo de la básica primaria.

Basados en esto y en la repercusión que podría llegar a tener en la prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), se diseña una propuesta metodológica que pueda ser implementada en las clases de Educación Física, utilizando la Unidad Didáctica como estrategia para la educación y fomento de los Hábitos de Vida Saludable en los niños de ciclo uno de básica primaria.

Determinación del Problema

Desde hace años el área de Educación Física en la escuela, ha perdido la importancia y la relevancia como asignatura que le permite al alumno buscar además de sus capacidades intelectuales, desarrollar a la par las corporales, sociales y motoras; necesarias para un desarrollo integral como persona.

Tanto el área de la Educación Física como el de la salud son los primeros llamados a promover la actividad física y los hábitos de vida saludable en los estudiantes, con el objetivo de prevenir las diferentes enfermedades de tipo crónico que vienen atacando a gran parte de la población sin distinción de edad y género. Pero, a pesar que desde la Educación Física se promueven actividades de tipo recreativo, lúdico y deportivo, que conllevan al desarrollo corporal y social del estudiante es evidente que en ésta, como en otras áreas del aprendizaje, los hábitos de vida saludable carecen del conocimiento e importancia.

Por otra parte, para el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y la Secretaría de Educación del Distrito (SED) la importancia del docente de Educación Física en básica primaria no ha sido fundamental ni necesaria, como lo es el profesional o especialista en las otras áreas del conocimiento. Por lo que por muchos años se ha venido reemplazando o supliendo esta función del educador físico por docentes de otras especialidades o por el profesional con título en básica primaria, desconociendo así la importancia que tiene la Educación Física no solo en el desarrollo corporal, sino en el desarrollo de las habilidades motrices que beneficiaran tanto cognitiva como integralmente al estudiante durante los primeros años de vida escolar al igual que su formación en hábitos de vida saludable.

Lo que para unos no es importante, para otros cobra mucha relevancia y es así como el profesor de Educación Física es la figura más importante y principal en el ámbito escolar, debido en gran parte a la ayuda y apoyo personalizado que presta a los estudiantes. Degelidis et al (2003), afirma que el profesor de Educación Física está en la capacidad de crear un ambiente que motive y facilite las practicas del ejercicio saludable a partir de tareas propuestas. De igual forma Delgado y Tercedor (2002) consideran que además de poder adaptar los contenidos (según su edad y nivel) y facilitar la participación de los estudiantes, se debe ser consciente de la influencia que se puede ejercer en ellos, donde directa o indirectamente se están promoviendo conductas, actitudes y valores frente a la salud potencializando no solo la motivación sino también la autonomía y la autoestima en sus estudiantes. (p.75).

La Ley 115 de 1994 contempla dentro de los fines de la educación, la formación para la promoción y preservación de la salud y la calidad de vida (artículo 23), a la vez incluye el área de Educación Física, Recreación y Deportes como una de las áreas fundamentales del currículo que contribuye a desarrollar y apoyar proyectos pedagógicos transversales como lo es: el uso adecuado del tiempo libre (artículo 14, inciso b).

De acuerdo con todo esto el área de Educación Física se debe ver de manera integral, como un proceso permanente de formación personal y social, cuyo fin en el sentido pedagógico está en función del desarrollo humano. No se trata solo de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación, sino que a través de ellos se pueda fomentar hábitos saludables encaminados a mejorar el estilo y calidad de vida de las personas en especial de los estudiantes de los primeros años escolares. El Ministerio de Educación Nacional (MEN) en la ley general de

educación, en el artículo 21 menciona los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria, donde en su inciso (h), señala: *“La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente”*, en el (i): *“El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico”* y en el (j): *“La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre”*, lo que evidencia el manejo educativo y contemplativo que, mencionado desde la ley, se debe tener en cuenta en relación a la salud mediante la utilización del ejercicio.

El colegio Marsella presenta un enfoque holístico que está orientado desde la parte humanista a alcanzar el desarrollo integral del estudiante en busca de una transformación social de calidad, sin embargo carece de una actualización y adaptación al medio o contexto en que se desenvuelve el estudiante de la institución en relación a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles ECNT) y cuidado de su salud, puesto que allí no se contempla la actividad física como una estrategia que invite y motive a los escolares a llevar un estilo de vida saludable, lo cual se ha podido observar en el desarrollo metodológico planteado desde las clases de Educación Física.

De acuerdo a lo anterior, es necesario plantear una estrategia didáctica que a través de la Educación Física se puedan generar hábitos y estilos de vida saludable que logren influir en la mejora de una calidad de vida previniendo así las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) ocasionadas por el sedentarismo y los malos hábitos.

Pregunta de investigación:

Teniendo en cuenta lo anterior, ¿De qué forma se pueden promover los hábitos de vida saludable en los estudiantes de básica primaria de ciclo uno del colegio Marsella, a través del área de Educación Física?

Justificación

La obesidad infantil es considerada como uno de los problemas más graves de salud pública del siglo XXI. Además, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), los niños con sobrepeso y obesidad tienden a llegar con esta problemática a las edades adultas, como también a estar más predispuestos a padecer patologías (enfermedades no transmisibles como diabetes, cardiovasculares, entre otras), asociadas a dicha enfermedad. De hecho también una alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes que afectan y llevan a gran parte de la población hacia niveles elevados de morbilidad y mortalidad.

La responsabilidad de la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud infantil recae en todos los miembros de la sociedad. (. Susana Aznar, 2006). Es preocupante ver como la actual situación de sedentarismo entre la población adulta se está trasladando hacia edades más tempranas, como la edad adolescente y la edad infantil, debido entre otros a los múltiples ocupaciones de sus padres, la invasión y promulgación de medios electrónicos y redes sociales, en que ocupan gran parte de su tiempo nuestros niños

Es así, que las recomendaciones propuestas por grupos de expertos a nivel internacional de Actividad Física para la salud en la etapa infantil y juvenil; pretenden reducir el sedentarismo y mejorar la salud en esta población. Por lo que en el año 2010, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció la prescripción de ejercicio que deberían realizar los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años de todo el mundo, estableciendo unos principios como básicos:

Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.

La actividad física diaria debe ser, en su mayor parte, aeróbica. Es conveniente incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana. (Ministerio de educación, 2008, p. 36).

Cabe anotar que según la UNESCO (2007), la Atención y Educación de la Primera Infancia (AEPI) tiene como fin prestar apoyo a la supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje del niño, lo cual conlleva ocuparse de su salud, nutrición e higiene, como también de su desarrollo cognitivo, afectivo, físico y social, desde el momento de su nacimiento, hasta su ingreso a la escuela primaria; tanto en contextos formales, como informales. Los programas de Atención y Educativa a la Primera (AEPI) también contemplan diferentes planes y estrategias a través de programas orientados a los padres, servicios de cuidado comunitarios y atención en instituciones de carácter formal.

Igualmente estudios realizados por la Encuesta Nacional de Salud (ENS) en España (C. Casado Pérez , 2003-2006) muestran que en ambos años, el porcentaje de niños activos era superior al de sedentarios. De hecho, este aumenta de un año a otro, pues en año 2003 fue del 78% y en el año 2006 del 89%. Contrario al realizado en 2001 , cuya muestra es de 1.358 jóvenes españoles de la misma edad, presenta que menos del 30% hacían ejercicio varias veces a la semana. De acuerdo un artículo publicado por la revista Scielo (2009), en el caso de otros países, como Islandia donde se realizó con una muestra de 3.270 niños/as entre 11 y 16 años, concluye que el 39% eran activos en el tiempo libre; mientras que en una muestra de jóvenes de 9

a 13 años de EE. UU., el 61,5% no participa en ninguna actividad física organizada y el 22,6% no dedica nada de tiempo libre en hacer ejercicio. Por tanto, en relación a dichos países, nuestra población de estudio tiene un porcentaje considerable de niños activos. Los niños hacen más ejercicio que las niñas. Afianzando nuestros resultados, en un estudio de niños de 7 a 9 años de Dublín, el 53% de los niños eran activos frente al 28% de las niñas; y en el estudio de Islandia, también se concluyó que las niñas eran más sedentarias. Esto puede ser debido a varios factores, pero principalmente a que los padres suelen incitar más a los niños al deporte desde pequeños que a las niñas, o que los juegos deportivos más populares suelen estar más asociados al tipo de juegos que les gusta a los niños y no a las niñas, evidenciándose que los niños realizan menos actividad física a medida que se hacen mayores.

Sin duda, la actividad física aporta beneficios de salud físicos, mentales y sociales, y a pesar de todas las ventajas, en nuestra sociedad el estilo de vida de los niños está determinado por el sedentarismo, el estrés, el gran número de horas de televisión y en determinadas ocasiones por la dieta, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. En la actualidad hay varios factores en las vidas de los niños y jóvenes que dificultan la práctica deportiva, algunos de estos son el tipo de alimentación, la percepción del propio estado de salud, el descanso diario, la educación recibida, o el estrato social, entre otros. Existen pruebas científicas concretas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil (Steptoe A, 1996). Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una condición más elevada de trastornos emocionales y psicológicos. El ejercicio y el deporte proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan un buen nivel de actividad física, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya presenten una baja

autoestima. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo (Sibley, 2003).

Desde el Ministerio de Educación Nacional la finalidad de la Educación Física se centran en el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo donde prevalece la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. (MEN, 2010) Contar con un currículum es una condición necesaria, aunque no suficiente, para ofrecer una educación de mayor calidad con igualdad de oportunidades, ya que en él se establecen los aprendizajes básicos que han de adquirir todos los niños de un país. En esta etapa, más que en ninguna otra, el currículo ha de ser flexible y proporcionar una respuesta integral a las necesidades de los niños relacionadas con su desarrollo, aprendizaje, protección y supervivencia., promoviendo el desarrollo de las inteligencias múltiples.

Los procesos pedagógicos han de tener al niño como centro, promoviendo su iniciativa, su creatividad y su participación, utilizando estrategias que estimulen el juego, la experimentación, la observación y el intercambio social con adultos e iguales. La creación de entornos afectivos y seguros para los niños es un aspecto importante y un derecho fundamental ellos. Una educación centrada en el niño supone que el docente desvíe la mirada de sí mismo para ponerla en el niño, aprendiendo a reconocerlo, respetarlo, valorarlo, entenderlo, y sobre todo en estas edades a quererlo. (MEN, 2008)

Desde el ámbito distrital en el 2015 el alcalde de Bogotá, firmó el Decreto 229, a través del cual se adopta la Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, Parques y Escenarios cuyo objetivo es garantizar los derechos de la ciudadanía en esta materia y mejorar la calidad de

vida, la convivencia y la paz. “El decreto busca fortalecer los procesos de formación integral orientados a niños, niñas y adolescentes en deporte y actividad física, principalmente en el ámbito escolar”, desde allí se propone incrementar el número de oportunidades para el goce del deporte, la recreación, la actividad física, incluidos los Deportes Urbanos y Nuevas Tendencias (DUNT), por medio de la ampliación de programas y de la oferta recreo-deportiva al interior de las localidades de Bogotá; también se impulsará la creación y el desarrollo de escuelas de formación deportiva, asociaciones recreativas, centros de acondicionamiento físico y espacios para el aprendizaje de las nuevas tendencias del deporte. Paralelamente se crearán programas formales y no formales que fortalezcan el aprendizaje técnica o profesional del talento humano vinculado a la actividad física.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar una propuesta didáctica que promueva los Hábitos de Vida Saludable a través del área de Educación Física en los estudiantes de Básica Primaria de ciclo uno del colegio Marsella.

Objetivos específicos

- Identificar mediante la revisión del PEI de la institución, la incursión de la promoción de los Hábitos de Vida Saludable.
- Reconocer las estrategias a nivel nacional e internacional de Hábitos de Vida Saludable en los escolares.
- Crear una estrategia Didáctica para mejorar los Hábitos de Vida Saludable desde el área de Educación Física.

Marco Teórico

Antecedentes

Tendremos:

Actividad Física y Salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que seis de los siete factores determinantes para la salud están relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico (OMS, 2002), y que son susceptibles de modificarse (Delgado, 2004). Por lo tanto, el ambiente escolar posee un gran potencial al respecto y, por ende, una gran responsabilidad, en especial, la Educación Física (E. F.), la cual nunca ha sido tan necesaria como actualmente. (Hernando, 2006).

En 2004 la Asamblea Mundial de la Salud adoptó la "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud". En ella hace un llamado a los gobiernos, a la OMS, a los organismos internacionales, nacionales, al sector privado y la sociedad civil en general para que intervengan con el fin de promover una sana alimentación y un buen desarrollo de la actividad física. Para el 2010, se aprueba una serie de recomendaciones respecto a la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas destinada a los niños. Estas recomendaciones buscan orientar a los países a la hora de plantear nuevas políticas y reformar las que están vigentes, con el propósito de reducir la comercialización de alimentos no saludables para niños. En el 2012 la Asamblea OMS adopta un plan de aplicación integral sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño y seis metas de tipo mundial que deben alcanzarse para 2025, entre las que están la disminución del retraso en el crecimiento, la demacración y el sobrepeso infantil, el incremento de la lactancia materna, y la reducción de la anemia y la escasez ponderal del recién nacido. En el 2013, se pacta nuevas metas que se aplicaran a nivel mundial de manera voluntaria para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, entre las que disponen detener el

aumento de la diabetes y la obesidad, y una reducción relativa del 30% en el consumo de sal de aquí al 2025. “Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020”

Entre 1990 y 2014, la prevalencia del sobrepeso entre los niños menores de cinco años pasó de un 4,8% a un 6,1% y el número de niños afectados, de 31 a 41 millones. En los países de ingresos medianos bajos el número de niños con sobrepeso se multiplicó por más de dos en ese mismo periodo, pasando de 7,5 a 15,5 millones. (OMS, 2016).

En cuanto a lo que se refiere a lo nutricional la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) organizaron simultáneamente en noviembre de 2014 la segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. En esta la Conferencia se adoptó la Declaración de Roma sobre la Nutrición y el Marco de Acción, en donde se sugiere un conjunto de alternativas en materia de política y de estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida.

La Obesidad y Sobrepeso Infantil. Por otra parte, debido a que en actualmente hay muchos países que están percibiendo un rápido aumento de la obesidad entre los lactantes y los niños, en mayo de 2014, la OMS creó un comité sobre obesidad infantil para que elabore un informe en el 2015 donde presentarán las estrategias y las medidas que consideran más efectivas para prevenir y combatir este problema a nivel mundial.

