La Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludables en
Niños de 8 a 10Años de Ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna
Lic. JOSE LEONARDO RIVERA CERQUERA
Universidad Santo Tomasde Aquino

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Maestría en Ejercicio Físico para la Salud
Bogotá, 2017

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS DE AQUINO

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría en Ejercicio Físico para la Salud

Trabajo de investigación:

Macroproyecto

El Currículo de la Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludable.

Proyecto

La Educación Física como Promotor de

Hábitos de Vida Saludables en Niños de 8 a 10Años de Ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna

Lic. JOSE LEONARDO RIVERA CERQUERA

Director

HECTOR REYNALDO TRIANA R. MSc

Junio 12 de 2017

BOGOTÁ, COLOMBIA

TABLA DE CONTENIDO

Resumen:	6
Hábitos de Vida Saludables en Niños de 8 a 10 Años de Ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna ..	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
PREGUNTA DE INVESTIGACION	11
JUSTIFICACION	11
OBJETIVOS	14
OBJETIVO GENERAL	14
OBJETIVOS ESPECIFICOS	14
MARCO TEORICO.....	15
HABITOS SALUDABLES	15
<i>SALUD</i>	16
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA	17
EDUCACION FISICA	19
NUTRICION.....	23
NUTRICION PARA EL EJERCICIO	23
RIESGO CARDIOVASCULAR	24
CURRICULO	25
PLAN DE ESTUDIOS	28
HORIZONTE INSTITUCIONAL	29
MISION	30
VISION	30
MARCO CONTEXTUAL	31
MARCO LEGAL.....	34
DISEÑO METODOLOGICO	36
ENFOQUE.....	36
ALCANCE.....	37
DISEÑO DE LA INVESTIGACION	37
POBLACION UNIDAD DE ANALISIS	37

CATEGORIA DE ANALISIS:.....	38
INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION:	38
ANALISIS DE DATOS.....	41
ESTRATEGIA:.....	42
PROPUESTA METODOLOGICA	44
PLAN DE ESTUDIOS TANQUE LAGUNA 2017:	46
MATRIZ DE ANALISIS DOCUMENTAL.....	48
MÁS ACTIVIDAD FISICA ES SALUD Y BIENESTAR.....	49
<i>“Hábitos de vida saludable para todos”</i>	<i>49</i>
INTRODUCCION DE LA PROPUESTA:	49
TEMAS Y JUEGOS DE LA PROPUESTA:	50
TEMAS DE HABITOS SALUDABLES EN LA PROPUESTA	60
CLASES GRUPALES – Aerobicos, rumba, step, combat kids	60
CUIDA TU ALIMENTACION:.....	62
ORGANICEMOS NUESTRA LONCHERA	62
UNA TIENDA ESCOLAR SALUDABLE.....	64
LA HIGIENE PERSONAL	65
ASEO Y ORDEN DEL HOGAR	65
REFERENCIAS	67

LISTA DE IMAGENES

<i>FIGURA 1. MODELO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD</i>	<i>17</i>
<i>FIGURA 2. LOGROS A TRAVÉS DEL CURRÍCULO OCULTO</i>	<i>27</i>
<i>FIGURA 3. MAPA DE LAS LOCALIDADES DE BOGOTÁ.....</i>	<i>32</i>
<i>FIGURA 4. PLAN DE ESTUDIOS GRADO TERCERO</i>	<i>46</i>
<i>FIGURA 5. PLAN DE ESTUDIOS GRADO CUARTO</i>	<i>46</i>
<i>FIGURA 6. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÀBITOS SALUDABLES GRADO TERCERO ..</i>	<i>47</i>
<i>FIGURA 7. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÀBITOS SALUDABLES GRADO CUARTO....</i>	<i>47</i>
<i>FIGURA 8. JUEGO AGUA & JABÓN CONTRA BACTERIAS</i>	<i>52</i>
<i>FIGURA 9. JUEGO FRUTAS & VERDURAS.....</i>	<i>54</i>
<i>FIGURA 10. JUEGO PIRÁMIDE DE LOS HÀBITOS SALUDABLES</i>	<i>56</i>
<i>FIGURA 11. JUEGO RUTA DE LA VIDA SALUDABLE.....</i>	<i>58</i>
<i>FIGURA 12. JUEGO CLASES GRUPALE Y RUMBA SALUDABLE SIN ECNT</i>	<i>60</i>
<i>FIGURA 13. CLASES GRUPALES – AERÓBICOS CON NIÑOS</i>	<i>61</i>
<i>FIGURA 14. HIDRATACIÓN Y PIRÁMIDE DE ALIMENTOS – GRUPO HARICANA.COM</i>	<i>62</i>
<i>FIGURA 15. RULETA DE LOS GRUPOS DE ALIENTOS</i>	<i>64</i>
<i>FIGURA 16. CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE</i>	<i>64</i>

Resumen:

En el mundo han venido aumentando los porcentajes de poblacion con problemas de sobrepeso, sedentarismo y obesidad en los ultimos tiempos, situacion que se refleja tambien en Colombia en donde actualmente mas de 51% de la poblaciòn sufre de estas enfermedades, que vienen afectando tambien a la poblaciòn infantil en edad escolar, realidad que se refleja en las escuelas y colegios distritales; por esto el objetivo de esta investigacion es realizar una propuesta desde el área de Educación Física que permita promover los hábitos de vida Saludable en los niños de 8 a 10 años de edad, del ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna que complemente el PEI de la institución. La propuesta de investigación tiene un enfoque cualitativo, de tipo documental, la cual analiza documentos relacionados con educación física, enfermedades crónicas no transmisibles y hábitos de vida saludable; el alcance es Exploratorio, Descriptivo e Interpretativo. Se realiza desde la interpretación y análisis de textos, buscando hallar el papel clave de la educación física en la generación de hábitos saludables y su importancia para la prevención de enfermedades; El proceso comienza con un cambio en la frecuencia de las sesiones de clase educación física y con la implementación de temas acerca de hábitos saludables que serán trabajados a través de juegos y actividades lúdicas. Para la implementación de la propuesta es importante una adecuada integración de los conceptos sobre hábitos de Vida saludable y las diferentes formas de práctica de la actividad física, con los planteamientos del PEI institucional.

Palabras Claves: Hábitos de vida saludable, Educación física, Frecuencia, Actividad física.

La Educación Física como Promotor de

Hábitos de Vida Saludables en Niños de 8 a 10 Años de Ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna

El cuidado de la salud es una preocupación en el mundo de hoy, ya que se vive con un ritmo de vida acelerado lo que afecta la salud física, mental y emocional, se hace urgente emprender el camino en búsqueda del bienestar desde ya pues es una tarea inmediata.

Es evidente la necesidad del cambio de actitud y la disposición personal para la apropiación de los hábitos de vida saludable que permita vivir mejor, vivir plenamente, cuidándose de los excesos, evitando alimentos y costumbres nocivas que afectan el adecuado funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo, dañando el equilibrio natural de las células, lo que se manifiesta en la pérdida de la tranquilidad, de la armonía, y de la salud en general.

Por esto es muy importante incentivar el cambio de hábitos en los estudiantes y apropiarse de costumbres más sanas desde el ambiente de la clase de educación física y que repercutan positivamente en la vida diaria.

No existe para esto una única solución que brinde una respuesta inmediata; así como las enfermedades, los problemas aparecen y van creciendo paso a paso, igualmente la solución puede llegar pero se hace necesario un proceso de cambio en costumbres, hábitos, alimentos y rutinas; Por esto se presenta un plan de trabajo que interviene y afecta en dos vías así: el primero con un cambio en la frecuencia de las sesiones de clase y el segundo con la modificación en los temas a tratar en la clase de educación física donde se contemplen y se traten Hábitos de vida saludable que buscan enseñar, guiar y orientar acerca del cuidado de la alimentación, la higiene personal, el aseo en el hogar, la importancia del incremento de la actividad física, que muestra de forma fácil y divertida para todos como se puede vivir mejor, de forma sana y saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años se han presentado en el mundo cambios en las costumbres de la población en general relacionados con los hábitos alimenticios y la disminución de la realización de actividad física (AF), situación que posiblemente ha aumentado el porcentaje de población afectada por las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT); la obesidad infantil en el reino unido es considerada un problema importante ya que un niño promedio gana (0,45 Kls) de peso corporal en un año, en España de cada 10 niños y adolescentes dos tienen sobrepeso y uno obesidad, uno de cada cinco personas en Estados Unidos es obesa, allí el 18 % de los niños entre 6 y 11 años son obesos; En Colombia los niveles de inactividad física en la población infantil ha aumentado, según bienestar familiar el 51 % de la población tiene obesidad o sobrepeso, en Bogotá el 13% de la población sufre de obesidad, esto se debe principalmente a la inactividad física y los malos hábitos alimenticios, por ello y según recomendación de la (OMS,2016), es importante cuidar nuestro cuerpo y adoptar un estilo de vida saludable durante todo el ciclo vida, ya que así podrá mantenerse sano desde la niñez disminuyendo el riesgo de enfermedad en la edad adulta y la vejez. Por el contrario la falta de actividad física es una situación que se evidencia en más de la mitad de la población mundial ya que en la actualidad las personas no aprovechan el tiempo de ocio, las pausas laborales o de las actividades diarias para este fin.