El informe es presentado por la comisión a la OMS el 25 de enero de 2016, la Dra. Sania Nishtar, Copresidenta de la Comisión, añade: “El sobrepeso y la obesidad influyen en la calidad de vida de los niños, pues los exponen a toda una serie de dificultades, en particular a

consecuencias de orden físico, psicológico y sanitario. Según el informe, muchos niños crecen hoy en día en entornos que propician el aumento de peso y la obesidad. (OMS, 2016).

Entre las recomendaciones presentadas por el comité están: 1. Promoción del consumo de alimentos saludables, que contribuyan a reducir la ingesta de alimentos malsanos y bebidas azucaradas. 2. Fomento de la actividad física. 3. Atención pre gestacional y durante el embarazo. 4. Alimentación y actividad física en la primera infancia. 5 Salud, nutrición. 6. Actividad física de los niños en edad escolar. 7. Control del peso.

Actualmente en el informe de la OMS del 2016 se reafirma las recomendaciones sobre actividad física para la salud en donde se hace uso de los conceptos de: frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT. Estas directrices son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años.

Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa.

Dado que los estilos de vida son tenidos en cuenta como elementos determinantes y condicionantes del estado de salud de las personas. Para la Promoción de la Salud (OMS, 1986), en la Carta de Ottawa define los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida

propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Teniendo en cuenta que la tendencia mundial y la evidencia de sobrepeso que se presentada en los últimos años. En Colombia se debe asumir la obesidad como un problema de prioridad en salud pública (Ley 1355 de 2009). Es trascendental adaptar estrategias y programas específicos con el fin de prevenir, controlar y atender los crecientes índices de sobrepeso, obesidad e inactividad física en la población Colombiana, en especial y con mayor énfasis en la población infantil y escolar. Allí se encuentran diferentes estrategias dirigidas especialmente a instituciones educativas en donde se promueva la distribución de una alimentación balanceada y saludable, regulación del consumo de alimentos y bebidas e incentivar la actividad física (tiempo de clases de Educación Física). Adicionalmente se destaca la obligatoriedad de dar cumplimiento a:

La Ley 1109 Por medio de la cual se aprueba “El Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco” y a los compromisos asumidos en el Plan Estratégico del Sector de la Protección Social 2011-201

La Ley 1355 Por medio de la cual se define “La obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de Salud Pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”.

A l Plan Decenal de Salud Pública el cual se encuentra en proceso de construcción y que nuevamente incluirá a las ECNT como una prioridad nacional. Este proceso está en armonía con lo discutido durante la última Asamblea General de las Naciones Unidas de septiembre de 2011, que se centró en la prevención y el control de las ECNT y en donde como parte de los puntos claves se hace alusión a la responsabilidad que tienen los dirigentes de estado de promover la

realización de intervenciones multisectoriales eficaces para reducir y prevenir los efectos de los factores de riesgo comunes de las enfermedades no transmisibles, como la inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de tabaco. (John Duperly, 2011).

Promocion de Habitos de Vida Saludable .De acuerdo con (Déu, 2014) la promoción de hábitos de vida saludables, cobra especial importancia durante la infancia y la adolescencia por varios motivos:

En primer lugar porque es una época en que las familias son más asequibles a estas recomendaciones por ser responsables directamente en el cuidado de sus hijos, y, por tanto, es más fácil que eliminen hábitos nocivos (por ejemplo, dejar de fumar) y que adquieran hábitos más saludables que son los que con su ejemplo transmitirán a sus hijos.

En segundo lugar, porque estos hábitos aparecen desde los primeros meses de vida y se van consolidando a lo largo de la infancia y de la adolescencia. Y, si es así, se adquieren con mayor fidelidad y menor esfuerzo que en la edad adulta.

Y en tercer lugar, porque es imprescindible para la construcción de una persona sana en todas sus dimensiones (física, mental, espiritual y social) y, por tanto, para la prevención de enfermedades en la edad adulta.

Las recomendaciones mundiales de la AF para obtener beneficios en salud, desarrolladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los centros para el control y prevención de

enfermedades (CDC) (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). Son aplicables a todos los niños y jóvenes, independientemente del género, raza o nivel socioeconómico. Sin embargo, las estrategias de comunicación o la forma de difusión y descripción de las recomendaciones en los diversos subgrupos de la población deben ser adaptados teniendo en cuenta sus características propias (American College of Sports Medicine, 2011).

De ahí que cuando se considera la salud como “el completo físico, psíquico y social”, tal como ha establecido la Organización Mundial para la Salud (OMS, 2004) es necesario valorar el contexto social en el que se relacionan las personas como el elemento prioritario de acción.

Importancia de la Actividad Física en la Escuela. Para (Aznar Laín & Webster, 2006) en el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Cuando los niños se vuelven adolescentes, sus patrones de actividad física cambian. En la adolescencia ya son capaces de ejecutar juegos y deportes estructurados y realizarlos por un tiempo prolongado.

Los esquemas de movimiento de los niños y adolescentes son muy diferentes a los de los adultos. Por ejemplo, los niños son por naturaleza más activos en una manera intermitente y usualmente no tienen un juego organizado. Durante el tiempo libre, están realizando una mezcla de los diferentes tipos de actividad física aeróbica, muscular y ósea, para ejecutar patrones de movimiento y desarrollar destrezas, por ejemplo cuando están corriendo, saltando y brincando.

También, varían con cortos periodos de alta actividad y periodos de reposo, sin embargo cualquier episodio de intensidad moderada a vigorosa así sea breve, sirve para lograr las recomendaciones dadas en las guías de actividad física. Habitualmente los niños incrementan su fuerza muscular a través de sus juegos no estructurados cuando levantan peso, mueven su peso corporal contra la resistencia o tienen que mover algo que les hace resistencia (Aznar Laín & Webster, 2006).

El Gobierno Nacional priorizó el fomento de la práctica regular de actividad física, lo cual se vio reflejado con la firma del Decreto 2771 del 30 de julio de 2008, que establece la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física (CONIAF), integrada por el Ministerio de la Protección Social, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes. En este Decreto las entidades relacionadas se comprometen con la coordinación y desarrollo de las estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable, prevención y control de ECNT y la coordinación, formulación, gestión, ejecución y evaluación de programas y proyectos intersectoriales y comunitarios dirigidos a promover la actividad física y los hábitos de vida saludable a nivel nacional y territorial. Posteriormente, se renovaron las responsabilidades de esta Comisión a través de la Agenda Interministerial para el desarrollo de estrategias de promoción de actividad física, firmada el 07 de septiembre de 2009, por el Director de Coldeportes y el Ministro de Cultura, el Ministro de Educación y el Ministro de la Protección Social, donde se acogen las recomendaciones de la “Estrategia Global de Dieta, Actividad Física y Salud de la OMS”.

La Educación Física y Salud en la Escuela. La UNESCO desde la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (17 de noviembre de 2015), en su artículo primero dice: “La práctica de la Educación Física y el deporte es un derecho fundamental para todos” por lo tanto:

1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la Educación Física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la Educación Física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.
2. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la Educación Física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dotes.
3. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de Educación Física y deporte adaptados a sus necesidades.
4. Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la Educación Física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de Educación Física de calidad e incluyentes, preferiblemente a

diario, y por qué el deporte y la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes.

Para Díaz Suárez, A. (2007) La Educación Física Escolar y el Deporte, constituyen uno de los fenómenos más importantes que rigen y articulan la vida cotidiana de un País y sus ciudadanos, promoviendo a que esta sea desarrollada por especialistas para así hacer posible mayor calidad educativa, re significar la asignatura escolar y equipararla ante otras disciplinas en las culturas que hoy habitamos.

La etapa escolar es primordial para fomentar en niños y jóvenes un estilo de vida activo y saludable. Debemos recordar que se trata de un período en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirán y facilitarán el compromiso con una vida activa.

Algunos estudios resaltan el efecto positivo que tiene el ejercicio principalmente el aeróbico sobre los procesos cognitivos (C.Guillen, 2012), como también la disminución de riesgo que puede ocasionar las enfermedades cardiovasculares. Cuando el estudiante se desenvuelve en ambientes emocionales positivos y tranquilos, mejorando el estado de ánimo y convatiendo el estrés podrá tomar decisiones frente a la vida de manera adecuada. (p.70).

Otros estudios realizados en el Municipio de Pereira concluyen en que: el aporte que da la Educación Física escolar en la promoción de Hábitos de Vida Saludable en la básica primaria, se debe fomentar en los estudiantes a edades tempranas, para generar una forma de vida en pro de una mayor calidad de la misma, pero es muy poca promoción de los hábitos de vida saludable desde la clase de Educación Física

Los estilos de vida que se adquieren, están determinados a través de experiencias de aprendizaje, las cuales se obtienen, se adaptan o modifican de acuerdo a los comportamientos deseados. De esta forma, a través de la enseñanza se producen cambios favorables en el comportamiento del que aprende. El saber se logra con el conocimiento, lo que permite desarrollar la personalidad que en últimas es el saber ser; siendo necesario que la persona que aprende, además, analice, comprenda, reflexione y alcance competencias o habilidades prácticas del saber hacer.

Así mismo se deberían potencializar los espacios de recreación al aire libre que le permitan la actividad física voluntaria y los descansos regulares que le propicien hacer ejercicio durante la jornada escolar, todo en beneficio de una salud física, mental, y cognitiva.

El Currículo y la Educación Física. En cuanto la parte curricular en especial desde el punto de vista de la Educación Física es importante tener en cuenta los planteamientos que hay a nivel Nacional e internacional sobre este.

Para (Santos Muñoz, 2005) es muy importante promover en los docentes de Educación Física, el replanteamiento curricular que fomente la formación, promoción, prevención, tratamiento, y mejorar las condiciones de vida y hábitos saludables ante la problemática que existe actualmente en los escolares de obesidad y sobrepeso, a través de acciones encaminadas a la atención, formación pedagógica y disciplinaria que hoy en día requieren los docentes de Educación Física para su ajuste de acuerdo a las circunstancias, necesidades y expectativas de la sociedad en que se encuentran inmersos.

Según lo planteado desde el Ministerio de Educación Nacional (MEN) “Currículo es el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a

la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional”.

Por lo tanto, para el docente de Educación Física es un reto el poder transformar el currículo partiendo de la importancia elevar no solo la calidad de la educación, sino hacer de esta una oportunidad de mejoramiento en la calidad de vida los niños.

Investigación Cualitativa. La investigación cualitativa busca hacer una aproximación global de las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas de manera inductiva. Es decir, a partir de los conocimientos que tienen las diferentes personas involucradas en ellas y no de manera deductivamente, con base en hipótesis formuladas por el investigador externo. Esto supone que los individuos interactúan con los otros miembros de su contexto social compartiendo el significado y el conocimiento que tienen de sí mismos y de su realidad (Bonilla- Castro, 1989).

Por otra parte, en la investigación cualitativa las etapas no son absolutista sino que operan en un verdadero proceso de raciocinio inductivo e interactivo, sin separar radicalmente la caracterización de la situación, la formulación del problema, el diseño metodológico, la configuración de la muestra, la recolección, la organización, el análisis y la interpretación. Un ejemplo es durante el proceso de recolección de información los datos se organizan y analizan en forma continua, con el fin de garantizar su representatividad y validez, así como para orientar la

búsqueda de nuevas evidencias que profundicen la comprensión del problema, lo aclaren o lo determinen con mayor precisión.

Aunque los métodos cualitativos se aplican con un esquema abierto de indagación que se va refinando, puntualizando o ampliando según lo que el investigador va comprendiendo de la situación, el proceso debe iniciarse con un plan de trabajo referencial. La fase inicial de la investigación cualitativa consiste entonces en el diseño de este plan referencial, el cual posibilita tener una visión de conjunto de toda la investigación y vislumbrar las diferentes etapas involucradas.

La investigación cualitativa es un proceso de 'entradas múltiples' que se retroalimentan con la experiencia y el conocimiento que se va adquiriendo de la situación. El método cualitativo se fundamenta en tres grandes momentos que incluyen siete etapas. Los tres períodos son:

Primero: La definición de la situación a investigar, que abarca la exploración de la situación, la formulación del problema de investigación, el diseño propiamente dicho y la preparación del trabajo de campo.

Segundo: El trabajo de campo que corresponde al período de recolección y organización de los datos.

Tercero: La identificación de patrones culturales que organizan la situación y que comprende tres fases fundamentales: el análisis, la interpretación y la conceptualización inductiva.

La fase inicial de la investigación cualitativa consiste entonces en el diseño de este plan referencial, el cual posibilita tener una visión de conjunto de toda la investigación y vislumbrar las diferentes etapas involucradas.

Primero, en el lenguaje como medio para explorar procesos de comunicación y patrones de interacción dentro de un grupo social particular. Segundo, en la descripción e interpretación de significados subjetivos atribuidos a situaciones y acciones. Tercero, en la construcción de teoría a través del descubrimiento de patrones y conexiones en los datos. En consecuencia, las preguntas de investigación que conducen a la decisión de emplear métodos cualitativos son básicamente de tres tipos:

Descriptivas. Preguntas que indagan sobre lo que sucede en términos de comportamientos y eventos observables.

Interpretativas. Las que buscan explorar el significado de estos asuntos para las personas involucradas.

Teóricas. Las que se dirigen a examinar cómo pueden explicarse esos asuntos (Maxwell, 1996, citado por Schram , 2003).

Los diseños cualitativos son interactivos, dinámicos y emergentes. En ellos el problema, los objetivos, las estrategias de recolección, los datos, el análisis, la interpretación y la validación están inextricablemente tejidos a lo largo del proceso de investigación. Como anteriormente se menciona, el investigador cualitativo es el principal instrumento en el proceso investigativo, quien debe estar cercano a la situación bajo estudio y a las personas involucradas en ella, y debe

ejercer continuamente sus habilidades reflexivas y evaluativas para el análisis de los datos y la toma de decisiones relacionadas con la dirección del siguiente paso a tomar en la investigación.

Marco Conceptual

Hábitos de Vida Saludable.