En los países desarrollados y en vía de desarrollo, los niveles de inactividad física y sedentarismo según la (OMS,2015), por ello las ECNT asociadas a la inactividad física son problema de salud pública en crecimiento en los países del mundo; en Colombia el ministerio de salud y protección social se ha vinculado a la tarea por prevenir estas enfermedades a través de políticas públicas que conllevan a estimular la práctica de actividad física, control del consumo

de tabaco y reducir la obesidad y las ECNT, una de las estrategias ha sido la implementación del programa llamado (Minsalud, 2013) “estrategia promocional de estilos de vida saludable en instituciones educativas”, con esta propuesta desarrollada en 230 instituciones de 4 departamentos (Antioquia, Risaralda, Tolima y Neiva) en donde docentes y estudiantes busca articular al PEI normas y recomendaciones que se desarrollan en proyectos transversales y que estimulan hábitos saludables en la población estudiantil.

La estrategia del Ministerio de salud en alianza interinstitucional con el Ministerio de educación quiere promover los HVS a nivel general en el sector educativo integrando todas las áreas del saber. Algunas investigaciones como (Triviño, y otros, 2009) han mostrado que en la población el estilo de vida si es un factor influyente en la salud de las personas, su observación y detección es tarea de los profesionales en actividad física y la salud; profundizando más en estos conceptos llevan a reconocer que se presenta falta actividad física, pero también hay inadecuados hábitos alimenticios, pues no hay consumo de frutas o verduras, no se cumple con las principales comidas.

Los niños en edad escolar hacen parte de la problemática por falta de actividad física (AF) y por no tener cuidado con una dieta balanceada; en estudios realizados por (Prieto Benavides, Correa Bautista, & Ramirez Velez, 2015) se encontró que en Colombia ha aumentado los niveles de inactividad física en la población infantil entre los 5 y los 12 años de edad llevados por el uso de video juegos y la TV que ocupan la mayor parte de su tiempo, aumentando así el riesgo de obesidad infantil, situación que cada vez es más frecuente en escolares de diferentes instituciones educativas de Bogotá, ocasionada por una transición nutricional, en la cual se genera obesidad, sobrepeso, hipertensión arterial, hipertrigliceridemia, alteraciones del metabolismo hidrocarbonatado, debido a la transición y a la doble carga nutricional, generándose así una

mayor problemática ya que un niño obeso tiene un 80% de posibilidades y tendencia a ser un adulto obeso.

En el ámbito local, la clase de educación física de los colegios distritales, como es el caso de IED Tanque Laguna, se identifica una dificultad de importante en relación con la frecuencia de las sesiones de clase de educación física, ya que realizando solo una clase a la semana en un periodo de 110 minutos, así se hace difícil el contacto frecuente con los niños para generar nuevos hábitos saludables desde la clase.

A pesar del aporte que se puede encontrar en el PEI de la institución, en el cual se observa que se le brinda una importancia al desarrollo de la dimensión motora, allí falta fortalecer un enfoque de educación para la salud, como se plantea en los estudios de los autores Quiceno (2008) en relación a calidad de vida y salud infantil, los cuales plantean la necesidad de profundizar los estudios acerca salud en la infancia y calidad de vida en edad escolar, y allí ellos mencionan la dimensión física como el elemento relevante cuando se habla de calidad de vida infantil.

Es muy común que hoy en día, con el cambio del rol de la mujer, la necesidad de aumentar la productividad económica familiar a influenciado el cambio de costumbres en la población mundial como lo menciona (Montero Vivo, 2008) en donde se ve que al interior de las familias se ha cambiado la costumbre y el consumo de frutas, verduras que han sido reemplazadas por comidas rápidas, y productos que no son alimenticios o nutritivos; paralelo a esto se observa que día a día la población mundial destina cada vez más tiempo a las redes sociales, a los video juegos y a la televisión, aumentando así los niveles de sedentarismo en

niños y adultos, lo que se demostró en Bogotá con el estudio de Ramírez Vélez (2015) que es un reflejo de una tendencia mundial.

PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Cómo promover hábitos de vida saludable en los estudiantes de 8 a 10 años de ciclo 2 del I.

E. D. Tanque Laguna a través del área de Educación Física?

JUSTIFICACION

Se puede iniciar desde el PEI la construcción y transformación de los lineamientos de la educación física que enmarcados en el currículo, den más importancia al estímulo de los (HVS) en los estudiantes, lo que trae beneficio para la salud a los niños de hoy y en el futuro se verá reflejado en adultos más sanos para así lograr una sociedad con menos población afectada por el sedentarismo, la obesidad y las (ECNT), como lo menciona el programa Feder de La Rioja y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (www.riojasalud.es, 2016) en donde se destaca la importancia del bienestar y la salud integral que se debe lograr en lo físico, en lo psicológico y lo social, pero también hace énfasis que en la infancia es donde se forjan y se afianzan las conductas que benefician o dañan la salud de los individuos; por eso esta organización considera (programa Feder de La Rioja) que la medida más eficaz para mejorar la condición de salud desde la infancia y para toda la vida es educar a los niños y niñas a temprana edad en la cultura de mantener, estimular y vivir con hábitos de vida saludable.

En esta tarea el profesor de educación física es un promotor de los (HVS), ya que con el desarrollo de las actividades propias de la clase (EF) se generan nuevas costumbres para una vida

sana en los estudiantes. Por esto la escuela es un escenario importantísimo para influenciar positivamente a la comunidad y motivar a todos a realizar más actividad física para la salud. En Colombia es el ministerio de salud y protección social (MSyPS) quienes tienen la tarea de promover los hábitos de vida saludable, adelantan desde el año 2013 acciones que buscan incentivar la práctica de actividad física en la población, acompañada de una alimentación saludable para poder reducir el riesgo de sobre peso, obesidad y ECNT.

Para esto el MSyPS en una de sus estrategias, se une en un esfuerzo interinstitucional con el ministerio de educación nacional, (ministerio de salud y proteccion social, 2013) que diseña y desarrolla un programa a través de módulos de orientaciones pedagógicas para la promoción de estilos de vida saludable; esta es una propuesta experimental en algunas regiones del país con más de 200 colegios y escuelas y con la participación de más de 300 profesores, que se pretende articular al PEI de las instituciones para el mejoramiento escolar.

En la actualidad y con el incremento de población afectada por las ECNT, los especialistas han enfocado sus estudios e investigaciones para aportar a la prevención de estas y el estímulo de los HVS. Por ello es importante tener en cuenta las opiniones que ratifican esta idea en las conclusiones del estudio FUPRECOL (Daniel Prieto, 2005) en el cual se dice que los escolares que registraron valores de Actividad Física moderada y vigorosa de forma objetiva presentaron mejores niveles en la Condición Física, lo que da a entender que con la práctica de AF estará haciendo un cambio en los hábitos de las personas dirigido al cuidado de la salud y se puede así prevenir ECNT.

Por su puesto la Educación Física no se puede apartar de ello y por el contrario, se convierte en una herramienta fundamental para reducir la inactividad física, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad. Complementando lo anterior en algunos estudios de Delgado y Zurita (2002) se

encuentra que los programas de educación física deben tener diferentes funciones como la función de conocimiento; la anatómico-funcional; la estética y expresiva; la comunicativa y de relación; la higiénica; la agonística; la catártica y hedonista y la función de compensación; siendo todas muy importantes, la más destacada y que tiene relación directa con el objetivo de enfocar la Actividad Física y la Educación Física como un medio para fomentar y estimular los hábitos de vida saludable es la función higiénica, la cual se refiere a la mejora y la conservación de la salud y el estado físico, así como la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones. Es decir tiene la función de ayudar para preservar, mantener y buscar una buena salud física.

Se encuentra también la “Teoría de la salud” en los estudios de Delgado y Zurita (2002) en la cual se considera que es muy importante la práctica de la Educación Física (EF) en ese camino de promoción de la salud, así mismo se le reconoce a esta la importancia que tiene en todo tipo de proceso rehabilitador, de recuperación psicofísica, y en la salud se puede utilizar como un medio para prevenir enfermedades en los estudiantes.

Por todo esto se hace indispensable generar, diseñar y construir un plan de estudios en el currículo que dirija los programas hacia la transformación de los viejos hábitos de vida, por unos nuevos hábitos de vida saludable, que al igual que le da importancia al desarrollo motor, al control del movimiento, también le dé importancia al cuidado de la salud a través del cambio de estilos de vida, de hábitos de alimentación, costumbres, rutinas de ejercicio, más práctica del deporte y la recreación.

Se puede encontrar también que (Rodríguez Cobos, 2009) en su artículo acerca de la importancia de la educación en hábitos de vida saludable, menciona que en el currículo y *“desde todas áreas se hace referencia a una educación para la salud”* dice también que *“en la escuela, en el entorno escolar, se prioriza para promover conductas que favorezcan una vida*

saludable”y se destaca la importancia de normas fundamentales para la salud como son la higiene, el cuidado corporal, la actividad física, el cuidado por el medio ambiente y la alimentación.

Se puede ver que el cuidado de la salud está determinado e influenciado por diferentes aspectos que pueden ser tratados y estudiados desde la escuela; que la clase de educación física es un escenario muy importante y privilegiado para participar en la transformación de niños a individuos más conscientes de sí mismos, del cuidado de su cuerpo, del organismo y la salud.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar una propuesta desde el área de Educación Física que permita promover los hábitos de vida Saludable en los niños de 8 a 10 años de edad, del ciclo 2 del I. E. D. Tanque Laguna, que complemente el PEI de la institución.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificaren los lineamientos del PEI de la institución, la incorporación de los hábitos de vida saludable como un elemento integrador de las áreas de conocimiento.
- Determinar la importancia del área de la Educación física como promotor de los hábitos de vida saludable.
- Identificar los programas de hábitos de vida saludable a nivel nacional, desde el área de Educación física.

- Diseñar una estrategia didáctica que promueva los hábitos de vida saludable a partir del área de Educación física.

MARCO TEORICO

A nivel mundial se observa en la actualidad un aumento en los niveles de sobrepeso y obesidad en la población infantil en edad escolar, lo que anteriormente se consideraba como problema de países desarrollados en la actualidad se presenta en mayor porcentaje en los países en vía de desarrollo (OMS, 2010). En Colombia se evidencia un aumento del sobrepeso y la obesidad en la población de niños y adolescentes en donde 1 de cada 6 de ellos presentan sobrepeso u obesidad, según resultados de la encuesta nacional de situación nutricional (ENSIN, 2010) destacando que los hábitos alimenticios inadecuados y la falta de realizar actividad física frecuentemente son los principales causantes de esta situación.

HABITOS SALUDABLES

Al hablar de los hábitos de vida saludable se debe pensar en un conjunto de factores que reunidos representan un estado de bienestar en los aspectos psicológico, físico, mental, social y no solo pensando en la ausencia de enfermedades como lo define la OMS.

Se debe mencionar como aspectos importantes (www.sanitas.es, 2016) en este conjunto: Una dieta equilibrada expresada en el balance alimenticio logrado por el consumo de toda la variedad de alimentos de la pirámide nutricional que brinda el suministro los valores energéticos necesarios para cumplir el gasto de las actividades diarias. Evitar los hábitos tóxicos que con el inadecuado consumo de sustancias contaminantes como el cigarrillo, el alcohol en exceso, las sustancias psicoactivas y drogas.

Por el contrario es importante la realización de mínimo 30 minutos de actividad física diaria para fortalecer músculos y huesos, mejorar la capacidad cardiovascular, eliminar grasa, reducir colesterol, disminuir el stress. La Higiene personal también es un aspecto importante en los HVS ya que si bien es cierto la buena alimentación nos brinda salud interior, la buena higiene personal nos brinda salud exterior, una piel sana, un cabello brillante, uñas y dentadura fuertes y sanas. También se debe tener cuidado de productos y sustancias tóxicas que usualmente están presentes en el ambiente. Y no podemos olvidar un equilibrio mental expresado en la tranquilidad del bienestar emocional, psicológico, que permite vivir sin ansiedad, stress, ira, cansancio. Por último teniendo que el ser humano es un ser social, esa relación con los demás y el poder comunicarse representa un aspecto importante para mantener tranquilo y en paz consigo mismo.

SALUD

Salud es el conjunto del bienestar físico, mental, espiritual en el individuo que le permite llevar una vida agradable, tranquila y en sociedad, generando así calidad de vida.

Según la definición presentada en 1948 por la OMS en su constitución, salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad o dolencia.

Una educación para la salud es la clave, ya que es de vital importancia por el propósito de generar mejores hábitos alimenticios, de prevenir enfermedades, proporcionar desde la niñez un estilo de vida saludable como lo plantea (Macias M, Gordillo S, & Camacho R., 2012) en su artículo de la revista *Chil Nutr* donde se destaca su opinión acerca de lo primordial e importante que es modificar las costumbres y hábitos no saludables, con programas que busquen promover, proteger y fomentar la salud; es por todo esto que la influencia y la afectación que ejerza la educación en salud debe ser hacia niños y adultos del núcleo familiar, sobre los cuales se puede

influir positivamente para prevenir el sedentarismo, la obesidad, hipertensión, enfermedad coronaria, diabetes.

En la siguiente gráfica del Perfil de Riesgo de la Salud presentada por la doctora (Camargo, 2015), vemos cómo se puede tomar acciones de promoción de enfermedades y si no emprendemos acciones para el cuidado de la salud, será progresiva la complicación de las enfermedades.

Figura 1. Modelo de promoción y prevención de la salud

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Mucho se habla de los beneficios de la actividad física, esto realidad lleva las personas a realizarla de diferentes formas: en gimnasios, práctica libre en parques o en las actividades programadas por entidades como los institutos municipales y distritales de recreación y deportes, y en asociaciones comunales entre otras.

Se puede entender que actividad física es la intensidad manifiesta de movimiento en que el ser humano relaciona: Mente + Cuerpo + Emociones + Necesidades.

También según la OMS se entiende (AF) como “cualquier movimiento corporal voluntario producido por el musculo esquelético que requiere un gasto calórico por encima del nivel basal y que mejora la salud”.

Se reconoce el efecto positivo para el bienestar del individuo, para el mantenimiento del cuerpo y un buen estado de salud, pero más aún es beneficiosa si se realiza (AF) bien planeada, programada y controlada; al igual es posible también hablar de los perjuicios de la misma AF cuando se desconocen las características y principios del ser humano en relación a su práctica. Por ahora nos centraremos en algunos beneficios como los que se mencionan en el artículo de (Diaz Trillo & Sierra Robles, 2009) en el cual resumiendo los estudios Bañuelos Sánchez, Pérez Samaniego y Mercer donde se habla de una salud integral para lo cual ven necesario tomar al individuo como un todo y tener en cuenta la relación entre las tres dimensiones: Social, Fisiológica y Psicológica. Los autores le llaman la “triple perspectiva bio-psico-social”

El beneficio fisiológico de la actividad física, explica el doctor (Varela, 2015) en su conferencia, se manifiesta de algunas maneras como: que el musculo cardiaco se hace más eficiente, aumenta el consumo máximo de oxígeno, previene y disminuye el riesgo de enfermedad coronaria, se mejora la resistencia aeróbica ante la exigencia del ejercicio físico, se reduce la frecuencia cardiaca de acuerdo al mayor y más eficiente suministro de oxígeno, aumenta el volumen sistólico, se mejora la vascularización miocárdica, se mejora la utilización de ácidos grasos durante el ejercicio en periodos de tiempo prolongado, reduce el riesgo de hipertensión y de accidentes cerebrovasculares, aumenta el metabolismo y el fortalecimiento del

musculo esquelético; con la actividad física se genera adaptaciones fortaleciendo músculos, articulaciones y ligamentos, alarga los vasos capilares, disminuye la obesidad, genera el aumento de la sudoración y al activar la circulación sanguínea y evita la osteoporosis.

Lo anterior se complementa con los beneficios psicológicos ya que la (AF) produce una sensación relajante, eleva el auto estima y produce la sensación de ser capaz y es importante en el tratamiento y manejo del stress, la depresión, la ansiedad y los miedos. También la (AF) permite compartir valores, conocer nuevas personas, establecer amistad, interactuar con otros y satisfacer esa característica del ser humano como un ser social.

EDUCACION FISICA

Es una disciplina científica y pedagógica que estudia el ser humano como un ser integral con múltiples posibilidades de movimiento que busca desarrollar y mejorar las cualidades físicas, mentales y psicológicas.

La educación física busca con su labor en el individuo lograr el adecuado control mental de la expresión motora, donde lo más importante es el pensamiento como el origen del movimiento; el análisis, la comprensión mental de los movimientos y de las posibilidades de cada parte del cuerpo, llevan al individuo a lograr movimientos más eficientes, adecuados, armoniosos y útiles. En este orden es mucho lo que ha aportado la educación física a la educación y la sociedad en más de 100 años de presencia en Colombia, ya que ha generado modelos de enseñanza aprendizaje, desarrollo tecnológico, diversidad de conocimiento, nuevos conceptos, ha influenciado la perspectiva curricular y ha llevado a la escuela a mirar de forma diferente el ser humano y al país.

También es cierto que en este campo hay dificultades, se ve como un problema que afecta la práctica física de los estudiantes: la falta de unos espacios adecuados que permitan opciones

variadas y que los motiven a realizar más ejercicios, juegos, actividad deportiva y recreación que afecte positivamente su salud.

Hace falta una mayor promoción de actividad física en los estudiantes que les lleve a ejercitarse, ya que es oportuno aprovechar el tiempo con más movimiento.

A partir de lo planteado en el PEI de la institución(CEDID, 2015), se cumple con algunos de los principios allí contemplados como son:

1. Autoconciencia, Autonomía y responsabilidad, ya que cada estudiante las debe apropiarse con sí mismo, con su familia, su entorno; y se puede enfocar en relación con el cuidado de la salud.
2. Conciencia de las necesidades: Pues el estudiante será consciente y comprenderá la importancia de llevar una vida saludable para vivir bien y así poder ser ejemplo del cambio de costumbres que se deben dar para gozar de buena salud y disminuir la afectación por el sedentarismo, obesidad y las ECNT.

NECESIDADES DE DESARROLLO MOTOR SEGÚN LA EDAD

El cuerpo cumple un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad, su desarrollo motor tiene características específicas como lo explica el profesor (Peralta, 1994) en su libro, que basado en los estudios de adaptación del desarrollo motor de Kurl Meinel, explica que el esquema corporal evoluciona de acuerdo al desarrollo motor del individuo y según cada etapa se presentan diferentes características:

Periodo Maternal: Del nacimiento a los 2 años:

Se inicia con los primeros movimientos reflejos y pasa a los primeros movimientos coordinados siempre en relación al dialogo y vínculo con la madre.