Según la OMS la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social” Teniendo en cuenta esto se debe hablar de los Hábitos de Vida Saludables como estilos de vida y conductas, que tienen que ver con la alimentación, la higiene, la prevención de la salud, la actividad física, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social; incidiendo en el bienestar físico, mental y social tanto a nivel individual como colectivo de las personas mejorando su calidad de vida. Dentro de los hábitos de vida saludable también están contemplados otros cuidados adicionales como: dormir bien, usar protección solar, beber agua, evitar el stress y el no consumo de sustancias psicoactivas.

Actividad Física.

La actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo que exijan gasto de energía. La manera de realizar la actividad física es a través de los juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física o ejercicios programados, en el contexto de la familiar, escolar o las actividades comunitarias, las cuales podrán contribuir a mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y disminuir el riesgo de ENT,

Según estudios científicos anteriormente mencionados (Steptoe 1996 y Silbley 2003) la actividad física se ha asociado también a efectos cognitivos y psicológicos con gran beneficio en niños y jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Igualmente, la actividad física puede ayudar al desarrollo social de los escolares, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la integración y la interacción social. De igual forma se ha indicado que las personas activas pueden adquirir más fácilmente otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

A nivel mundial, los índices de mortalidad y discapacidad atribuidos a las enfermedades crónicas no transmisibles, son cada día más grandes con tendencia a aumentar en los países en vía de desarrollo, presentando una mayor incidencia en personas jóvenes (OMS, 2004; OPS, 2006). A esto, se asocia la inactividad física que junto a las constantes innovaciones tecnológicas, en un mundo donde la globalización cobra su lugar, haciendo cada día más fácil y ágil el desarrollo de distintas actividades cotidianas, originando una sociedad con principios sedentarios. (Baur L, 2004). La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y por tanto del equilibrio energético y control de peso, además reduce el riesgo relacionado con enfermedades cardiovasculares, diabetes, y presenta ventajas considerables con otras enfermedades, en especial las asociadas con la obesidad. Se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. (OMS, 2004). La meta en relación con la actividad física se centra en mantener un peso corporal saludable, la recomendación para los niños y adolescentes, es de un total de una hora diaria de ejercicio de intensidad moderada. La cual está basada en cálculos del equilibrio energético y en un análisis de los numerosos trabajos publicados acerca de la relación entre el peso corporal y la actividad física (OMS/FAO.2003).

De acuerdo con informe del El Centro de Control y prevención de Enfermedades (CDC,2003) (OMS, sobre la salud en el mundo , 2004) la práctica de actividad física regular en la niñez y la adolescencia, mejora la fuerza y resistencia, ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, controla el peso, reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima, reduce los niveles de colesterol y mejora la presión arterial, se recomienda para las edades entre 6-17 años, realizar al menos 60 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria y en especial en la población escolar se hace énfasis en limitar las actividades sedentarias a no más que dos horas por día. (OMS, 2010). La siguiente es la clasificación de los individuos (niños y adolescentes), según su nivel de actividad física. (CDC, 2003; OMS2010)

Sedentario. Toda persona que en su tiempo libre no haya realizado actividad física en el mes inmediatamente anterior.

Irregularmente activo. Quién realiza actividad física menos de 4 veces a la semana y menos de 60 minutos.

Activo. Toda persona que realiza actividad física todos días de la semana 60 minutos.

Es importante resaltar que la Actividad Física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura y la condición de la persona. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de

mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;

Mejora la salud ósea y funcional. Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Estudios realizados hasta nuestros días ha quedado suficientemente demostrado como la realización de actividad física desarrolla de acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión (Americian College of Sports Medicine, 1990; Heyward, 1996), y adaptada a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades como la obesidad, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, la

hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes no insulina dependiente, el cáncer, las enfermedades reumatoides y otras (Bouchard y cols, 1990; Bouchard y cols, 1994; D'Amours, 1988). Ello se debe, en gran medida, al conjunto de adaptaciones morfo-funcionales que se producen en el organismo como consecuencia de la práctica cotidiana de ejercicio físico.

Estas adaptaciones definen el nivel de condición física de la persona, siendo éste un ámbito de estudio bastante consolidado, al menos en el adulto. Pero por el contrario, no están explicadas adecuadamente las relaciones causales que subyacen al beneficio en la salud psico-social, fundamentalmente, como indica Sánchez Bañuelos (1996), por no existir un marco conceptual y teórico de investigación en este ámbito. En cualquier caso, nadie duda en afirmar la necesidad de incluir la práctica de actividad física en el estilo de vida de la persona, para dotar a la misma de la máxima calidad posible.

Obesidad y Sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud la obesidad y el sobrepeso son uno de los factores de mayor riesgo de las enfermedades no transmisibles (también llamadas crónicas).

La condición crónica se entiende como el estado de incurabilidad, la degeneración de la salud, esto generado en ocasiones por factores hereditarios y en oportunidades esta condición crónica aparece solo por el paso del tiempo cuando se va llegando a un estado de avanzada edad.

Asimismo es resultado de malos hábitos de vida como inactividad física, consumo exagerado de grasas saturadas, consumo del cigarrillo, entre otras que modifican nuestra realidad de vida saludable, generando esa condición con enfermedades crónicas afectando la buena salud.

Por lo consiguiente, se puede decir que el sedentarismo nos puede llevar lentamente y en silencio a la condición crónica de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y a la obesidad.

¿Pero qué es ser sedentario? El sedentarismo es la falta de actividad física y se puede decir que es una actitud actual, que se viene incrementando en la medida que la tecnología y las redes sociales, absorben al individuo en su PC o en su Smart phone, dejando atrás el parque, los juegos, el ejercicio físico es cambiado por los juegos de video y el chat. Llevando lentamente a las personas a enfermedades crónicas.

Educación Física.

El propósito de la Educación Física es brindar a los estudiantes habilidades, destrezas, conocimientos y aptitudes que le permitan mediante la realización de diferentes actividades físicas planificadas originar cambios y conductas a nivel sicomotor como cognitivo para lograr un buen desarrollo físico. De acuerdo a al MEN la Educación Física y la Recreación es el área del conocimiento que “constituye uno de los aspectos indispensables comprendidos en el término de educación Integral, ya que mediante un proceso sistemático se educa a la persona, mediante el movimientos y sus peculiaridades, poniendo en práctica una serie de actividades y estrategias metodológicas dirigidas por la inteligencia, la voluntad y la creatividad, que tienden a la conservación, perfeccionamiento y dominio del espíritu”.

Se caracteriza por ser espontánea, organizada, sistemática y formativa, a partir de normas y reglas para la formación de hábitos de disciplina y respeto, donde a través el tiempo libre y el mejoramiento de la salud integral del estudiante, permite la utilización de diferentes recursos que

están a la mano y la creación de otros para desarrollar a través del el juego diferentes aprendizajes y despertando su espíritu de competitivo.

El Currículo

De acuerdo una de las definiciones encontradas, “Un **currículo** es la acepción singular en español del latín curriculum. En plural currícula... Refiere al conjunto de competencias básicas, objetivos, contenidos, criterios metodológicos y de evaluación que los estudiantes deben alcanzar en un determinado nivel educativo.

Lograr darle un sentido a los programas curriculares es cada vez un mayor reto para los docentes teniendo en cuenta que las necesidades e interés de los estudiantes cambian. Conseguir a través del currículo una motivación frente a los procesos y aprendizajes que le permitan hacer de esta una oportunidad de mejoramiento de la calidad de vida es uno de los retos que deben asumir las instituciones educativas de todo el país.

Unidad Didáctica y Aprendizaje.

Es una forma de planear los procesos de enseñanza-aprendizaje alrededor de unos contenidos de manera integral, aportando seguridad y significado a lo aprendido. Para organizar estos conocimientos y experiencias se deben considerar los diferentes de elementos que contextualicen el proceso (nivel de desarrollo del educando, motivación, relaciones con otros conocimientos, contexto sociocultural y familiar en que se desenvuelve) para así regular la práctica de los contenidos, escoger los objetivos básicos, las estrategias metodológicas,

actividades, evaluación; con las que trabajará y que son necesarios para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje y estimar el resultado del trabajo pedagógico.

El aprendizaje se define como “el proceso por el cual las personas adquieren cambios en su comportamiento, mejoran sus actuaciones, reorganizan su pensamiento o descubren nuevas maneras de comportamiento y nuevos conceptos e información”.

Los pilares del conocimiento propuestos por (Delors, 1996) quien los percibe como aprendizajes fundamentales en el transcurso de la vida de cada persona y como las bases de las competencias del futuro son cuatro: Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser, aprender a vivir juntos.

Aprender a conocer. Este tipo de aprendizaje, que tiende menos a la adquisición de conocimientos clasificados y codificados que al dominio de los instrumentos mismos del saber, puede considerarse a la vez medio y finalidad de la vida humana. Aprender para conocer supone, en primer término, aprender a aprender, ejercitando la atención, la memoria y el pensamiento.

Aprender a hacer. Aprender a conocer y aprender a hacer es, en gran medida, indisociable. Pero lo segundo está más estrechamente vinculado a la cuestión de la forma profesional: ¿cómo enseñar al alumno a poner en práctica sus conocimientos y, al mismo tiempo, como adaptar la enseñanza al futuro mercado del trabajo, cuya evolución no es totalmente previsible? Así pues, ya no puede darse a la expresión “aprender a hacer” el significado simple que tenía cuando se trataba de preparar a alguien para una tarea material bien definida, para que participase en la fabricación de algo. Los aprendizajes deben, así pues, evolucionar y ya no pueden considerarse

mera transmisión de prácticas más o menos rutinarias, aunque estos conserven un valor formativo que no debemos desestimar.

Aprender a ser. Principio fundamental: la educación debe contribuir al desarrollo integral de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad. Todos los seres humanos deben estar dentro de estas condiciones, en particular por la educación recibida en su juventud, dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida. El problema ya no será tanto preparar a los niños para vivir en una sociedad determinada sino, más bien, dotar a cada cual de fuerzas y puntos de referencia intelectuales permanentes que le permitan comprender el mundo que le rodea y comportarse como un elemento responsable y justo. Más que nunca, la función esencial de la educación es conferir a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación que necesitan para que sus talentos alcancen la plenitud y seguir siendo artífices, en la medida de lo posible, de su destino.

El descubrimiento del otro pasa ineludiblemente por el descubrimiento de uno mismo; por lo tanto, para desarrollar en el niño y el adolescente una visión completa del mundo de la educación al punto si la imparte la familia como si la imparte la comunidad o la escuela, primero se debe hacerle descubrir quién es. Solo así podrá entonces ponerse realmente en el lugar de los demás y comprender sus reacciones.

El Niño y las Etapas de Desarrollo.

En este artículo se evidencia en forma clara etapas del desarrollo y crecimiento infantil, desde el punto de vista de la teoría de Jean Piaget, desde las fases en las que lo sensorio-motriz va dando lugar al pensamiento y las operaciones mentales que motivan las acciones.

La experiencia sensorial y motriz va haciendo que el niño empiece a desarrollarse y adquirir pensamiento y éste se va a ir complejizando desde lo concreto hacia lo más abstracto y complejo del pensamiento. Estas son las fases del desarrollo que describe Piaget:

Etapas sensorio-motriz. Va desde el año hasta el año y medio o dos.

Etapas preoperatoria. Se comienza a partir de los dos hasta los siete años.

Etapas operatoria. Desde los siete hasta los 11 años.

Etapas de las operaciones formales. A partir de los 11 en adelante.

Principalmente en las primeras etapas de desarrollo, el niño empieza a aprender en su ambiente a partir de su cuerpo y los movimientos. Como es natural, basado en su percepción y sus movimientos es que comienza a tener acciones que lo van relacionando e incorporando en un esquema de aprendizaje. Al irse interiorizando estas acciones sensorias motrices, aparecen las operaciones que en el proceso de desarrollo se irán complejizando cada vez más, hasta llegar a las operaciones más complejas como son las formales.

Además de esta hay otras teorías que consideran los aspectos del el ambiente familiar y social importantes para el desarrollo del niño. Por otra parte, se sostiene que el desarrollo del niño pasa por la asociación de símbolos del ambiente y su interpretación. Por ejemplo, los gestos

y el mismo lenguaje que su familia le trasmite y que el niño va a ir relacionando e incorporando en su desarrollo y comprensión del mundo que lo rodea.

A partir de la exploración se toma en cuenta la base del aprendizaje desde el punto de vista de lo que son las experiencias primarias significativas y cómo éstas van a repercutir para que el niño intente repetir estas experiencias a lo largo de su vida y desarrollo personal.

Características de un niño de 4 años. Esta edad es una etapa importante dentro de la primera infancia, tanto para el niño, como para su familia. Las características de los niños de 4 años reflejan lo trascendental de este momento en su desarrollo y crecimiento infantil, al que Piaget ha denominado etapa preoperatoria.

Al cumplir los cuatro años el niño posee características que lo ubican en una determinada etapa del desarrollo infantil. Desde el punto de vista de la teoría psicoanalítica el niño de 4 años se halla en plena fase del llamado por Freud, "Complejo de Edipo". Va a tener un apego por su madre si es niño y/o preferencia por su mamá, identificándose con el papá y "compitiendo" con él por su mamá. Con la niña sucede lo mismo pero hacia el papá. Tras la resolver lo del complejo de Edipo, el niño va a entrar en la cultura identificándose con el papá y "compitiendo" con él por su mamá propiamente dicha, tras tener su primera gran desilusión o frustración, al descubrir que su madre o padre no les pertenece y que la ley opera como represión a los instintos o a la satisfacción de los deseos. En cuanto al aspecto cognitivo Piaget afirma con su teoría, que el niño de 4 años se encuentra en la etapa preoperatoria.

Desde este punto de vista, el niño de cuatro años ya tendrá un lenguaje bastante avanzado y sus acciones se enmarcan dentro de la etapa pre-operatoria. Es decir, sus acciones si bien las puede interiorizar y buscan un objetivo que es satisfacerse o lograr un bienestar similar a la que otra acción anterior le ocasionó, aún no puede conformar sus acciones que más adelante sí podrán hacerlo, en la forma de una operación. Aún se basa en la exploración sensorial y motriz y de la interiorización básica de estas experiencias. De todas formas, el lenguaje es la gran herramienta de interiorización y simbolización que puede hacer que el niño potencie o desarrolle aún más, su inteligencia.