Periodo global de aprendizaje y uso del sí: de los 2 a 5 años:

Se mejora la motricidad a través de la cinestesia, hay una mejor acción de aprensión, la acción locomotora es más elaborada y coordinada; en su proceso de sociabilización gana mayor independencia y hay reconocimiento de sí mismo como individuo.

Periodo de transición: De los 5 a 7 años:

El niño pasa de un estadio global en el cual sus movimientos no guardan mucha coherencia y pasa a un estadio de diferenciación y análisis. Su acción corporal evoluciona a la independencia segmentaria parcial (brazos-tronco), afirmación de la lateralidad, representación progresiva de movimientos logrando desarrollo del control postural y respiratorio; en esta etapa aún sigue siendo importante la influencia del adulto en su desarrollo en relación consigo mismo y con su entorno.

Etapas de la elaboración definitiva del esquema corporal: De 7 a 11-12 años:

En esta etapa se toma conciencia del control de los elementos corporales, se logra independencia segmentaria y de elementos corporales, se desarrolla la posibilidad de relajación y contracción global y segmentaria, se pasa del reconocimiento de sí mismo al conocimiento de los demás, con todo lo anterior el niño logra el desarrollo de diversas capacidades de aprendizaje, obtiene herramientas para lograr su autonomía de movimiento, se va haciendo más distante la relación con el adulto.

Desarrollo motor en la pubertad y post-pubertad: De los 11-12 años a los 15-17 años:

En esta etapa de grandes cambios en el desarrollo físico y mental de los niños, se presenta estancamiento o retroceso en el desarrollo motor a causa de la inestabilidad del sistema nervioso propio de la etapa de la pubertad, en la segunda parte de esta etapa se presenta rearmonización y afianzamiento de características y formas masculinas, femeninas. En esta etapa es propicio realizar actividad física con un trabajo intenso.

En la escuela los niños de grado tercero se encuentran entre los 7, 8 y 9 años de edad, en ellos es importante estimular a través del ejercicio y la actividad física la exploración de posibilidades de movimiento, movimientos globales y segmentarios (Camacho Coy & Bonilla Baquero, 2010), para el niño en esta etapa también es muy importante vivenciar experiencias orientadas a su participación y ubicación en la sociedad; en esta etapa se adquieren los movimientos, las habilidades y las destrezas pre-deportivas elementales, enmarcados en los siguientes elementos como son el desarrollo del esquema corporal, las conductas motrices de base, conductas perceptivas motoras y espaciales, formación social, y el conocimiento teórico de los elementos antes mencionados y por ellos trabajados en la práctica.

Los niños de grado cuarto se encuentran entre los 8 y los 10 años de edad, Es una etapa de fomento de la actitud y la aptitud psicomotriz básica que será fundamental para la posterior práctica deportiva en los niños, que enriquece y amplía sus posibilidades de expresión. Es por esto que es fundamental continuar el desarrollo del esquema corporal, mejorar las conductas motrices de base, acentuar conductas perceptivas motoras y espaciales, se continúa haciendo énfasis en la formación social.

NUTRICION

A la ingesta de alimentos según las necesidades dietéticas de un organismo se le conoce como nutrición. También se puede hablar de buena nutrición si la dieta es suficiente, balanceada y combinada con ejercicio físico regular. Es la nutrición un elemento importante de la salud, y al hablar de nutrición se debe hablar de hábitos alimenticios, los cuales dependen de factores como son: la familia que es su primera construcción social y se ven fuertemente influenciados por ella, ya que los niños se alimentan como lo hace su familia, los hijos aprenden a comer de lo que ve que comen sus padres, se alimentan como lo hace en casa, por lo tanto son continuación de los hábitos y costumbres nutricionales de la familia;

Otro aspecto que influye son los medios de comunicación como la televisión, la radio, el internet donde se encuentran con una oferta de productos no nutritivos y poco saludables, con cargas exageradas de azúcares, grasa, dejando fuera de la dieta alimentos importantes para su nutrición y crecimiento; en la infancia y la edad escolar los niños se enfrentan en la escuela a contenidos, temas e información en algunas asignaturas como las ciencias naturales, la educación física que les orienta acerca de la importancia de revisar los hábitos alimenticios, pues la información de la televisión en una sociedad de consumo no es adecuada, y con los afanes de la vida de hoy el niño no tiene adecuadas rutinas de alimentación y las loncheras son poco balanceadas o nutritivas.

NUTRICION PARA EL EJERCICIO

El consumo energético en el deportista debe suplir el gasto de calorías y le debe aportar a este lo necesario para un buen rendimiento a través del mantenimiento del peso corporal

adecuado según la necesidad de cada disciplina deportiva, ya que cada deporte ocasiona un diferente consumo calórico y para esto intervienen elementos como la frecuencia de las practicas, la disciplina deportiva específica, el nivel de entrenamiento, la edad, el género y la composición de su cuerpo lo que hace necesaria una dieta balanceada compuesta por alimentos variados que reúna los nutrientes necesarios haciendo el plato muy colorido. En la nutrición de los deportistas (Palacios Gil-Antuñano, Montalvo Zenarruzabeitia, & Rivas Camacho, 2009) se destacan los Carbohidratos que son la principal fuente de energía para el musculo y se deben consumir de forma abundante para garantizar esta fuente energética en el individuo deportista.

Los carbohidratos en forma de Glucógeno son importantes para la contracción muscular y se clasifican en simples o de absorción rápida y a este grupo pertenecen los sacáridos y monosacáridos que se encuentran en las frutas, leche, dulces; los carbohidratos compuestos o de absorción lenta están en los cereales, la pastas, arroz, avena, harinas; legumbres como garbanzos y lentejas. Las grasas que son principalmente energía y su exceso o su deficiencia ocasiona al organismo malestar o enfermedades, es por esto se debe cuidar el equilibrio de la grasa corporal. Las proteínas son aminoácidos de diferentes tipos y van fundamentalmente a la fibra muscular para su formación y mantenimiento, las encontramos en las carnes, pollo, pescado. Y por último nos referiremos a los micronutrientes como las vitaminas y los minerales que son los encargados de regular el metabolismo.

RIESGO CARDIOVASCULAR

El tejido muscular del corazón encargado de efectuar las contracciones cardiacas para bombear la sangre del sistema circulatorio es el “Miocardio” cuando este falla se presenta uno de los riesgos cardiovasculares y es ahí cuando aparece el Infarto del Miocardio que consiste en una

detención repentina de la irrigación sanguínea de una parte del musculo cardiaco por la oclusión de alguna de las arterias coronarias, generalmente por un coágulo sanguíneo que obstruye una arteria ya deteriorada por la arteriosclerosis. Al faltar el oxígeno a una parte del tejido cardiaco se destruye.

La arteriosclerosis es un endurecimiento de la pared de las arterias con proliferación de placas de “ateroma” que son cúmulos de grasa, colesterol y otras sustancias en la pared arterial, dificultando la circulación sanguínea y predispone a problemas cardiovasculares.

El riesgo cardiovascular se puede disminuir (Serratosa Fernandez, 2001) cuando a través del ejercicio programado se realizan adaptaciones cardiovasculares en dos niveles así: 1) adaptación central que se manifiestan con el aumento de la capacidad de transportar O₂ al musculo; y 2) adaptación periférica al mejorar la capacidad del lecho vascular para acoger mayor cantidad de sangre circundante. También se presenta una adaptación de la bradicardia sinusal cuando se hace posible el cambio en la regulación del sistema nervioso autónomo. Otra adaptación se lleva a cabo con el aumento del volumen de las cavidades cardiacas, que consiste en el agrandamiento armónico de todas las cavidades del corazón mejorando la función cardiaca.

CURRICULO

Se puede decir según el Ministerio de Educación Nacional (MEN Lineamientos curriculares, 2001) que currículo son: *“los lineamientos curriculares que aportan elementos conceptuales para construir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales”* (Resolución 2343 de 1996)

Con los lineamientos curriculares de la Educación Física (EF) se busca en esta el cómo Pensar, Hacer y Enseñar, y que sea una EF que dé respuestas a la necesidad de los factores claves en su realización como el sujeto, el contexto y el saber disciplinar.

El currículo debe ser integrador de diversos elementos y no puede tomar de forma aislada a la recreación y el deporte ya que estas hacen parte de la educación física en el ámbito educativo, y a veces son un medio para logra en el niño su desarrollo motor y en otras oportunidades son la finalidad del trabajo y de la educación de su movimiento.

Como lo presentaMin educación nacional en la página web (colombiaaprende.edu.co, 2017), en el documento de referencia “currículos para la excelencia” destaca que la implementación del currículo es de vital importancia en la búsqueda y logro de la calidad educativa, basados en tres ejes importantes como son: respetar los ritmos de aprendizaje, promover ejes de formación y movilizar el potencial de cada estudiante; entendiendo que el currículo es mucho más que la suma de planes, asignaturas y programas, sino que este es la conexión entre la idea y la acción entre la realidad y los proyectos para la construcción de aprendizajes concretos, significativos y en contexto, es decir el currículo es la guía de ruta que lleva a los estudiantes al aprendizaje y a la evaluación de los mismos.

El ministerio de educación nacional en nuestro país ha definido como referentes en el currículo:

1. Los lineamientos curriculares: Son orientaciones epistemológicas pedagógicas y curriculares que brindan apoyo para la fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales, son también guía y apoyo para la elaboración del PEI y los planes de estudios por ciclos, niveles y áreas.