Esto nos lleva a entender que las características del niño de 4 años si bien pueden tener alguna generalidad como las detalladas, van a depender en gran medida del medio en el cual esté inserto y de la estimulación de las funciones cognitivas que tenga ese niño.
(<http://www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-etapas-de-desarrollo-nino.html>)

Características de los niños de 6 y 7 años. El niño, va a tener la capacidad de integrar mayores elementos de su realidad y organizarlos en grupos o conjuntos de ideas o conceptos. También, su vida social va a ser más amplia ya que al ir a instituciones educativas no solamente su inteligencia se va a ver estimulada sino que además, y como parte de la inteligencia también, sus habilidades sociales se pondrán evidenciar. Es una etapa en la cual la lectura tiene que comenzar a ser adecuada así como la escritura lo que le va a dar a su inteligencia mayores niveles de desarrollo que lo prepararán para siguientes niveles como por ejemplo, la etapa que sobreviene a partir de los 11 o 12 años; etapa de las operaciones formales.

Etapa ideal para estimular todas las inteligencias del niño; no solamente la lógico-matemática sino además: la inteligencia emocional, la que implica su destreza física por medio de deportes por ejemplo, así como su inteligencia social o la interrelación con los otros.

Las características del niño de seis y siete años hacen que esta sea una buena etapa para incluirlo en cursos de idiomas o en un colegio bilingüe, introducirlo a la informática así como a deportes y clases de música. Con estos estarás estimulando las potencialidades del niño y dándole más opciones, para que en el futuro elija lo que más le gusta, en base a la experiencia.

Características de comportamiento. Según la revista (Contigo, 2009) a partir de los 4 años, los niños y niñas comienzan a tomar conciencia de los sentimientos de otras personas y cómo sus acciones influyen en los demás. Ya son capaces de empatizar con los sentimientos de otros, pudiendo así realizar acciones para defender, ayudar y colaborar con las demás personas. Así mismo, ya han aprendido a regular sus formas de expresión en algunos contextos y situaciones.

Es importante el apoyo y acompañamiento que se les pueda dar no solo por parte de los padres, sino de los docentes y demás adultos para que se sientan seguros de sí mismos, desarrollen su creatividad y sean capaces de establecer relaciones saludables con las demás personas.

Relación con pares y adultos. Con respecto a la recreación, los niños y niñas comienzan en esta etapa a tener compañeros habituales de juego o amigos. Son capaces de trabajar en equipo, distribuyéndose las tareas, cumpliendo aquellas de las que se han hecho cargo y respetando el trabajo de los demás. Asimismo comienzan a establecer relaciones de confianza con adultos, iniciando conversaciones y respondiendo a sus preguntas.

El lenguaje. Los niños de cuatro años se expresan con frases completas, lo que aprovechan para inventar historias, aprender canciones, jugar con las palabras y hacer muchas preguntas, particularmente las que implican “¿Por qué...y por qué?” Por lo que es una etapa en la cual los niños y niñas quieren explorar, conocer y comprender todo aquello que llama su atención.

Desarrollo del pensamiento. En general, a esta edad los niños/as son capaces de concentrarse en una actividad específica por períodos más largos (entre 20 y 30 minutos), por lo tanto pueden planificar algunos trabajos o retomar una actividad interrumpida. Sienten “orgullo” por sus logros y comienzan a sentirse trabajadores.

Es importante entonces reforzar y animar a los niños en sus iniciativas por alcanzar metas, de manera de generar confianza en ellos mismos y en sus capacidades. Apoyarlos a que realicen actividades por iniciativa propia. Por ejemplo, que propongan sus propios juegos, que resuelvan más autónomamente las dificultades simples que se les presenten y que puedan participar en la solución de problemas más grandes.

Es fundamental que en esta etapa se estimule el desarrollo de sus capacidades de cuestionar y observar, además motivarlo para que haga trabajo en equipo.

Motricidad. En este período los niños y niñas realizan acciones que requieren coordinación, equilibrio y control fino de sus movimientos. Es aquí donde se deben incentivar para que realicen actividades tales como: saltar en un pie, atrapar pelotas, dar saltos desde pequeñas alturas, andar en bicicleta, plegar papel, dibujar figuras y letras.

Salud bucal. A los 6 años comienzan a aparecer en la boca los primeros dientes definitivos, que son los primeros molares.

Usualmente el primer diente aparece a los cinco o seis meses y son los incisivos centrales inferiores; el resto de los dientes aparecerá de manera rápida durante los siguientes seis meses.

A esta edad, el cepillado debe ser aún más eficiente que antes para mantener sanas las piezas dentarias que van saliendo.

Un niño(a) a los 6 años ya se puede cepillar solo/a, pero aún debe ser supervisado por un adulto, hasta que lo sepa hacer bien (esa es la mejor manera de saber que ya ha desarrollado su motricidad fina). A partir del desarrollo de esta habilidad se puede aprovechar para inculcar en él hábitos de higiene y aseo personal.

El desarrollo de estas habilidades motrices se plasma en lo curricular y normativo de los contenidos del área de Educación Física, que está contemplado en las nuevas políticas públicas educativas de la Educación Infantil.

El siguiente cuadro Describe las habilidades de motrices graficas de locomoción, Manipulación y equilibrio. Propias de un niño entre los 4 y 7 años.

Figura 1. Habilidades Motrices Básicas

Fuente: Imagen en: <http://efpmadrelaura.blogspot.com/2011/02/habilidades-motrices-basicas.html>

Desarrollo motor del niño .El objetivo principal del desarrollo motor es conseguir el dominio y control del propio cuerpo, hasta obtener del mismo todas sus posibilidades de acción. Dicho desarrollo se evidencia a través de la acción motriz, la cual está constituida por movimientos orientados hacia las relaciones con el mundo que circunda al niño y que juega un papel primordial en todo su progreso y perfeccionamiento, desde los movimientos reflejos

primarios hasta llegar a la coordinación de los grandes grupos musculares que intervienen en los mecanismos de control postural, equilibrios y desplazamientos. El desarrollo, a su vez, tiene una serie de características que lo singularizan, causales de que tanto él mismo como el perfeccionamiento motriz dependan de la maduración y del aprendizaje, ya que para que se produzca un aprendizaje en la coordinación de movimientos es preciso que el sistema nervioso y el sistema muscular hayan conseguido un nivel idóneo de maduración.

A los tres años el niño sabe correr, girar, montar en triciclo, echar el balón. A los cuatro años salta a la pata coja, trepa, se puede vestir y desnudarse solo, atarse los zapatos, abotonarse por delante. Los avances "manuales" también son destacables: uso de tijeras, mayor habilidad en el dibujo. A los cinco años gana más aún en soltura: patina, escala, salta desde alturas. Entre los cinco y los seis años se puede decir que el niño puede hacer físicamente lo que quiere, dentro siempre de sus fuerzas y posibilidades. Hacia los seis años esa espontaneidad, de la que ha hecho gala el niño hasta esta edad, se desvanece. Ahora lo que pretende es demostrar sus habilidades, medirse, hacerse valer, en resumen, afirmarse. Se podría decir que en este punto el proceso de adquisición o formación de las habilidades motrices básicas tocaría su fin pues como se ha dicho las habilidades motrices básicas ponen las bases a los movimientos más complejos y complementados, ahí estaríamos hablando ya de habilidades deportivas (Gil, Contreras y Gómez, 2008,).

Por último, la definición de la primera infancia según el CONPES 109: “los niños deben ser reconocidos como sujetos sociales y como ciudadanos con derecho en contextos democráticos. El desarrollo integral que considera aspectos físicos, psíquicos, afectivos, sociales, conectivos y espirituales, aparece así como un derecho universal o como un bien asequible a todos independientemente de la condición familiar o personal.” En relación con todo lo anteriormente

dicho, se podría decir que es en los primeros años de vida donde se hace evidente el mayor crecimiento físico, nutricional y neuronal, ya que se da el mayor número de interconexiones neuronales y además se crean los primeros vínculos afectivos estos generalmente son los padres en primera instancia y al culminar la etapa el cerebro poseerá el tamaño que tendrá para el resto de la vida, por tanto es determinante estimular el aprendizaje y las posibilidades de desarrollo a partir de las habilidades de pensar, razonar y aprender. Por último, cabe aclarar también, que es en la primera infancia donde se fundamental el desarrollo de la persona y los encargados de esto son la familia, el estado, la escuela y la comunidad, porque son ellos quienes brindan las oportunidades de conocer el mundo y de pertenecer a un ambiente íntegro y adecuado para el desarrollo integral. Por tanto que estos tres agentes son fundamentales para el progreso de un país, ya que son ellos los encargados de contribuir al bienestar y protección de los niños y niñas menores de 6 años.

Marco Contextual.

Para la presente investigación se tuvo en cuenta la comunidad educativa del Colegio Marsella. Uno de los colegios distritales atípicos por su condición socio-económica ubicado en una zona residencial de la localidad octava de Kennedy, de estrato tres. Cuenta con una población escolar más o menos de mil estudiantes por jornada representados en los niveles de preescolar, básica primaria y media vocacional.

Una de las características favorables con que contaba este colegio era sus amplias zonas verdes a nivel interno y externo, las cuales a partir de este año han venido reduciéndose y desapareciendo, debido a la implementación de las políticas públicas con la construcción de aulas en estas áreas. Por lo que se hace necesario e indispensable crear nuevas estrategias y

alternativas que contribuyan e incentiven la práctica de la actividad física y el desarrollo de Hábitos de Vida Saludables para mejorar las condiciones y calidad de vida de cada uno de los estudiantes.

Contextualización del Barrio Marsella.

La población que habita el barrio Marsella como se mencionó anteriormente es un poco atípica dentro de la localidad de Kennedy ya que contrario a la mayoría de habitantes de esta localidad poseen un nivel socioeconómico medio alto, donde la mayoría de familias están conformadas por adultos mayores (abuelos), padres jóvenes, e hijos. Con un nivel educativo técnico o superior. Es un sector residencial conformado por casas y conjuntos de apartamentos como el Ferrol, Villa Verónica entre otros. Posee amplias zonas verdes y parques públicos vecinales que rodean el barrio, donde es practicado frecuentemente y en un alto nivel el deporte del Futbol ya que allí se concentra diferentes escuelas de Futbol del barrio y algunos aledaños, como también la existencia de unas las canchas privadas del ÉXITO.

El Colegio está rodeado de zonas verdes, canchas de futbol y el parque del Barrio. Actualmente cuenta con dos jornadas con 1.050 estudiantes cada una, en los niveles de Preescolar, Básica y Media. Con un promedio de 36 a 45 estudiantes por grado a excepción del preescolar con 25 a 28 niños. Las Edades de los estudiantes oscilan entre 5 años para preescolar, 6 a 10 años primaria y 11 a 16 años secundaria.

Reseña Histórica del Colegio Marsella.

En enero de 1970 se inician las labores de construcción de una planta física para la escuela, con los grados de primaria y en el año 1980 recibe estudiantes de preescolar grado transición. El año 1992 abre su espacio para la básica secundaria. El 13 de octubre de este año se le cambia el nombre por el de Centro educativo Distrital de Educación Básica y Media Marsella y proclama sus primeros bachilleres en 1995.. Durante el año 2005 la planta física es reforzada y ampliada, lo que permitió tener aulas especializadas como laboratorios de física y química, un aula de informática, Biblioteca, un aula de inglés denominada Centro de Refuerzo en Inglés CRI, salón de música, salón de danzas y cafetería. Amplía su cobertura a 52 cursos con 70 funcionarios de planta. (Manual de Convivencia Colegio Marsella 2015, p. 5)

Marco Legal

Desde la mirada internacional a partir de la Convención Internacional de los Derechos del Niño y aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 se define al niño como un sujeto de derecho, reconociendo en la infancia el estatus de persona y de ciudadano con derechos. Donde es reconocer igualmente los derechos y obligaciones de todos los actores sociales frente a ellos.

En la Constitución Política de Colombia se pueden encontrar los propósitos de ésta cátedra dentro de los currículos de formación de los escolares. En el artículo 5, dónde se establecen los fines de la educación y más concretamente en los párrafos 9 y 12 se hace alusión a la búsqueda de calidad de vida, 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 decreto 2247 de 1997 en el capítulo II referente a las orientaciones curriculares, contempla como principios de la educación preescolar la integralidad, la participación y la lúdica. Como también desde las Políticas Públicas que orientan la legislación educativa y deportiva de Colombia, se encuentran aportes desde: Ley General de Educación (Ministerio de Educación Nacional, 1994), Ley 934 de diciembre 30 de 2004, (Ministerio de Educación Nacional, 2004), Ley 181 de enero 18 de 1995 o Ley del deporte (Coldeportes Nacional, 2001) y el Plan Decenal del Deporte (P D D) de 2009, donde se resalta que “hay lineamientos que buscan un cambio hacia una mirada integradora, determinante en los procesos de orientación del gasto en el recurso público, de pertinencia hacia la equidad y la inclusión social de diferentes proyectos que aporten al desarrollo humano, la convivencia y la Paz en Colombia”. De igual manera se debe destacar que el PDD es un plan indicativo, pues no cuenta con herramientas legales que hagan que se aborden sus directrices de manera obligatoria en cada departamento, sin embargo, con ello, se abren orientaciones de articulación para todo el ciclo estudiantil desde programas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre, reflejados en procesos desde el sector escolar básico hasta el nivel universitario, como escenario para la formación y la competición, detectando talentos, generando acciones promotoras de salud y la creación estratégica de las reservas que en el sector favorecen la competición y los altos logros en el país.

Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

La propuesta metodológica para esta investigación tendrá un enfoque cualitativo partiendo de la exploración y análisis del PEI, con el fin de evaluar la existencia de la promoción de Hábitos de Vida Saludable en la institución y qué estrategias hay a partir de las clases de Educación Física. Una vez revisados estos documentos concienzuda y objetivamente, se determinara una estrategia que promueva o siga promoviendo los Hábitos de Vida Saludable, la cual estará sustentada y apoyada por las diferentes teorías e investigaciones que haya actualmente, al respecto.

Desde la mirada humanista y epistemológica esta investigación de tipo Cualitativo estará centrada en el estudio de una realidad social y humana basada en el contexto histórico y cultural en que está inmersa la población que será objeto de estudio.

La principal finalidad de la investigación cualitativa es comprender al sujeto partiendo de sus experiencias y vivencias a manera individual y colectiva teniendo en cuenta las condiciones de espacio y tiempo, dado que su metodología es flexible nos permite interactuar con los individuos en su contexto social logrando así una descripción del caso de una manera integral, partiendo de las historias de vida de cada uno en un lenguaje más sencillo y acorde al ambiente social.

Desde la investigación cualitativa y teniendo en cuenta los diferentes comportamientos de las personas en cuanto a su estilo de vida, se generará una propuesta didáctica para la clase de Educación Física a partir de una estrategia lúdico-recreativa que sirva como instrumento de

motivación y divulgación de los Hábitos Vida Saludables en los escolares; generando cambios de conductas que represente mejorar los estilos de vida de ellos y de su familia, lo que significara un aporte para la transformación social de la realidad humana en cuanto a los hábitos de vida saludables.

Enfoque

De acuerdo a las corrientes epistemológicas de la investigación cualitativa, se ha optado por el enfoque hermenéutico el cual busca descifrar los significados de las diferentes expresiones que el ser humano utiliza para comunicar una necesidad o problemática que lo aqueja. De hecho, en los estudios cualitativos se procura llegar a comprender la particularidad de las personas y de las comunidades, dentro de su propio marco de referencia y su contexto histórico cultural, interpretando el significado de sus sentimientos, valores y creencias.

Desde la hermenéutica se puede construir el conocimiento a partir la interrelación que se genera entre el investigador y el sujeto de estudio, a través de la implementación y práctica de actividades lúdico-recreativas durante las clase de Educación Física de manera que se logre incentivar a los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno a conocer y reconocer los hábitos de vida saludable en pro de mejorar su calidad de vida y la de sus familias.

Alcance

La investigación se construye en una perspectiva hermenéutica y propositiva, que desde el análisis de contenido busca otorgar significado y sentido a las propuestas curriculares en Educación Física y sus relaciones con los estilos de vida saludables de los estudiantes.

En este orden de ideas, se trata de generar comprensiones y reflexiones que conduzcan al establecimiento de lineamientos y orientaciones que permitan mejorar los hábitos de vida de los estudiantes desde la misma construcción de los programas.

Por ello nuestra propuesta esta encamina desde un punto de vista educativo y formativo para orientar a los niños en el reconocimiento de los diferentes aspectos que incluyen los Hábitos de Vida Saludable como: el consumo de frutas, higiene y salud oral, la actividad física y el ejercicio, desde la Educación Física para la promoción de la salud.

Diseño de la investigación

En vista que después del análisis del PEI y la Malla curricular de Educación Física de la institución de estudio, presenta poca por no decir nula la promoción de hábitos saludable en los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno se hace necesario la creación de una propuesta didáctica que contemple la promoción de hábitos de vida saludable teniendo, en cuenta la intensidad horaria del área de Educación Física y la frecuencia con que se desarrolla esta actividad en la durante jornada escolar.

Después de analizar cómo se están desarrollando las clases de Educación Física con los estudiantes de ciclo inicial y ciclo uno, una de las necesidades que se encontró fue la duración y frecuencia con que reciben a la semana, por lo que hemos creado una propuesta de planeación

diferente que permita la participación y formación de los estudiantes de una manera dinámica y más efectiva.

Para la realización de esta propuesta se tuvo en cuenta los periodos, meses, semanas, días, y horas del año escolar con que se cuenta para el desarrollo del programa, formación y fomento de hábitos de vida saludable en niños de 4 a 7 años que pertenecen al ciclo inicial de la básica primaria. Todo esto fue desarrollado a manera de esquema de ciclos contemplando los temas que consideramos de mayor importancia en cada ciclo. También se tuvo en cuenta la metodología con que posiblemente se puede trabajar a lo largo de los dos periodos con los que se desarrollara la propuesta.

Esta es una propuesta de que se va a desarrollar durante el primer semestre del año escolar que comprende dos de los cuatro periodos académicos legales, con una frecuencia de dos veces por semana, direccionado al conocimiento y reconocimiento de los HVS.

Las diferentes actividades que se pretenden realizar están basadas en lo lúdico-recreativo los cuales van a tener incidencia en la formación de HVS, desde una metodología constructivista y de aprendizaje significativo de acuerdo al enfoque institucional del Colegio Marsella

Dentro los Hábitos de Vida saludable para trabajar con los estudiantes de ciclo uno se tiene en cuenta

Lavados de manos: Se orienta a los estudiantes a sobre la importancia del lavarse las manos antes de cada comida, después de ir al baño, después de realizar una actividad física entre otras como habito para prevenir enfermedades a través de las bacterias que encontramos en el medio ambiente.

Consumo de Frutas: El consumo de frutas durante la etapa de crecimiento aporta las vitaminas y nutrientes necesarios para el buen desarrollo del cuerpo. Es de gran importancia saber que antes de consumirlas se deben lavar muy bien para eliminar bacterias o gérmenes que puedan atentar contra nuestra salud.

Hidratación y consumo de Agua: El cuerpo requiere una hidratación constante, por lo que es necesario e importante consumir la mayor cantidad de agua durante el día en especial después de realizar una actividad física o deporte.

TV y Juego: El permanecer por horas frente al televisor es uno de los factores más comunes que causan la obesidad y sedentarismo. Es importante realizar cualquier actividad física como el juego que le no solo le permiten interrelacionarse con otras personas sino también tener un buen estado físico saludable libre de cualquier riesgo de enfermedades crónicas más adelante.

Población Unidades de Análisis

La población de estudio está relacionada con la compilación documentos conceptuales y referentes normativos que en materia de currículo para el área de Educación Física se hayan publicado y se encuentren vigentes. Para realizar esta investigación se contó con el análisis documental de todos aquellos documentos que relacionan de forma directa o indirecta procesos relacionados con la Educación Física y/o la salud en el entorno escolar, conformaron la unidad de

análisis para determinar el propósito y objetivo de la propuesta como lo son: El Proyecto Educativo Institucional, Proyectos transversales institucionales, Plan de área Educación Física, Proyectos interinstitucionales, Programas sectoriales y políticas públicas .

Una de las propuestas educativas lanzada por la SED en el 2011 fue de la Reorganización Curricular por Ciclos (RCC) que pretende romper los esquemas tradicionales de enseñanza-aprendizaje; relacionados con la desintegración curricular, desarticulación por niveles y grados, el trabajo por disciplinas separadas (Fragmentación del conocimiento), la continuidad de diferentes estrategias educativas aisladas y en muchos casos el abandono del ámbitos tan importantes del desarrollo humano como el socio-afectivo y físico creativo con espacios de formación.

La RCC plantea a base común de aprendizaje, que pretende dar unos lineamientos generales de lo que debería estudiar cada ciclo a partir de la etapa de desarrollo en que se encuentra el estudiante desde lo (cognitivo, socio-afectivo y físico-recreativo), las necesidades, problemáticas y/o intereses del contexto institucional (es importante tener en cuenta las condiciones socioculturales del espacio escolar) los ritmos de aprendizaje, las potencialidades capacidades de los estudiantes que comprende Preescolar y Ciclo Uno a los que pertenecen niños y niñas de los grados Kínder y Transición, Primero y Segundo respectivamente con edades comprendidas entre 4 y 7 años.

Tabla 1

Reorganización Curricular por Ciclos

CICLOS	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO	QUINTO
Impronta del Ciclo	Infancias y construcción de los sujetos	Cuerpo, creatividad y cultura	Interacción social y construcción de mundos posibles	Proyecto de Vida	Proyecto profesional y laboral
Ejes de Desarrollo	Estimulación y Exploración	Descubrimiento y Experiencia	Indagación y Experimentación	Vocación y Exploración profesional	Investigación y desarrollo de la cultura para el trabajo
Grados	Preescolar, 1° y 2°	3° y 4°	5°, 6° y 7°	8° y 9°	10° y 11°
Edades	3 a 8 años	8 a 10 años	10 a 12 años	12 a 15 años	15 a 17 años

Fuente: Redacademica.edu.co/.Cartilla Reorganización Curricular

Categorías de Análisis

Para el desarrollo de esta investigación en la cual se realizó a partir de una propuesta se tuvieron en cuenta las siguientes categorías:

Tabla 2.

Categorías de análisis

CATEGORÍAS	COMPONENTES
Identificación del documento: Se utilizaron todos aquellos documentos en los cuales se relacionaron el ámbito escolar con los niños de Preescolar de primero y segundo de primaria en las edades comprendidas entre 4 y 7 años. Aquellos documentos que se relacionan con HVS, promoción para la salud, Educación Física.	Los artículos tenidos en cuenta en la revisión fueron a partir del año 2.000 sin embargo con algunas excepciones de unos artículos de relevancia de años anteriores. Se tomaron artículos de diferentes regiones de latino-américa en inglés y en español desde ámbito nacional e internacional.
Tipo de documento:	Los documentos de análisis fueron los de la OMS, el

Los tipos de documento que se utilizó fueron informes, investigaciones cuantitativas y cualitativa	PEI, Malla curricular de EF, Ley general de la Educación, Planes de desarrollo Distrital. Hábitos de Vida Saludables.
Componentes Los documentos tenidos en cuenta para esta investigación se obtuvieron de libros, revistas, trabajos en PFD y páginas web.	Se tuvo en cuenta algunos capítulos y páginas de los libros o documentos que contenían temas referentes a la investigación. La mayoría de documentos estaban organizados por capítulos y paginas
Enfoques y conceptos sobre Educación Física: Fueron enfoques basados en el planteamiento legal del MEN sobre el objetivo de la EF y la parte consensual.	Enfoque de la Educación Física Objetivos de la Ed. Física Concepto de Educación Física Estrategias de la Educación Física Contenidos de la Educación Física
Aspectos vinculares con la promoción de la salud Dentro de los temas de interés se encontraron algunos sobre ECNT, HVS, la AF, y Estilos de vida Saludable,	Factores de riesgo para la salud. ECNT Importancia de los HVS. Importancia de la AF Estilos de Vida Saludable
Aspectos vinculares con otros documentos Todos los relacionados con la educación, con las políticas públicas tanto a nivel nacional como mundial.	Proyecto Educativo Institucional Planes y programas de la política publica Mallas Curriculares, Reorganización por ciclos, proyectos transversales. Recomendaciones de la organización mundial de la salud

Fuente: Formato tomado de presentación de proyecto Universidad Santo Tomás.

Instrumentos para la recolección de la información

Una vez definidas las unidades de análisis y teniendo en cuenta el diseño de la investigación, la siguiente etapa en el proceso corresponde a la recolección de la información. Para ello se utiliza un instrumento que facilite organizar la información pertinente extraída de cada uno de los documentos curriculares.

Se trata de una matriz estructurada que incluye las categorías de análisis y permite obtener y registrar comparativamente los contenidos de las fuentes investigadas. A partir de los cuales se van a generar la interpretación de los resultados, de acuerdo a los propósitos de investigación.

Tabla 3.

Matriz de Análisis Documental

NUMERO	AUTOR, AÑO, TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RESULTADOS/CONCLUSIONES
1	OMS/2004. Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.	Promover la conciencia y el conocimiento general acerca de la influencia del régimen alimentario y de la actividad física en la salud,	Informe: A través de consultas, asesorías a nivel Regional, Nacional, y Organizaciones intergubernamentales.	Los cambios en los hábitos alimentarios y las modalidades de actividad física serán graduales y será necesario que en las estrategias nacionales se formule un plan claro de medidas continuas de prevención de la morbilidad a largo plazo. La aplicación de esta Estrategia por todas las partes interesadas permitirá lograr mejoras considerables y sostenidas en la salud de la población.
2	OMS (2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.	Prevenir las ENT mediante la práctica de la actividad física en el conjunto de la población y sus principales destinatarios son responsables de políticas de ámbito Nal.	Documento (seis fases). 1. Reunión mundial con expertos (examinar evidencia). 2. Recopilación y análisis de evidencia. 3. Preparación del Proyecto. 4. Reunión con grupo de directivos. 5. Finalización y divulgación.	De acuerdo a los tres grupos de edades, los beneficios que pueden reportar las actividades aquí recomendadas y la AF en general son mayores que los posibles perjuicios.

			6. Aplicación.	
3	Delgado Fernández (2002). Estrategia de intervención para la salud física.	Definir una de las posibles labores que la EF puede aportar para la salud.	Análisis de estilos de vida. Definición de estrategia de intervención. Exposición de resultados.	La labor del profesional en EF y Deportiva no debe quedar reducida a su actuación en los centros educativos o escuelas deportivas, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo.
4	Deu, Faros. (2014)	La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia.	Informe	Aparte de la actividad física programada, existen múltiples formas de incrementar su actividad física, siempre que se pueda, incorporando en su estilo de vida actividades sencillas como caminar más, subir más escaleras, ayudar en las tareas domésticas y jugar de forma activa.
5	Díaz Suárez, A. (2007)	Comparar un índice válido de actividad física según el sexo y la edad	Cuestionario denominado “Hábitos físico-deportivos y estilos de vida”, 3.249 alumnos.	Las mujeres adolescentes aparecen como un grupo mucho sedentario y en fuerte riesgo de sedentarismo en el futuro.
6	Aznar Laín & Webster, (2006) (Aznar Laín Susana, 2006)	Contribuir a la mejora de los niveles de actividad física entre la infancia y la adolescencia españolas.	Informe. Infantiles y adolescentes	La mejora de las actitudes de los adultos hacia la actividad y el ejercicio físico y su participación son un elemento esencial en la estrategia para incrementar la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia de nuestra sociedad.
	Aznar Laín	Contribuir a la	Guía Informativa	Todos, incluyendo al profesorado,

7	Susana, Webster Tony (2006) Actividad Física en la Infancia y Adolescencia	mejora de los niveles de actividad física entre la infancia y la adolescencia españolas.		tenemos la responsabilidad de promover la actividad física entre los niños y adolescentes de ambos sexos y de hacer que sea una actividad divertida, interesante y valiosa.
8	Santos Muñoz (2005)	Promover la reflexión sobre las posibles intervenciones desde el ámbito educativo, ya sea a nivel de prevención o de tratamiento.	Artículo. Revisión de estudios a nivel internacional y nacional.	La escuela tiene la permanente obligación adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa.
9	John Duperly, (2011). Actividad física y prevención cardiovascular	Mostrar con claridad los beneficios preventivos del ejercicio regular.	Estudio de caso clínico. Paciente de 54 años, género femenino.	El ejercicio es una de las estrategias definitivas en la prevención secundaria, el cual se inicia al interior del programa de rehabilitación cardíaca y se debe mantener en forma indefinida como parte de los hábitos saludables de los pacientes.
10	Díaz Suárez, A. (2007). Análisis de práctica de actividades físico-deportivas en alumnos de ESO y ESPO de las de la provincias de	Comparar un índice válido de actividad física según el sexo y la edad,	La colecta de los datos mediante un cuestionario. denominado Las muestras formadas por 3.249 alumnos de ESO y 2.921 de ESPO.	Las diferencias de participación intensa son significativamente a favor de los hombres. El índice de actividad física disminuyó particularmente en las mujeres. Las mujeres adolescentes aparecen como un grupo mucho sedentario y en fuerte riesgo de sedentarismo en el futuro.