2. Las orientaciones pedagógicas: son las guías que dan la calidad a la actividad pedagógica en un área fundamental obligatoria y promueve en los niños el desarrollo de competencias básicas y ciudadanas.

3. Los estándares básicos de competencias: son los criterios que permiten juzgar si el conjunto del sistema educativo, una institución o un estudiante cumplen con lo esperado en cuanto a calidad de educación, también los estándares muestran lo que se espera que los estudiantes aprendan en cada una de las áreas en su paso por los ciclos 1° al 5° de la educación básica (primaria y secundaria) y la educación media.

Cuando el currículo formal se socializa entonces surge un currículo oculto que se desarrolla e interactúa en el proceso educativo con el currículo real, y es el que provee enseñanzas encubiertas, no explícitas, que el docente y la institución tienen la capacidad de brindar en la misma medida que se tenga en el equipo docente la claridad de conceptos e ideología en el tema.

Figura 2. Logros a través del currículo oculto

Este currículo oculto puede ser una herramienta de gran importancia en el plan de estudios de educación física en el proceso de generación de hábitos de vida saludable desde la infancia y en la edad escolar.

PLAN DE ESTUDIOS

El plan de estudios es el esquema del conjunto de áreas fundamentales obligatorias y opcionales que forman parte del Currículo de una institución educativa en el cual se presenta la estructura base para todo el desarrollo del proceso pedagógico. Algunos de los elementos que componen el plan de estudios son:

1. Objetivos y los contenidos de temas y problemas de cada área, indicando las respectivas actividades pedagógicas.
2. Planeación del tiempo y proceso educativo señalando el grado, periodo se desarrollaran las actividades pedagógicas.
3. Logros, indicadores de logro, competencias y los conocimientos que los estudiantes deben alcanzar al finalizar cada periodo lectivo, en cada grado y en cada área según se halla establecido en PEI.
4. Criterios y procedimiento de evaluación del aprendizaje y el desarrollo de las capacidades de los estudiantes.
5. Plan de actividades especiales complementarias, en donde se plantea el procedimiento que busca solucionar las dificultades en el aprendizaje de los estudiantes.
6. La metodología que se usara en cada una de las áreas, mencionando los elementos y recursos que se utilizaran como ayudas didácticas para favorecer el proceso educativo en los estudiantes.

7. Con el fin de realizar una evaluación institucional debe tener unas metas de calidad e indicadores de logro y desempeño.
8. El plan de estudios debe tener también los DBA (Desarrollos Básicos de Aprendizaje) que garantiza a los estudiantes una educación con integración de áreas para el desarrollo de los temas, y en esta parte encontramos que el M.E.N. plantea en el área de ciencias naturales múltiples temas relacionados con los hábitos de vida saludable.

Los DBA son un selecto conjunto de saberes y conocimientos claves seleccionados que indican lo que los estudiantes de ciclo 1 a ciclo 5 deben saber y comprender en cada grado, desarrollando progresivamente conceptos desde grado 1º a grado 11º, desde 2016 se empiezan a trabajar estos desempeños para las áreas de matemáticas, lenguaje y ciencias naturales, en 2017 también se puede encontrar DBA para inglés, transición, ciencias sociales en la actualidad en 2017.

HORIZONTE INSTITUCIONAL

Revisando el Horizonte Institucional del colegio (CEDID, 2015) se encuentra que El PEI del colegio es: “CEDID CIUDAD BOLIVAR GENERADOR DE CULTURA” en donde el modelo pedagógico es: “ENSEÑANZA PARA COMPRENSION” con lo cual en la institución se busca la formación integral de los estudiantes, y esto lo encontramos plasmado en su columna vertebral. A continuación se presenta de forma textual el contenido del horizonte Institucional del Cedid Ciudad Bolívar para conocimiento y para facilitar el análisis de este, como parte de esta investigación:

MISION

“Somos una institución educativa distrital que trabaja por la formación integral de nuestra comunidad propiciando el desarrollo de sus dimensiones humanas (física, cognitiva, afectiva, espiritual, ética, socio-política y sociocultural), con énfasis en el fortalecimiento de las habilidades para la vida, el manejo adecuado de los conflictos, el enriquecimiento de las competencias básicas, laborales, ciudadanas, de convivencia y ejercicio de los valores. Promovemos una actitud de aprendizaje permanente basado en la enseñanza para la comprensión. Nos proponemos cultivar la identidad nacional, solidaridad, el ser social, impacto positivo en la comunidad y cuidado por el ambiente con liderazgo y responsabilidad. Contamos con las directrices y experiencia de la secretaria de Educación de Bogotá, con el marco legal colombiano, el SIGC, algunos medios tecnológicos y la calidad humana y profesional de quienes integran la comunidad.”

VISION

“En el año 2017, la institución Educativa CEDID CIUDAD BOLIVAR, será reconocido por la excelente calidad humana, intelectual y laboral, reflejada a través de la responsabilidad, honestidad, sentido de pertenencia, liderazgo y compromiso social de toda su comunidad educativa. En coordinación con las acciones de la secretaria de Educación de Bogotá.”

Importante resaltar que para el proceso de formación de los estudiantes de la institución se toma en cuenta en el PEI varios aspectos primordiales que se trabajan en dos grandes

campos: **Competencia Básicas:** Laborales, Ciudadanas, Ejercicio de los Valores; y las

Dimensiones: Física, Cognitiva, Afectiva, Espiritual, Ética, Sociopolítica y Sociocultural.

Llama la atención que se menciona en primer lugar la dimensión física, lo que lleva a pensar que tiene un lugar privilegiado en la estructura del colegio, y la propuesta desde el currículo y el plan

de estudios de educación física para la institución debe apuntar a satisfacer ese lugar de privilegio y a responder las necesidades y expectativas que a este lugar corresponden.

Vale la pena destacar también los Principios en los cuales se apoya la estructura curricular del Cedit Ciudad Bolívar: Libertad con disciplina, Respeto a los derechos humanos, Independencia con derechos y con deberes, Democracia participativa, Respeto a las diferencias individuales, Solución Pacífica de conflictos, Autoconciencia, autonomía y responsabilidad, Sentido de Pertenencia, Convivencia armónica, Formación para el trabajo, Conciencia de las necesidades, Identidad nacional e institucional.

En el PEI del Cedit Ciudad Bolívar, el aspecto del movimiento está enmarcado y se destaca la dimensión motora, lo que permite ver que la actividad física es importante en la estructura curricular de la institución y que en el PEI se le brinda importancia al desarrollo motor, esto también se puede observar en la misión institucional, ya que se menciona en el primer lugar la dimensión Física, lo que permite entender que la actividad física y el desarrollo del control de movimiento son importantes en la estructura curricular del Cedit Ciudad Bolívar y en su PEI.

MARCO CONTEXTUAL

Haciendo una observación y descripción Geográfica, Social y Política del entorno, la escuela y la población que es nuestro objetivo de trabajo se puede encontrar que la escuela **I.E.D.**

Tanque Laguna es una institución educativa distrital que hace parte del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, de la Localidad 19, en el sector de Jerusalén Tanque; brinda los servicios de educación Básica Primaria, desde educación preescolar grado 0 y los grados 1° a 5° de primaria, con

servicios educativos en 2 jornadas: Jornada Mañana de 6:25 a 11:30 a.m. y en la jornada tarde de 12:30 p.m. a 5:30 p.m.

La escuela TANQUE LAGUNA es la sede B del colegio Cedit Ciudad Bolívar y está ubicada en la Calle 75 Sur No. 46-B-16 contiguo al centro educativo San Pablo, al costado sur occidental de la Iglesia Católica Santa María de Jerusalén y del principal parque deportivo del barrio, en el cual se encuentra una cancha de futsal, una cancha de baloncesto, parque infantil con rodadero, pasamanos, castillo de habilidades. Cerca de la Escuela IED Tanque Laguna a unos 1500 mts. se encuentra también el parque polideportivo de Arborizadora Alta con coliseo cubierto, parque infantil, 2 canchas de Fútbol y una cancha de Baloncesto donde funcionan algunas escuelas de formación deportiva de fútbol, baloncesto, artes marciales, patinaje. En esta zona de Tanque y Potosí, funciona una escuela de atletismo que sin apoyo del estado logra preparar y clasificar un atleta a las olimpiadas de Pekín.

En el barrio Meisen hay escuelas de natación en las piscinas del complejo polideportivo. En Candelaria La Nueva se realizan actividades deportivas y recreativas como clases grupales, tejo,

Figura 3. Mapa de las Localidades de Bogotá

rana, danzas para el adulto mayoren el polideportivo.

Según la información obtenida en la página de la alcaldía local de ciudad (Alcaldia Local, 2015) La localidad 19 Ciudad Bolívar se localiza en el extremo Sur Occidental de la ciudad de Bogotá, limita Al norte con la localidad de Bosa, Al oriente con las localidades de Tunjuelito y Usme Al occidente con el municipio de Soacha, Al sur con las localidades de Usme y Sumapaz; en su mayoría la localidad Ciudad Bolívar es montañosa y una gran parte de su territorio es rural. El barrio Tanque Laguna hace parte de la UPZ 70 que está formada por 22 barrios, y tiene como Alcalde Local a Juan Carlos Amaya Pico, y una JAL con 11 ediles.