	Almería, Granada y Murcia, por un índice compuesto de participación			
11	Bonilla- Castro, (1989)	Presentar las características de la investigación cualitativa	Descripción del contexto. Examinar estrategias.	Los estudios cualitativos son de especial relevancia para los profesionales de la salud, permitiendo la comprensión de experiencias humanas.

Fuente: Formato tomado del Macro proyecto curricular actividad física Universidad Santo Tomás.

Análisis de Datos

Proyecto Educativo Institucional (PEI)

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) del colegio Marsella “ Formación Humanística y Desarrollo de Habilidades Investigativas”, está orientado a la construcción de una Comunidad Educativa entendida como una unidad de padres de familia, docentes, estudiantes y administrativos, que dirigen sus esfuerzos a la consolidación de una propuesta pedagógica que promueve la formación integral de todos sus miembros a partir del encuentro, en el dialogo, el debate, el desarrollo de un pensamiento y acción crítica frente a la realidad social, individual, al conocimiento, el aprendizaje y la enseñanza, expresados a través del reconociendo y vivencia de los Derechos Humanos Fundamentales consagrados en la Constitución política de Colombiana.

Los componentes básicos y fundamentales del PEI “Formación Humanística y Desarrollo de Habilidades Investigativas” en lo que se refiere a la gestión pedagógica están orientados por un

componente teleológico que comprende una misión, visión, principios, valores y perfil Marsellista. Guiado por un Modelo pedagógico holístico, con un enfoque humanista y transformador, orientado al desarrollo del ser en todas sus dimensiones: Cognitiva, Socio-afectiva, Biológica, Motriz y Biopsicosocial centrado en el Ser, el Niño mismo desde su integralidad. Promueve la construcción del conocimiento mediante estrategias pedagógicas que facilitan el aprendizaje significativos, orientados desde tres Ejes Institucionales Transversales: 1. Proyecto de Vida y Formación Humanística. 2. Comprensión y transformación de la realidad natural y social. 3. Comunicación, Arte y Expresión.

Desde la orientación curricular se trabaja por ciclos apoyados proyectos transversales y los proyectos de aula que están apoyados por las áreas. (Figura 1)

PEI. Formación Humanística y Desarrollo de Habilidades Investigativas

Componente Teleológico. Tenemos:

Misión. Nuestra misión institucional se orienta hacia la construcción del proyecto de vida integral de los estudiantes a través del humanismo, la ciencia y la investigación, formando personas capaces de transformar su entorno con sentido crítico e identidad Marsellista.

Visión. El Colegio Marsella en el año 2020 será reconocido por formar seres humanos autónomos, con habilidades investigativas que potencien el desarrollo de un proyecto de vida integral, desde una perspectiva humanística y holística.

Principios. La comunidad educativa del colegio Marsella es integrada como una gran familia donde el respeto y la amistad que se construyen alrededor de los principios de: Respeto a la vida, Convivencia armónica, Autonomía, e Identidad y Sentido de pertenencia.

Valores. Los valores como: Honestidad, Respeto, Responsabilidad, Solidaridad, Lealtad, Pertenencia, Alteridad, son patrones de comportamiento que posibilitan el desarrollo moral y la convivencia pacífica en la institución y en la sociedad.

Perfil de Formación: El estudiante Marsellista, es una persona capaz de construir y dirigir su proyecto de vida fundamentado en el humanismo. Es un ser humano comprometido con el saber y el hacer mediante el desarrollo de habilidades investigativas; sensible ante su entorno local y global, con responsabilidad, compromiso social y las competencias y valores necesarios para convertirse en gestor de un proyecto científico- social, natural o cultural.

Modelo Holístico. La escuela Holística transformadora tiene como misión “Formar al ser humano, en la madurez integral de sus procesos, para que construya el conocimiento y transforme su realidad socio- cultural, resolviendo problemas desde la Innovación educativa.

Enfoque Humanista. Desde la mirada Humanista asumida por el colegio Marsella, se destaca la importancia de la dimensión socio-afectiva de los individuos, las relaciones interpersonales y los valores en los escenarios educativos como factores determinantes o al menos influyentes en el aprendizaje de los estudiantes.

Ejes Institucionales Transversales. Los aprendizajes en todos los ciclos están orientados desde tres ejes transversales simultáneos propicios para la integración del conocimiento.

Proyecto de Vida y Formación Humanística. Este eje posibilita asignarle el sentido social e individual al acto de aprender; se trata de aprender para la construcción del ciudadano crítico, que sabe que su acción depende de otros, que puede afectar o cooperar con su entorno y que comprende y apropia una visión histórico-social de la actividad humana.

Comprensión y transformación de la realidad natural y social. Este ayuda a comprender el por qué la escuela tiene como compromiso propiciar condiciones para la reflexión sobre los fenómenos naturales y sociales.

Comunicación Arte y Expresión. La comunicación y los lenguajes son inherentes a la interacción social. La oralidad, la lectura, la escritura, los medios digitales, en estas prácticas, el universo de las representaciones hacen parte de los juegos de la comunicación y el contexto escolar.

Figura 2. Esquema del PEI del colegio Marsella

Fuente: PEI Colegio Marsella.2015

Analizando la conformación de los diferentes ejes transversales, en estos se encuentran incluidas las asignaturas planteadas por la institución de acuerdo a la ley general de la educación (MEN, 1994), en estas, con respecto al manejo del tiempo libre, se encuentra involucrada la asignatura de la Educación Física la cual tiene estructurada su malla curricular, de acuerdo al SIE (Sistema Institucional de Evaluación) en cuatro periodos bimestrales que abarcan el año escolar y tienen por contenido temáticas como: esquema corporal. (Figura 2)

Figura 3. Malla curricular de la asignatura de Educación Física del colegio Marsella Primer Ciclo.

Fuente: PEI Colegio Marsella.2015

Orientación Curricular.

La Reorganización Curricular por Ciclos (RCC) planteada desde 2011 por la Secretaría de Educación (SED) orienta que se trabaje desde diferentes estrategias de integración curricular como el trabajo por proyectos transversales y proyectos de aula apoyados desde las áreas.

De acuerdo a la ley general de educación existe el proyecto de: Democracia, Educación Sexual, Prevención y Riesgos y Aprovechamiento del tiempo libre como proyectos transversales y institucionalmente los proyectos de aula: Hídrico, Astronómico, Bichos, Andrómeda, Emisora y Píleo cada uno apoyados por las áreas de Ciencias Naturales, Matemáticas y Humanidades respectivamente.

Con la Nueva RCC queda estipulado la base común del aprendizaje, que pretende dar unos lineamientos generales por ciclos a partir de una impronta de ciclo, los ejes de desarrollo, grados y edades en que se encuentren el estudiante (desde lo cognitivo, socio-afectivo, y físico-creativo).

A partir del proyecto del Manejo del Tiempo libre y desde el área de Educación Física, se bien trabajando institucionalmente por periodos académicos bimestrales; los cuales están distribuidos durante en el año escolar. En cada periodo, de acuerdo al nivel y al ciclo se desarrolla las temáticas teniendo en cuenta las necesidades y etapas de desarrollo del niño.

De acuerdo al análisis del PEI y de los contenidos curriculares se evidencio claramente que en el colegio Marsella a pesar que se tiene en cuenta la Actividad Física no está contemplado el desarrollo de Hábitos de vida saludable en los niños de ciclo inicial y primer ciclo.

En el ciclo inicial que comprende los grados de Kínder y Transición se trabaja por dimensiones viendo al niño de manera integral, respetando su manera de cómo observa el mundo, el sentido de sí mismo, la forma de relacionarse con el medio e interactuar con los demás, , propendiendo al desarrollo social y de la personalidad, procesos mediante los cuales el niño de 4 y 5 adquieren hábitos, destrezas, valores que les permitirán convertirse en seres integrales, cumplidores y respetuosos con su medio social.

Desde la dimensión corporal el estudiante de ciclo inicial los niños en edad preescolar reconocerán el esquema corporal y su funcionamiento, estableciendo semejanzas y diferencias en relación con su corporalidad y la del otro, afianzando la realización de los hábitos de autoayuda y la relación con el entorno desde su propia identidad. En esta etapa participan en actividades lúdicas acordes con su edad, se apropian de los espacios del ambiente escolar e interactúan con el medio.

Los niños en edad preescolar poseen control en el movimiento de su cuerpo y las partes del mismo, demuestran armonía en la ejecución de las formas básicas de movimiento, realizan desplazamientos con cambios de velocidad, dirección y ritmo, y avanzan en el afianzamiento del equilibrio. A la vez vivenciarán a través de la practica el manejo de su cuerpo con relación a los objetos, ampliando su orientación espacial en situaciones de la vida cotidiana, demuestran tener nociones de lateralidad, manejo de ejes y progreso en cuanto a la ubicación de sucesos en el antes, ahora y después.

Figura 4. Malla curricular de Preescolar (Pre-kínder y Transición) del colegio Marsella Ciclo Inicial.

Fuente: PEI Colegio Marsella.2015

Ciclo Inicial y Primer Ciclo. En el ciclo inicial, comprendido por niños de 4 y 5 años que conforman los grados de Kinder y Transición, se trabaja por dimensiones de acuerdo a las etapas de desarrollo: Dimensión Socio-afectiva, Dimensión corporal, Dimensión Cognitiva, Dimensión Comunicativa y Dimensión Estética, Dimensión Espiritual y Dimensión Ética. En cada periodo se plantean dos logros por dimensión, los cuales son evaluados de manera integral y cualitativamente.

Tabla 4.

Planeación curricular de Educación Física por periodos.

COLEGIO DISTRITAL MARSELLA

PLAN DE ASIGNATURA 2017 EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: Betty Aranguren y Gilma Becerra		ASIGNATURA: Educación Física		JORNADA: Mañana y Tarde	
CICLO: 1	GRADO: 2°	I. H. SEMANAL:		PERIODO I	
OBJETIVO DEL PERIODO: Mejorar el control corporal, su autocontrol y autocuidado.					
PREGUNTA PROBLEMA POR PERIODO: ¿El trabajo cooperativo ayuda a mejorar el autocontrol y el autocuidado?					
PRODUCTO SÍNTESIS: Participar en trabajo de grupo en armonía y fraternidad.					

EJES	METAS (Expresadas en Competencias)	SABERES ESPECÍFICOS	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIA METODOLÓGICA (Exploración, profundización)
INVESTIGACIÓN	Explica situaciones cotidianas	<ul style="list-style-type: none">El cuerpo humano.Ubicación espacial: izquierda, derecha, arriba, abajo, afuera.	Identifica las partes de su cuerpo y las pone en movimiento para desarrollar habilidades y destreza en cada una de ellas. Se ubica espacial y maneja la lateralidad para realizar desplazamientos en diferentes direcciones.	Nombra las partes de su cuerpo en sí mismo en los compañeros (as). Indica la derecha y la izquierda con respecto a cuerpo y posición.	Juegos Rondas Ejercicios físico
PROYECTO DE VIDA	Trabaja en equipo como muestra de superación de la etapa egocéntrica	<ul style="list-style-type: none">Higiene y cuidado		Autocuidado y autocontrol	Objetos que los manejan en el espacio de acuerdo a la instrucciones dada

Fuente: PEI Colegio Marsella.2015

Actualmente para estos niveles existe el apoyo de un docente de danzas y de música, pero desafortunadamente siempre se ha desconocido por el MEN la importancia de la Educación Física en los primeros años de vida escolar razón por la cual es evidente que la actividad física como tal y el fomento de hábitos de vida saludable carecen de importancia para los gobernadores de turno y para las políticas públicas en educación en estos niveles.

Las características de los estudiantes de primer ciclo cuyas edades oscilan entre los 4 y 7 años, se determinan de acuerdo a las dimensiones Cognitivas, Socio afectiva, Físicas y Creativas

especialmente desde los grados de preescolar. En los grados de primero y segundo se vienen trabajando por áreas

Propuesta

Diseño de una estrategia didáctica para promoción de hábitos de vida saludable a través la Educación Física.

Introducción

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos. En lo que se refiere a la actividad física, existen grandes diferencias en los objetivos y el tipo de actividad recomendados según la edad.

Desde la primera infancia se busca fomentar el ganeo, la sujeción y manipulación de objetos, ayudar en los primeros pasos...Para luego, en la edad preescolar, en la práctica de ejercicios que mejoren su coordinación y equilibrio, que en las guarderías y escuelas realizan de manera formal en las clases de psicomotricidad y fuera de la escuela en los parques infantiles, Posteriormente al

comenzar la edad escolar, es una época en que la “hiperactividad” natural que tienen los niños más pequeños disminuye y, por tanto, es importante fomentar la práctica deportiva.

Dentro del currículo escolar, la actividad física y la Educación Física tienen una ventaja frente a las labores escolares tradicionales. Dicha ventaja consiste en sus buenas posibilidades para proporcionar diversión. Si la actividad física ofrece más diversión a los niños y niñas, existen más probabilidades de que éstos participen.

Las instituciones educativas presentan oportunidades únicas para que niños, niñas y adolescentes realicen actividades físicas. Las ventajas de las estrategias de promoción de la actividad física realizada en centros escolares incluyen

Desde hace mucho tiempo las clases de Educación Física en las instituciones educativas distritales se vienen desarrollando con una intensidad horaria de dos horas semanales, en un solo bloque. Teniendo en cuenta algunas observaciones e investigaciones realizadas por diferentes universidades se ha evidenciado como sería más efectivo y eficiente si se programaran actividades para los niños de varios días en la semana con una hora diaria.