Para el barrio Tanque existen buenas vías de acceso lo que ha ayudado a mejorar notablemente el estilo de vida de los habitantes, se puede llegar por la autopista sur que es la vía de acceso por el costado norte, también tiene acceso por otras avenidas importantes como la Avenida Villavicencio subiendo por el llamado “cruce” de la Universidad distrital, la Avenida Boyacá pasando por el barrio San Francisco y el barrio Juan José Rondón; Cuenta con poco servicio de transporte público como es el bus alimentador del sistema TransMilenio hacia Arborizadora Alta desde el Portal del Tunal, y observamos que se cuenta con una ruta del Sistema Integrado de Transporte de Bogotá (SITP) la Ruta P51, y unos vehículos particulares que actúan como un medio de transporte publico informal principalmente en horas de la noche.

La comunidad del Barrio tanque está formada por una población trabajadora, familias Jóvenes, algunos son exalumnos de la escuela que ahora tienen sus niños estudiando en la misma escuela Tanque Laguna donde ellos estudiaron; se encuentra en la comunidad padres en la casa y madres trabajando para sostener el hogar, existe muchas familias disfuncionales. Gran parte de la población es de fuera de la ciudad, se encuentra población desplazada, víctimas de la violencia, comunidad afro descendientes, indígenas, y campesinos de diferentes regiones del país. Lo que

hace un grupo poblacional muy variado. Esta comunidad tiene diferentes creencias religiosas y se encuentran habitantes católicos, cristianos practicantes, testigos de Jerusalén, evangélicos, entre otros, (información que se obtuvo de las bases de datos contenidas en la hoja de matrícula y en la ficha del observador del estudiante, además de la consulta directa a algunos padres de familia y estudiantes).

Es importante destacar que la observación se obtuvo de un trabajo de campo, recorriendo los barrios, el sector de Jerusalén Tanque, y la consulta y preguntas a habitantes del barrio.

La escuela se cuenta con un patio de 15 mt. X 11 mts. Espacio libre y abierto donde se adecuó una cancha pequeña de fútbol y mini baloncesto, y otro sector de 6 mts. X 30 mts donde ha adecuado una pista de 5 carriles para atletismo.

Se cuenta con materiales básicos para el trabajo de clase como colchonetas, bastones, balón medicinal, sogas, balones de baloncesto, voleibol, minifútbol y aros. En la Institución no se cuenta con enfermería, ni Psicología, hay buena disposición de las profesoras titulares de cada curso, los docentes de educación física de la sede A son colaboradores y en la sede B IED Tanque Laguna el coordinador de convivencia que es licenciado en Educación Física apoya el trabajo en esta área, la señora Rectora es asequible al diálogo para seguir y sugerir alguna innovación en cuanto al trabajo en el campo de la Actividad Física.

MARCO LEGAL

Con la intención de entender esta propuesta de investigación desde el marco legal, es muy importante revisar la (Constitución, 1991) constitución política de Colombia donde a partir de

1991 se reconoció como un derecho y se le dio más importancia a la educación física, el deporte y la recreación dentro del educación y la sociedad Colombiana.

En primer lugar analizaremos el Artículo 52 el cual se cita textualmente:

*“Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones **recreativas**, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor **salud** en el ser humano. **El deporte y la recreación** forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la **recreación** la **práctica del deporte** y el **aprovechamiento del tiempo libre**. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.”*

También en el Artículo 44 encontramos que se destaca la importancia de la recreación y el cuidado de la salud en los niños y en el cual habla de la obligación del estado y la familia de cuidar y velar por su cuidado y cumplimiento, como dice y muestra este aparte textual así:

***Artículo 44:** “Son derechos fundamentales de los niños: la vida la integridad física, **la salud**, la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, el amor, **la educación** y la cultura, **la recreación** y la libre expresión de su opinión. ...”*

Es así como el Artículo 49 de la CPC que fue modificado en acto legislativo No. 02 del 2009, menciona la salud como una obligación del estado y su cubrimiento en la población... y lo encontramos textualmente en su encabezado así:

Artículo 49: *“La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.”*

Con lo anterior se puede entender que para el estado y las leyes la actividad física, la recreación, el deporte, la educación física y la salud son aspectos de mucha importancia y que son tratados y tenidos en cuenta como objeto de estudio, de análisis y de planeación por parte de todos los entes responsables.

Según la Ley 115 de 1994 se mira a la Educación Física Recreación y Deportes como importante en el medio educativo, se le dio el carácter de un área fundamental del currículo y en la educación colombiana; porque su desarrollo cumple con uno de los fines de la educación en Colombia (Artículo 23) lo que lleva a ser vista con más respeto, se trabaja y promueve con más seriedad, con la convicción y seguridad que su práctica genera beneficios e incide positivamente en el desarrollo de los educandos y para fortalecer esto también la EF hace parte de un proyecto pedagógico transversal (Artículo 14).

METODOLOGIA

DISEÑO METODOLOGICO

ENFOQUE

La propuesta de investigación tiene un enfoque cualitativo, la cual se busca analizar documentos relacionados con la educación física, los hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y con base en este análisis de contenidos referentes teóricos, se busca construir una propuesta que pueda ser tomada en cuenta en el PEI de la

institución, a través del área de Educación física para niños de ciclo dos (2) de educación básica primaria.

ALCANCE

El alcance es Exploratorio, Descriptivo e Interpretativo. La investigación se realiza desde la interpretación, el análisis de textos y su explicación objetiva buscando fusionar el papel clave de la educación física, los hábitos saludables y su importancia para la prevención de enfermedades, logrando así reflexiones acerca de la importancia del cambio de estilos de vida en los estudiantes y proponer un plan de estudios que estimule esta tarea y genere nuevos procesos acordes a la necesidad actual.

DISEÑO DE LA INVESTIGACION

A través del análisis de contenido (Lopez Noguero, 2002) se pretende hallar bases y fundamentos teóricos en documentos relacionados con los hábitos saludables, actividad física, enfermedades crónicas y educación física, para tomar de allí elementos, ideas y conceptos que aporten a la construcción de la propuesta que genere un nuevo plan de estudios. En resumen es un análisis de contenido; y las unidades de análisis son documentos curriculares, utilizando todos los instrumentos posibles.

POBLACION UNIDAD DE ANALISIS

La población de estudio unidad de análisis son los niños y niñas escolares de 8 a 10 años, de ciclo 2 de la sede B del Cedit Ciudad Bolívar jornada mañana; Estudiantes que vienen de

diferentes zonas del país, algunos han sido víctimas de desplazamiento, población afro descendientes, indígenas, campesinos, con familias monoparentales.

CATEGORIA DE ANALISIS:

Para el desarrollo de esta investigación y construcción de la propuesta se realizó estudio de diferentes documentos de España, Usa, Latinoamérica, Colombia; se hará análisis de documentos, lineamientos curriculares, bases y fundamentos teóricos acerca de salud y educación física relacionados con la edad específica, entre los cuales se encuentra la planeación del área de educación física, los Proyectos transversales, el PEI, planes y programas de articulación interinstitucional, y se tiene en cuenta las siguientes categorías:

Educación Física, Hábitos Saludables, Actividad Física, Salud, Obesidad, Sedentarismo.

INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION:

Después de definir las unidades de análisis y el diseño de la investigación, llegamos a la recolección de información, etapa en la cual se usa una matriz estructurada para facilitar la organización de los documentos y la información, con esta herramienta se hace el registro comparativo de contenidos obtenidos en las fuentes consultadas y a partir de allí se genera la interpretación de documentos, datos, resultados.

TITULO	REFERENTE	PALABRA CLAVE	AUTOR
Efectos de un programa de ejercicio físico durante 3 años en niños obesos: un	Revista, Retos, nueva tendencias en educación física deportes y recreación, 2013, No. 23, pp 10-13,	Educación Física, Obesidad Infantil Frecuencia semanal	Antonio Garcia-Hermoso, Yolanda Escalante, Ana M. Dominguez,

estudio de intervención. Universidad Extremadura			Jose M. Saavedra,
Reorganización curricular por Ciclos (2012) Secretaria de Educación Distrital	Reorganización curricular por ciclos, Modificación de la educación por grados.	Ciclos, Grados, reestructuración curricular,	Secretaria de Educación Distrital
Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar(2013)	Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Departamento de Educación Física, Granada, España	Hábitos saludables, Educación física, niños, adolescentes	Isaac José Pérez López Manuel Delgado Fernández
GUIA ALIMENTACION DEPORTE – PDF	Servicio de medicina, endocrinología y nutrición Centro de Medicina del deporte y Consejo superior de Deportes, y la Compañía de Servicios de Bebidas Refrescantes, S.L. (Coca-Cola España)	Alimentación, nutrición, deporte Guía, Dieta,	Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano (2009) Dr. Zigor Montalvo Zenarruzabeitia Dra. Ana Maria Rivas Camacho
La importancia de la educación en hábitos de vida saludables, en contribución a las ciencias sociales,	Página web: www.eumed.net/rev/ceess/os/emrc3.htm	Hábitos saludables, Educación,	Rodríguez Cobos, EM, (2009)
Calidad de vida relacionada con la	Revista Psicología y Salud,	Salud Calidad de vida	

salud infantil: una aproximación conceptual,	Volumen 18. Universidad Veracruzana,		
El profesor de educación física como promotor de hábitos de vida saludables,	tomado de diferente paradigmas de promoción www.docplayer.es/11961876.html , pág. 2-3	Promotor, educación física, hábitos saludables	
Programas Educación Física, Básica primaria, Competencias y estándares.	Editorial Kinesis Tercera edición	Primaria, educación física, competencias, estándares,	Hipólito Camacho Coy. (2010) Carlos Bolívar Bonilla Baquero
La condición física en la edad escolar: hábitos de práctica saludable,	Revista Wanceulen e.f. digital, Numero 5, abril 2009, Universidad de Huelva.	Condición física Practica saludable	Manuel Díaz Trillo y Angela Sierra Robles (2009),
Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud,	Revista Chil Nutr Vol 39, No, 3, Septiembre 2012,	Hábitos, Educación, salud, Alimentación,	Adriana Ivette Macias M., Esteban Jaime Camacho R., Lucero Guadalupe Gordillo (2012)
Serie lineamientos curriculares, Educación física recreación y deporte,	Ministerio de Educación Nacional,	Currículo Lineamientos Educación física	M.E.N. (2002)
Cuidados de la salud, Higiene personal	Salud en familias.es www.saludenfamilia.es	Higiene personal, salud,	Dr. Pedro Gargantilla Madera (2011)
Lonchera saludable ¿Qué debe tener una	http://www.semana.com/loncheras-nutritivas	Mutricion, Lonchera saludable,	Semana.com(2015)

lonchera saludable?	Nutrición,		
---------------------	------------	--	--

ANALISIS DE DATOS

El análisis de datos es considerado como la parte principal de la investigación cualitativa y se puede tener un enfoque general o un enfoque específico. En esta investigación se procesa la información de la siguiente manera:

Selección de la información obtenida, comparación (triangulación) de la información entre categorías, triangulación de información entre unidades de análisis, triangulación de la información entre los resultados y el marco teórico, interpretación de los resultados.

Se encontró que en relación a este tema se realizó un estudio en la universidad de Extremadura, a cerca de la afectación y las adaptaciones logradas a través de la actividad física, practicada con mayor frecuencia en la semana, observando la prevalencia de la obesidad infantil y al aumento de estos índices a nivel mundial, (García-Hermoso, Escalante, Domínguez, & Saavedra, 2013 No. 23) esta fue una investigación pre-experimental con variables dependientes (cineantropométricos: según protocolo de ISAK, talla, peso, masa grasa, masa magra) y variables independientes (ejercicio físico) y dicho estudio fue aprobado por la comisión de Bioética y Bioseguridad de la Universidad y respetó los principios de la declaración de Helsinki. En este estudio se buscaba disminuir la obesidad y el sobrepeso en estudiantes de primaria y para ello propuso la realización de 3 sesiones semanales de actividad física de 90 minutos cada sesión durante 3 años; con este estudio se trabajó durante 20.700 minutos en los cuales se controló a los estudiantes con la ayuda de equipos tecnológicos (acelerómetro uniaxial Caltrac).

El calentamiento se realizó con a través de juegos y predeportivos de carácter aeróbico, la parte central hizo énfasis en el trabajo de fuerza y flexibilidad.

En este estudio se realizó cada sesión de actividad física de 90 minutos con una distribución específica de tiempo en las fases de: Calentamiento de 15-20 minutos, parte central de 60-65 minutos (con una intensidad entre moderada y vigorosa) y la última fase de vuelta a la calma de 5-10 minutos. Dicho estudio arrojó como conclusiones: que el ejercicio físico produce disminución del IMC a largo plazo, dejando los niños de ser obesos. Se produjo una mejora en el perfil lipídico a medio y largo plazo. El programa de ejercicio físico produce una reducción del nivel de glucosa plasmática en ayunas.

Esto lleva a pensar que el aumento de la frecuencia de la clase de educación física escolar, lleva a un aumento de actividad física en los estudiantes y de esta forma si se podría generar un beneficio inmediato y a largo plazo para la vida de los niños.

ESTRATEGIA:

Según el Ministerio de Educación Nacional, ha cambiado todo el proceso de educación preescolar, primaria, básica secundaria y media vocacional de los estudiantes en el territorio nacional, se ha reagrupado y se ha dividido en ciclos, es por esto que ahora se encuentra 5 grupos llamados ciclos que están formados por grados como lo explica (Reorganización por ciclos, 2008) así: ciclo 1: grados preescolar, primero y segundo de primaria. Ciclo 2: grados tercero y cuarto de primaria. Ciclo 3: grados quinto de primaria, sexto y séptimo de básica secundaria. Ciclo 4: grados octavo y noveno de básica secundaria. Ciclo 5: grados decimo y once de educación media.

El objetivo de este estudio se centra en el ciclo 2 en el cual se tiene estudiantes con edades promedio entre los 8, 9 y 10 años de edad. Para lo cual se estudiara las generalidades de comportamiento, los patrones motores específicos de acuerdo a la edad, relaciones de edad con sedentarismo, obesidad y ECNT.

En este proyecto se propone generar hábitos de vida saludable en los niños y para ello se hace modificaciones al plan de estudios, en el cual se ha incluido temas y actividades en torno a los hábitos de vida saludable, lo cual es coherente con algunos temas y objetivos planteados por el M.E.N. a través de la implementación de los DBA (desempeños básicos de aprendizaje); se propone al mismo tiempo cambiar la frecuencia semanal de la clase de educación física de una a dos sesiones en la semana, como sugerencia y complemento se le propone a los niños que en sábado o domingo realice al menos una jornada más de Actividad Física en familia que involucre a sus padres, hermanos, abuelos y demás familiares.

La clase de educación física que habitualmente se ha venido desarrollando en un día con un bloque de 2 horas/clase, se divide en 2 sesiones a la semana de 1 hora/clase cada una; se mantiene y se respeta la intensidad horaria semanal de 2 horas/clase asignadas para el área de educación física que se encuentra clasificada como un área fundamental en el currículo según los lineamientos generales del M.E.N. para estudiantes desde grado preescolar a grado 11, es decir del ciclo 1 a ciclo 5.

De esta manera se asegura 2 sesiones de actividad física en la semana para los estudiantes, lo que permite dosificar las actividades, el esfuerzo y el rendimiento de los niños, además que esta situación se convierte en una herramienta para generar el hábito de realizar actividad física varias veces a la semana en los niños, lo que busca lograr mayores beneficios en el funcionamiento cardiorrespiratorio, ayudar a reducir la obesidad y el sobrepeso, fortalecer músculos y huesos

aumentando la densidad ósea, en el niño, así reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, mejorar el estado de ánimo, aumentar el autoestima.

PROPUESTA METODOLOGICA

UN PLAN DE ESTUDIOS QUE ABORDE LA TEMATICA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE (HVS) Y AUMENTE LA FRECUENCIA DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA EN LA SEMANA.

A través de este proyecto se busca promover una modificación y/o actualización al currículo y al plan de estudios de la Educación Física del colegio CDEDID Ciudad Bolívar, lo que brindara a toda la comunidad educativa nuevas herramientas que de forma variada, haría aportes a la generación de hábitos de vida saludable y a la prevención de enfermedades crónicas desde la niñez, promoviendo una mayor frecuencia en la práctica de actividad física y que permita potencializar las clases grupales como un medio de ayuda para ello; Se propone también un plan de acción y trabajo que se base en el “inculcar y educar en hábitos saludables desde la niñez” en el cual integra elementos como son: una nutrición balanceada, el cuidado de la higiene personal y del hogar, preparación de una lonchera saludable y balanceada, entre otros temas, como herramientas para promover los hábitos saludables en la población estudiantil.

Se realiza y se aplica el trabajo en la escuela Tanque Laguna, en las clases de educación Física de los grados 3° a 4° de la jornada mañana y así se trabaja con los estudiantes de ciclo 2 principalmente, ya que estos grados tienen 2 días a la semana clase de educación física durante el

año 2017, y son niños entre los 8 y 10 años a los cuales por su edad lo primordial es CREAR HABITOS; de ser necesario, se podrá trabajar con cualquier otro grupo de la escuela.

Según lo establecido en la ley 115 de 1994 y lo dispuesto en la constitución nacional en los artículos 67 y 68 la educación es un derecho y un servicio público, ofrecido por el estado o por particulares, también este derecho aparece contemplado en la ley de infancia y adolescencia que la ampara la ley 1098 del 2006 en donde se reconoce a los niños y adolescentes como sujetos con derechos y deberes, en el artículo 29 el derecho a la atención en salud y nutrición, esquema de vacunación, protección contra peligros físicos y la educación inicial como se menciona en el portal del ministerio de educación “Colombia aprende” (MEN, 2016), más adelante se llega a la reestructuración del sistema educativo en Colombia y presenta una reorganización en la educación formal en los 3 niveles que son educación preescolar, educación básica que está conformada por 5 grados de primaria y 4 grados de educación básica secundaria y la educación media vocacional que la conforman los grados 10º y 11º.

La educación en sus 3 niveles se divide en educación por ciclos así: ciclo uno lo integran los grados preescolar, primero y segundo, ciclos dos formado por los grados tercero y cuarto de primaria, el ciclo tres lo integran quinto primaria, sexto y séptimo de educación básica; del ciclo cuatro hacen parte los grados octavo y noveno de educación media y por último en el ciclo cinco están los grados decimo y once.

El ciclo dos donde se encuentran los grados 3º y 4º de primaria lo forma una población infantil entre los 8 y los 10 años de edad.

Según esta edad los estudiantes presentan características cognitivas y de desarrollo motor específico, al igual que por su edad y su etapa de desarrollo motor tienen necesidades concretas en relación a la exploración motriz y estimulación de movimientos.