Las clases de Educación Física del colegio no son suficientes y se recomienda suplementarlas con tres sesiones de ejercicio físico semanal de, al menos, veinte minutos de duración.

Actualmente las opciones que se ofrecen para la práctica deportiva son muy diversas. Para su elección ha de tenerse en cuenta no sólo las preferencias del niño sino lo que cada una de ellas puede aportar a su formación y desarrollo. Y, cualquiera que sea la actividad física, tener en cuenta que, si bien la sensación de fatiga es menor en el niño que en el adulto, su tolerancia a

algunos tipos de ejercicio físico es menor y se aproxima al máximo al final de la pubertad (15-18 años) si no se ha abandonado antes la práctica deportiva. Niños y jóvenes deberían realizar diariamente AF en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

En todo el mundo una preocupación creciente acerca de la reducción de la disponibilidad de Educación Física y de la participación en esta materia en los centros escolares. Muy pocos países imparten un mínimo de dos horas semanales de Educación Física en los centros de educación tanto primaria como secundaria, e incluso esta cantidad se encuentra muy lejos de las actuales recomendaciones sobre el número de clases diarias de Educación Física.

En la Constitución Política de Colombia se pueden encontrar las razones del propósito de ésta cátedra dentro de los currículos de formación de los escolares. En el artículo 5, dónde se determinan los fines de la educación y específicamente en los párrafos 9 y 12 donde se hace referencia a la búsqueda de calidad de vida, 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.

Hasta la fecha, los lineamientos curriculares contemplan al menos dos y tres horas de clases de Educación Física semanales en la educación primaria y secundaria respectivamente.

Según algunas investigaciones sobre la medición del tiempo de la actividad física durante las clases de Educación Física en escolares de 1° a 9° se observó que la Educación Física impartida

en los centros escolares resultaba eficaz varios días a la semana en tiempos de una hora diaria que una sola vez a la semana en un solo bloque de dos horas. En otras palabras, las estrategias diseñadas para aumentar la cantidad de tiempo y mejorar la calidad de tiempo que los estudiantes dediquen a realizar actividades físicas de moderadas a vigorosas durante las clases de Educación Física tendrán éxito a la hora de incrementar los niveles de actividad física y de mejorar la condición física. Por lo tanto, la Educación Física debe continuar siendo una herramienta importante para promover la actividad y la condición física.

Hay pruebas científicas que demuestran que un incremento significativo del tiempo escolar dedicado a la Educación Física relacionada con la salud no tiene efectos perjudiciales para el rendimiento académico del alumnado, sino que proporciona importantes beneficios para la salud.

De igual modo, las investigaciones han demostrado que los niños y niñas con niveles de actividad física más elevados tienen mayores probabilidades de desarrollar un mejor funcionamiento cognitivo. De acuerdo, a la literatura científica y en términos generales el aumento de la Educación Física, la actividad física o la condición física genera un efecto positivo, más que negativo, sobre el rendimiento académico de niños, niñas y adolescentes.

Las clases de Educación Física “moderna” deben cambiar la mirada antigua y tradicional que existe. El docente de Educación Física generalmente ha crecido con el énfasis tradicional en los deportes de equipo, las aptitudes y la competitividad, pero deben ser sensibles al hecho de que sus intereses pueden ser muy diferentes de las actuales necesidades de sus estudiantes. Una Educación Física actual y moderna debe ser: Educativa: donde los estudiantes han de aprender por qué la Educación Física es importante y cómo resulta beneficiosa, orientada: hacia la salud

haciéndose hincapié en la condición física relacionada con la salud, además de en los programas tradicionales orientados hacia las capacidades, individualizada: para recibir ayuda de acuerdo con sus propios niveles de habilidad, con el fin de lograr una mejora personal óptima; contrario a lo tradicional que imparte la misma educación a todos al mismo tiempo, igualitaria: los y las estudiantes deben ser evaluados sobre la base de sus mejoras personales y recibir asistencia para establecer los objetivos de mejorar de su condición física relacionada con la salud; la Educación Física tradicional utiliza las pruebas de evaluación de la condición física para otorgar calificaciones y recompensas, divertida: el estudiante tiene que disfrutar de sus clases de Educación Física y disponer de una variedad y una capacidad de elección siempre que sea posible; en la tradicional se utiliza los mismos ejercicios y los mismos juegos sin tener en cuenta el grado de interés del estudiante, ofreciendo pocas elecciones; además, algunas de las actividades físicas se utilizaban con frecuencia como una forma de castigo, realista: se debe promover que los estudiantes sin distinción de género exploren maneras diferentes de ser físicamente activos y mejoren su condición física relacionada con la salud, con el fin de lograr un desempeño óptimo en los diferentes escenarios de la vida real .

Aparte de la actividad física programada, existen múltiples formas de incrementar su actividad física, siempre que se pueda, incorporando en su estilo de vida actividades sencillas como caminar más, subir más escaleras, ayudar en las tareas domésticas y jugar de forma activa. Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente AF en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

Desde la Educación Física se busca promover el intercambio de experiencias y situaciones de aprendizaje, que ayuden a reforzar y desarrollar hábitos alimenticios, de higiene y estilos de vida saludables durante los primeros años; de ahí la necesidad e importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los docentes, padres de familia responsables de la atención y cuidado de los niños. El juego es de gran importancia para el desarrollo integral de los niños. A través de él los niños pueden conocer, crear, imaginar, adquirir valores, aprender a convivir y a compartir con otros.

Por tal razón a partir del quehacer pedagógico fundamentalmente desde el área de Educación Física se plantea la promover en los estudiantes del colegio Marsella de primer ciclo los hábitos de vida saludables a través de la recuperación y práctica de los juegos tradicionales como estrategia pedagógica, donde haya participación de estudiantes y colaboración de padres y docentes.

En cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud, se presenta en la siguiente propuesta la cual está dirigida no solo a los estudiantes, sino a sensibilizar a los docentes y padres familia, para que se apropien de la responsabilidad e importancia de fomentar estilos de vida en los niños lo cual va a incidir no solo en su vida diaria sino en la etapa adulta.

La estrategia basada en la clase, por ejemplo, está diseñada para educar a niños, niñas y adolescentes acerca de la naturaleza y la importancia de la actividad física, y la estrategia basada en el “estilo de vida” para promover la actividad física, que no implica necesariamente deportes

organizados o competitivos, con frecuencia es la más eficaz a la hora de adoptar y mantener un nivel adecuado de actividad física durante la juventud y en la edad adulta.

Esta estrategia es un gran apoyo para el profesor y beneficios para los niños, está diseñada de forma lúdica y tiene el objetivo fundamental de proporcionar bases sobre hábitos de vida saludable a los niños y niñas para que realicen actividad física durante la jornada escolar en especial en las horas de Educación Física. Algo muy importante es que este proceso se debe llevar a cabo sin ninguna restricción; se debe fomentar que el estudiante participe voluntariamente. Como docente, posiblemente este proceso resulta muy educativo, y también le ayuda a mantenerse físicamente activo y a convertirse en un modelo para sus estudiantes

Objetivo

Diseñar una unidad didáctica desde la Educación Física para fomentar hábitos de vida saludable.

Desarrollo de la Propuesta

Una vez observados y analizados cada uno de los aspectos curriculares y manejo de hábitos de vida saludable en los estudiantes del colegio Marsella, los cuales no están planteados de manera directa en los proyectos, ni desde el área de Educación Física, se diseña la propuesta de una unidad didáctica para desarrollar en las clases de Educación Física del ciclo inicial y ciclo uno donde se implementaran actividades lúdicas-recreativas a través de las cuales se fomentara la actividad física y los hábitos de vida saludables durante las clases semanales, las cuales se desarrollaran con una frecuencia de dos veces por semana y con una intensidad de una hora por día. Desde la práctica los estudiantes desarrollaran y adoptaran en su vida diaria diferentes

				Hidratación	
Metodología	1	1 + 2	1 + 2 + 3	1+2+3+4	1+2+3+4+5

Fuente: Proyecto de Investigación “Una propuesta didáctica para los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno de básica primaria”.

El diseño de la propuesta a desarrollar en el ciclo inicial y ciclo uno se plantea a través de un macro ciclo: En el primer semestre de calendario escolar y durante los meses comprendidos entre el 17 de enero y el 17 de junio (aproximadamente 5 meses), se desarrollando actividades lúdico recreativas en las clases de Educación Física fomentando hábitos de vida saludables en los estudiantes de ciclo uno. Estas actividades se programaran por semana, con una frecuencia de una hora, dos días a semana.

La estrategia metodológica a aplicar en esta propuesta estará basada en los cuatro pilares del conocimiento propuestos por Delors: Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser, aprender a vivir juntos. A partir de estas se planearan y se programaran actividades que desarrollen de manera conjunta el fomento de los hábitos saludables a través de la Educación Física. Cada temática se abarcara durante un mes, dos días por semana, con una duración de una hora por día.

Durante el primer mes que comprende cuatro semanas, se desarrollaran en ocho días, (dos por semana) actividades de reconocimiento corporal y normas de higiene y aseo, una hora diaria.

Para el segundo mes se desarrollaran actividades de Manejo del cuerpo y una buena alimentación. Teniendo en cuenta la misma intensidad horaria por semana y por día, al igual que los siguientes tres meses programados para el desarrollo de la propuesta.

En el tercer mes se desarrollara desplazamientos y promoción de la actividad física, para el cuarto mes se desarrollaran actividades con el balón y consumo del agua. En el quinto mes se desarrollaran actividades lúdico-recreativas y medios de comunicación.

Actividades a Desarrollar

Como anteriormente se ha mencionado, la realización de las actividades que contempla la propuesta se desarrollara durante cinco meses, por unidades didácticas.

La unidad Didáctica

Es una propuesta de trabajo del proceso enseñanza aprendizaje en donde se organizan un conjunto de actividades en correlación con todos los elementos del currículo (Qué, cómo, cuándo enseñar y evaluar). Va muy ligado a las teorías constructivistas y de aprendizaje significativo donde se establece un propósito y se culmina cuando su aprendizaje es verificable con el logro alcanzado.

En la unidad didáctica el docente y define acciones educativas expresadas en los diferentes elementos del currículo hasta transformarlos en una propuesta coherente y atractiva de actividades en el aula.

Las unidades didácticas que se plantean a continuación estarán basadas en la formación educación de Hábitos de Vida Saludable desde la Educación Física para los niveles de Preescolar, Primero y Segundo los cuales están comprendidos según la RCC en el ciclo inicial y primer ciclo.

Esta unidad comprenderá el Reconocimiento y conocimiento de los HVS a partir de la higiene, la nutrición, la actividad física, el ejercicio y el deporte.

En higiene se trataran temas como: Salud oral, Higiene y aseo del cuerpo, Lavado de manos, Lavado de frutas.

En la parte de Nutrición: Consumo de frutas, verduras, vegetales y horarios.

En lo que se refiere a AF: se contemplaran actividades lúdicas como rondas, juegos, dinámicas grupales e individuales.

Y en ejercicio y deporte: Trabajo de reconocimiento corporal, desplazamientos, trabajo óculo manual y equilibrio.

Cada uno de estos aspectos se irá desarrollando en los periodos escolares planteados en la propuesta con una intensidad y frecuencia de acuerdo a lo planeado en cada unidad didáctica.

Los temas se trabajaran mensualmente teniendo en cuenta los intereses y necesidades de los estudiantes.

Tabla 6

Propuesta unidad didáctica N°1

UNIDAD DIDÁCTICA N° 1				
Mi Cuerpo Salud e Higiene				
Ciclo I				
Area : Educación Física				
Periodo I				
Tiempo: 1 Bimestre				
Objetivo: Reconocer el esquema corporal y su funcionamiento, estableciendo semejanzas y diferencias en relación con su corporalidad y la del otro, afianzando la relación de los hábitos de autoayuda y la relación con el entorno desde su propia identidad.				
Contenido	Actividad	Fecha	Evaluación	Responsable
Partes del cuerpo, higiene y aseo diario	Armar la secuencia "Lavados de manos"	27 de Enero	Describir cada paso para lavar las manos	Docente del área
Partes del cuerpo, higiene y aseo diario	Dientes vs caries	31 de Enero	Responder preguntas	Docente del área
Partes del cuerpo, higiene y aseo diario	Antón, Antón Pirulero	3 de Febrero	Poner en práctica hábitos de aseo	Docente del área
Partes del cuerpo, higiene y aseo diario	Buen hábito, mal hábito	7 de Febrero	Enumerar 5 hábitos de aseo.	Docente del área.

Fuente: Proyecto de Investigación "Una propuesta didáctica para los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno de básica primaria".

Actividad 1: "Lavados de manos" Se conformaran 4 grupos de 5 niños , por turnos cada niño deberá ir corriendo por una de las láminas hasta completar las 5.El primer grupo en traer todas las láminas y armar la secuencia de cómo se deben lavar las manos ganará. **Ver anexo 1**

Actividad 2: "Dientes vs caries" El docente pedirá a los niños que le ayuden al del rostro a "cepillarse"(Dibujo grande en cartulina), para lo cual hará varias preguntas sobre el hábito de lavarse los dientes y los niños organizados en dos grupos (dientes- caries) que tengan la respuesta

levantan la mano, la maestra intercalará las preguntas entre ellos y los pequeños se irán turnando para representar a su grupo, que le podrá ayudar con la respuesta. Al final, el grupo que haya pintado más dientes será el ganador.

Actividad 3: Todo el grupo se ubicara en un círculo y entonara la canción Antón, Antón pirulero mientras cada niño de acuerdo a su turno (turnos por la derecha) ira indicando con las partes de su cuerpo un hábito de aseo que los otros niños deberán imitar inmediatamente, quien no lo haga deberá pagar una prenda.

Actividad 4: “Buen hábito, mal hábito” En pedazos de papel, escribe 10 hábitos de buena higiene, como usar hilo dental todas las noches, lavarse las manos por 20 segundos o cubrir tu boca toses. En otros 10 pedazos de papel, escribe malos hábitos. Dobla todos los pedazos de papel y colócalos en un sombrero. Los niños pueden dibujar uno a la vez y decidir si es un buen hábito o un mal hábito de higiene.

Tabla 7

Propuesta unidad didáctica N°2

UNIDAD DIDÁCTICA N° 2
Mi Cuerpo Salud e Higiene
Ciclo I
Área : Educación Física
Periodo II
Tiempo: 1 Bimestre
Objetivo: Expresar sus emociones y sentimientos en forma corporal, participan en actividades lúdicas acordes

con su edad, se apropian de los espacios del ambiente escolar e interactúan con el medio.				
CONTENIDO	ACTIVIDAD	FECHA	EVALUACION	RESPONSABLE
El cuerpo, y su interacción con el medio. Consumo de frutas	Lavados de manos y de frutas. Consumo. Caminar en línea recta y línea curva	2 horas semanales	Ordenar la secuencia del consumo de frutas	Docente del área
El cuerpo, y su interacción con el medio. Consumo de frutas El cuerpo, y su interacción con el medio. Consumo de frutas	Juego de relevos. Lavados de manos y de frutas. Consumo	2 horas semanales	El primer grupo que realice la actividad completa ganara	Docente del área
El cuerpo, y su interacción con el medio. Consumo de frutas	Lavados de manos y de frutas. Consumo. Caminar con los brazos abiertos	2 horas semanales	Identificar las frutas que se deben lavar antes de consumirlas	Docente del área
Partes del cuerpo, higiene y aseo diario	Buen hábito, mal hábito	2 horas semanales	Armar un rompecabezas con las frutas.	Docente del área.

Fuente: Proyecto de Investigación “Una propuesta didáctica para los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno de básica primaria”.

Actividad 1. *Caminar sobre la línea recta o curva:* Cada estudiante caminará sobre una línea recta demarcada por diferentes tipos de frutas que estarán dibujadas sobre la línea. Al finalizar dirá en orden las frutas encontradas en el camino.

Actividad 2. Juego de relevos: Por equipos los estudiantes pasaran por varias etapas donde será relevado por otro integrante de su equipo hasta completar una serie que culminara con el consumo de la fruta seleccionada inicialmente.

Actividad 3. Caminar sobre la zona verde: Con los pies descalzos los estudiantes buscaran por la zona verde las diferentes frutas y luego las deberán seleccionar en dos vasijas según su . El grupo que más reúna frutas ganara.

Actividad 4. Caminar con los brazos abiertos: Cada estudiante pasara con una fruta sobre una tabla haciendo equilibrio para ello se podrá ayudar de sus brazos para mantener el equilibrio. Al llegar al otro lado tomara una estrella que tendrá una pregunta sobre los hábitos de aseo.

Tabla 8

Propuesta unidad didáctica N°3

UNIDAD DIDÁCTICA N° 3				
Mi Cuerpo Mi Cuerpo y Hábitos Alimenticios				
Mi Cuerpo y Hábitos Alimenticios				
Mi Cuerpo y Hábitos Alimenticios				
Ciclo I				
Área : Educación Física				
Periodo III				
Tiempo: 1 Bimestre				
Objetivo: Tener control en el movimiento de su cuerpo y las partes del mismo, demuestran armonía en la ejecución de las formas básicas de movimiento, realizan desplazamientos con cambios de velocidad, dirección y ritmo, y avanzan en el afianzamiento del equilibrio.				
CONTENIDO	ACTIVIDAD	FECHA	EVALUACIÓN	RESPONSABLE
Mi cuerpo, Coordinación Viso-manual. Equilibrio nutricional	Pases con ambas manos. Lavados de manos, de frutas, Consumo y Equilibrio	2 horas semanales	Ejercicios de coordinación. Aplicación de cuidado y equilibrio nutricional	Docente del área
Mi cuerpo, Coordinación Viso-manual. Equilibrio nutricional	Pases con ambas manos. Lavados de manos, de frutas, Consumo y Equilibrio	2 horas semanales	El primer grupo que realice la actividad completa ganara	Docente del área
Mi cuerpo, Coordinación Viso-manual. Equilibrio nutricional	Pases de derecha a izquierda. Lavados de manos, de frutas, Consumo y Equilibrio	2horas semanales	Indica la izquierda con respecto a su cuerpo. Tiene en cuenta las recomendaciones al consumir alimentos.	Docente del area
Mi cuerpo, Coordinación Viso-manual. Equilibrio nutricional	Lanzamiento a diferentes distancias. Lavados de manos, de frutas, Consumo y Equilibrio	2horas semanales	Maneja el espacio y el tiempo. Mantiene una alimentación Balanceada	Docente del área.

Fuente: Proyecto de Investigación “Una propuesta didáctica para los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno de básica primaria”.

Actividad 1. Pases con ambas manos: Con un balón de básquet los estudiantes harán lanzamientos por parejas sin dejar caer el balón.

Actividad 2. Extensión de Brazos: Con el juego de la piña los estudiantes realizarán estiramientos por equipos hasta que uno de los equipos pase la línea que limita la frontera. Gana el equipo que permanezca en su lado.

Actividad 3. Pases de derecha a izquierda: por los lados y en filas los estudiantes pasaran el balón hasta llegar al final de la fila. Recordaran hidratar durante la actividad.

Actividad 4. Lanzamiento a diferentes distancias: De un lado a otro los estudiantes lanzaran elementos como (Balones, pelotas, frisby)

Tabla 9

Propuesta unidad didáctica N°3

UNIDAD DIDÁCTICA N° 4				
Mi Cuerpo, Nutrición e Hidratación				
Ciclo I				
Área : Educación Física				
Periodo IV				
Tiempo: 1 Bimestre				
Objetivo: Desarrollar progresivamente, la capacidad simbólica, numérica, perceptiva, de ubicación espacial que le permitirá contar, enumerar, relacionar, formular preguntas sencillas, elaborará hipótesis, desarrollando así el sentido de pertenencia por su planeta Tierra y la importancia de los elementos de la naturaleza que aquí se encuentra.				
Contenido	Actividad	Fecha	Evaluación	Responsable
Recreación y Ubicación temporo-espacial. Hidratación consumo de H2O	Lavados de manos y de frutas. Consumo y	2 horas semanales	Lavados de manos y de frutas. Consumo y Equilibrio.	Docente del área

	Equilibrio. Hidratación		Hidratación.	
Recreación y Ubicación temporo-espacial. Hidratación consumo de H2O	Lavados de manos y de frutas. Consumo y Equilibrio. Hidratación. Juego del ritmo con de nombres de frutas.	2 horas semanales	Participación activa en el juego y destrezas al realizarlo	Docente del área
Recreación y Ubicación temporo-espacial. Hidratación consumo de H2O	Lavados de manos y de frutas. Consumo y Equilibrio. Hidratación. Agarrar el balón	2horas semanales	Desarrollo de actividades e hidratación antes, durante y después de cada ejercicio	Docente del área
Recreación y Ubicación temporo-espacial. Hidratación y consumo de H2O	Lavados de manos y de frutas. Consumo y Equilibrio. Hidratación. Video de canciones infantiles	2horas semanales	Importancia de la hidratación durante cada juego.	Docente del área.

Fuente: Proyecto de Investigación “Una propuesta didáctica para los estudiantes de Preescolar y Ciclo uno de básica primaria”.

Actividad 1. Equilibrio. Hidratación: Desarrollar actividades lúdicas con juegos tradicionales como (golosa, semana, jazz) Se realizará por grupos y por rincones.

Actividad 2. Juego del ritmo con de nombres Frutas: Con la entonación de la canción ritmo los estudiantes dirán nombres de frutas de acuerdo al turno que le corresponda.

Actividad 3. *Agarrar el balón:* En un círculo los estudiantes intercambiaran el balón lanzándolo de un lado a otro y diciendo a la vez un hábito saludable. Quien lo deje caer pasara al centro hasta que queden solo dos personas.

Actividad 4. *Videos canciones infantiles:* En grupo se observaran tres videos donde se promueven hábitos de vida saludable. Al finalizar se hará un fogueo de preguntas sobre lo visto.

Las actividades propuestas se pueden adaptar o modificar de acuerdo al contexto escolar y a los intereses y necesidades de los estudiantes.

Resultados

De acuerdo al análisis del PEI, de los contenidos curriculares y los documentos bibliográficos sobre Hábitos de Vida Saludable se evidencio claramente que en el colegio Marsella a pesar de tenerse en cuenta la Actividad Física no está contemplado dentro de las mallas curriculares especialmente en la de Educación Física desarrollo de Hábitos de Vida Saludable en los niños de ciclo inicial y primer ciclo. Por lo que se hace necesario crear una estrategia didáctica donde se puedan evidenciar claramente el conocimiento y la práctica de los Hábitos de Vida Saludable.

Conclusiones

No se evidencian estrategias educativas claras planteadas a Nivel nacional e internacional para la promoción de Hábitos de Vida Saludables en los escolares de ciclo inicial y primer ciclo de primaria.

En los planes curriculares de Educación Física hace falta integrar los Hábitos de Vida Saludable como una opción de vida sana.

Es necesario replantear la intensidad horaria y frecuencia con que se desarrollan las clases de Educación Física en ciclo inicial y primer ciclo de primaria para optimizar los tiempos y cambios de conducta de los niños frente a la práctica de Hábitos de Vida Saludable.

A través del currículo se pueden desarrollar y generar cambios en el comportamiento de los niños hacia mejorar el estilo de vida y fortalecer la práctica Hábitos de Vida Saludable.

Recomendaciones

Desarrollar propuestas que den a conocer e incentiven los Hábitos de Vida Saludables en los escolares de los primeros años académicos.

Extender la propuesta presentada a los demás niveles o ciclos de Básica primaria y secundaria para seguir fomentando los Hábitos de Vida Saludable en los estudiantes, generando cambios de conductas en pro de mejorar los estilos de vida de ellos y de sus familias.

Involucrar a través de diferentes estrategias a toda la comunidad educativa, en especial a los padres de familia como primeros y principales formadores en la educación de los niños.

Referencias Bibliográficas

- Arturo, D. S. (2007). Retos: Nuevas tendencias en la educacion fisica ,deporte y rrrecreacion. *Federacion Esapañola de asociacion de docentes de educacion fisica.*, 26-32.
- Arturo, D. S. (2007). Retos:Nuevas tendencias en la educacion fisica, deporte y recreacion. *Federacion Española de asociacion de docentes de educacion fisica*, 26-36.
- Aznar Laín Susana, W. T. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. España.
- Baur L, L. T. (2004). *Obesity in children and young people: a crisis in public*.
- Blanco, R. (2008). Construyendo las bases de la inclusión y la calidad de la educación en la primera infancia. *revista de Educacion*.
- C. Casado Pérez a, N. A. (2003-2006). *Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución*. ESPAÑA: Rev Pediatr Aten Primaria v.11 n.42 Madrid abr.-jun. 2009.
- C.Guillen, J. (2012). importancia del ejercicio fisico en la escuela.
- CDC. (2003). *Niveles de actividad física en niños de 9 a 13 años*.
- contigo, c. c. (2009). los niños de 4 a 7 años. *chile crece contigo*.
- Degelidis et al. (2003). *A one-year intervention in 7th grade physical education*.
- Delgado y Tercedor. (2002). *strategias de intervencion para la salud desde la educacion fisica*. Barcelona.España: Publicaciones inde.
- Delgado Fernandez y Tercedor Sanchez. (2002). Estrategias de intervencion para la salud desde la educacion fisica. En D. F. Sanchez. Barcelona España: inde publicaciones.
- Delgado, G. y. (2004 Barcelona). Entrenamiento fisico deportivo. *De la infancia a la edad adulta 3ra edicion*.
- Delors, J. (1996). “*Los cuatro pilares de la educación*” en *La educación encierra un tesoro*. Madrid. España: Santillana.

- Déu, F. S. (2014). La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia. *Faros*.
- Digelidis, P. *. (2003). *A one-year intervention in 7th grade physical education*. Elsevier.
- Digelidis, Papaioannou , Laparidis, Christodoulidis. (2003). *A one-year intervention in 7th grade physical education*.
- Etnie, B. A. (2003). *The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children*.
- GIL MADRONA, P., CONTRERAS JORDÁN, O. R., & GÓMEZ BARRETO, I. (2008).
Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una Educación Física animada.
Revista Iberoamericana de Educación, pp. 71-96.
- Hernando. (2006). Calidad de vida, educacion fisica y salud. *Revista Española de la pedagogia*,
235,453 - 464.
- John Duperly, O. L. (2011). *Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida*. Bogota: Imprenta nacional.
- Lean, A. (1991). *El ejercicio fisico y la salud en la escuela*.
- López Martínez Alberto, L. L.-M. (2012). Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas.
efedeportes.com.
- Los niños de 4 a 7 años. (2009). *Chilecrece contigo*. Recuperado de
www.crececontigo.gob.cl/2009/desarrollo-infantil/4-anos.../los-ninos-de-4-a-7-anos/
- López Martínez Alberto, López López-Menchero José Luis. (2012). *efedeportes*
- Méndez Erric0, Sebastián. (2016). *Etapas del desarrollo del niño*. Recuperado de
.(<http://www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-etapas-de-desarrollo-nino.html>).
(s.f.). *el desarrollo infantil /a etapas de desarrollo del niño*.
- Ministerio de educacion, p. s. (2008). revista de educacion. *revista de educacion N° 347*.

- N Digelidis, A. P. (2003). *A one-year intervention in 7th grade physical education*. Psychology of Sport and Exercise.
- Nacional, M. d. (s.f.). *Lineamientos curriculares.Educacion fisica,recreacion y deporte*. Bogota: Ministerio de educacion nacional.
- OMS. (1986). *carta de otawa*. ginebra.
- OMS. (2004). *Informe sobre la salud en el mundo* .
- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física*.
- OMS.FAO. (2003). *Informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO*.
- OPS. (2006). *Estrategia Mundial sobre Alimentación*.
- Organización Mundial de la salud, 2. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física*.
- Santos Muñoz, S. (2005). *La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el*.
- Sibley and Jennifer L Etnie. (2003).
- Sibley BA, t. J. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. "Pediatric Exercise Science.
- Sibley, B. A. (2003).
- Stephoe A, B. N. (1996). *sports participation and emotional wellbeing in adolescents*.
- Suarez, A. D. (2007). Retos:Nuevas tendencias en la educacion fisica,deporte y recreacion. *Federacion española de asociacion de docentes de educacion Fisica*, 26-32.
- Susana Aznar Laín, T. W. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. España.
- Tony, A. L. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. España.
- Webster, D. S. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. España.