PLAN DE ESTUDIOS TANQUE LAGUNA 2017:

CEDID CIUDAD BOLIVAR					
PLAN DE ESTUDIOS 2017					
AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	GRADO	TERCERO
PROYECTO DE GRADO		Mentes explosivas en un mundo Fantástico			
DOCENTE(S) GRADO		JOSE LEONARDO RIVERA CERQUERA			
PERIODO	HILO CONDUCTOR	TOPICO GENERATIVO	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	ESTRATEGIAS DE RECUPERACION	
1	ESQUEMA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> Tensión y relajación corporal: Ajuste postural Habilidades Básicas Senso percepciones Que hay en el interior de mi cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	
2	DESTREZAS Y CONDUCTAS MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades complementarias Coordinación dinámica general Habitos alimenticios y peso ideal 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	
3	CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> Ritmo, coordinación y ubicación temporo- espacial. Ejercicios y secuencias Rítmicas Organos de mi cuerpo: su ubicación y su funcion 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	
4	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices: Velocidad, fuerza, flexibilidad y Resistencia. Prepáremos una lonchera saludable 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	

Figura 4. Plan de estudios Grado Tercero

CEDID CIUDAD BOLIVAR					
PLAN DE ESTUDIOS 2017					
AREA	EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	GRADO	CUARTO
PROYECTO DE GRADO		De paseo por Colombia			
DOCENTE(S) GRADO		JOSE LEONARDO RIVERA CERQUERA			
PERIODO	HILO CONDUCTOR	TOPICO GENERATIVO	ESTRATEGIAS DE EVALUACION	ESTRATEGIAS DE	
1	IDENTIFICO MI ESQUEMA CORPORAL?	<ul style="list-style-type: none"> Nociones temporo- espaciales Tensión y Relajación Corporal: Global y Segmentaria Senso percepciones Enfermedades cronicas no trasmisibles 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	
2	JUEGO Y MEJORO MIS CONDUCTAS MOTRICES?	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación viso manual con elementos Formas Jugadas con elementos Juegos predeportivos Menos grasa y menos sal en los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	
3	EXPERIMENTO Y PRACTICO MI EXPRESIÓN RÍTMICA Y MIS CAPACIDADES COORDINATIVAS?	<ul style="list-style-type: none"> Experimentación Rítmica Trabajo rítmico grupal Ejercicios y secuencias Rítmicas Reconociendo los habitos que deterioran la salud 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	
4	AFIANZO Y FORTALEZCO MIS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES?	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades motrices: Velocidad, fuerza, flexibilidad y Resistencia. Condiciones atmosfericas que afectan la salud 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa Asistencia Uniforme Trabajos Teórico Trabajos Prácticos 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de trabajos teóricos Sustentación práctica 	

Figura 5. Plan de estudios Grado Cuarto

Figura 6. Planificación de la actividad física y los Hábitos Saludables Grado Tercero

Figura 7. Planificación de la actividad física y los Hábitos Saludables Grado Cuarto

MATRIZ DE ANALISIS DOCUMENTAL

De acuerdo a lo encontrado en este estudio y análisis, se hace necesario presentar una propuesta de trabajo físico en la cual se cambia la frecuencia de la clase de educación física de una sesión semanal por dos sesiones a la semana, con planificación para 5 meses en la cual cada mes tendrá 8 sesiones de actividad física y cada sesión tratara los temas de hábitos saludables en lo práctico lo teórico teórica.

Diseño de la propuesta: Se propone realizar diferentes actividades lúdicas, recreativas y juegos acerca de los hábitos saludables que van a tener un enfoque de acuerdo al planteamiento de la maya curricular según cada periodo.

Frecuencia: uno de los principales aportes de esta propuesta tiene que ver con la frecuencia de la clase de educación Física en 2 sesiones por semana.

El enfoque que se dará en esta propuesta para los estudiantes de ciclo 2 será el ENTENDER y el PORQUE?

Las actividades: se propone realizar diferentes actividades lúdicas, recreativas, juegos específicos sobre hábitos saludables que tendrán proyección de acuerdo al enfoque que se está trabajando en cada periodo.

Metodología del aprendizaje: que el periodo anterior sea refuerzo del tema que actual, y con temáticas encadenadas, procesos, y para lo anterior se presenta el siguiente esquema...”

La evaluación: cada unidad didáctica tiene una evaluación formativa (Morales Vallejo, 2010), que posteriormente hará parte de la evaluación general del cada mes y cada periodo.

MÁS ACTIVIDAD FÍSICA ES SALUD Y BIENESTAR

“Hábitos de vida saludable para todos”

INTRODUCCION DE LA PROPUESTA:

Teniendo en cuenta el planteamiento del problema que se aborda en esta investigación, se presenta una propuesta que busca aportar a la solución de dicha problemática y para esto se quiere trabajar simultáneamente en dos campos de acción: Se propone un aumento en la frecuencia de las sesiones de clase de educación física para tener más contacto con los estudiantes y así lograr en ellos afectar su rutina de vida, y se hará dividiendo el tradicional bloque de dos horas clase para transformarlo en dos sesiones de una hora clase en 2 días a la semana, lo cual permitirá a los estudiantes disfrutar de mínimo dos sesiones de actividad física en la semana, lo que duplica los días de clase y también se aprovecha esta situación para implementar la segunda parte de la propuesta que busca incluir en el plan de estudios de educación física temas relacionados con los hábitos de vida saludable, los cuales serán desarrollados en cada clase a través de juegos específicos de hábitos saludables y actividades recreativas que tienen relación y trabajan en los estudiantes los temas propios del plan de educación física de cada grado del ciclo dos y contemplados en el plan de estudios; estos temas, juegos y actividades serán tratados en todas las clases con retroalimentación de los temas de la clase anterior y se utilizará también clase a clase una evaluación formativa en la cual la evaluación no busca calificar sino ayudar a aprender, es también una herramienta para establecer el avance y progreso de los aprendizajes y la apropiación de los hábitos saludables en los estudiantes. La propuesta sirve como guía para niños en edad escolar de manera que ellos conozcan y afiancen para sí buenos hábitos, también es útil e interesante que los niños compartan y transmitan

a los adultos sus aprendizajes y les siembren la semilla de transformar sus costumbres de vida y así lograr mejorar su salud.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA:

1. Orientar a la comunidad educativa hacia la transformación y cambio de hábitos de vida.
2. Ilustrar y guiar a los estudiantes acerca de la forma básica y adecuada para realizar divertidas clases grupales acompañados de diferentes ritmos y géneros musicales.
3. Diseñar, construir planes de clase multi-temática sobre el cuidado de la salud, para facilitar la comprensión y apropiación de mejores hábitos de vida en los estudiantes.
4. Motivar a los estudiantes y sus familias para adquirir mejores hábitos en el cuidado de la salud por medio de recomendaciones y actividades variadas.

TEMAS Y JUEGOS DE LA PROPUESTA:

Actividad No. 1.

Nombre del juego: Agua & Jabón contra Bacterias:

Objetivo:

HVS: Entender la importancia del buen uso del Agua y el Jabón para combatir y eliminar las Bacterias que se acumulan en las manos.

E.F. : Practicar ejercicios sencillos de resistencia aeróbica y mejorar la coordinación viso manual.

Materiales: Conos, Pelotas de tenis, Silbato, Campo de juego, Aros;

Descripcion del juego: Se divide el curso en 2 grupos de igual numero de participantes, un equipo se llamara Bacterias (Bct) y el otro grupo se llamara Agua y Jabon (A&J).

El equipo del agua y jabon se ubica a 4 o 6 metros, de distancia del grupo bacterias, a la señal del profesor el equipo bacterias correran de un extremo al otro frente al equipo Agua y jabon, los cuales lanzaran la pelota buscando a ponchar a sus adversarios, la bacteria que sea ponchada por el agua y jabon pasa a ser del otro equipo, las pelotas que no logren ponchar a una bacteria, le dara oportunidad a que las bacterias lancen la pelota al aro que esta colagado atrás del equipo agua y jabon, si logra introducir la pelota en el aro, las bacterias podran rescatar a un compañero que halla sido ponchado y convertido en agua y jabon.

Ambientacion: La higiene es muy importante, el lavado de manos es clave de la salud exterior y la salud interior; Si nos lavamos las manos con agua y jabon se puede anular las bacterias e

Actividad No. 1. Nombre del juego: Agua & Jabón contra Bacterias

Figura 8. Juego Agua & Jabón contra Bacterias

impediremos ingerir bacteria al consumir los alimentos, pero si no acabamos por completo can las bacterias estas pueden volver a reproducirse en nuestras manos.

Actividad No. 2.

Nombre del juego: Frutas & Verduras:

Objetivo:

HVS: Reconocer la importancia del consumo de frutas y verduras y su aporte nutricional en una dieta balanceada.

E.F. : Mejorar la atencion, la velocidad de reacciòn y la agilidad atraves desencillos ejercicios.

Materiales: Conos, Balones de baloncesto, Silbato, Campo de juego, fichas bibliograficas;

Descripcion del juego: Se divide el curso en 2 grupos de igual numero de estudiantes, un equipo se llamara Frutas (Fr) y el otro grupo se llamara Verduras (Vd).

Los equipos se ubican sobre la linea lateral de la cancha de extremo a extremo, en el centro de la cancha se ubica un balon de Baloncesto, a cada grupo se le asigna el nombre de una fruta o una verdura y se tendra un correspondiente igual en el equipo del frente; El profesor tiene una serie de tarjetas con vitaminas y minerales (ejemplo: vitamina A, B, C, E, hierro, calcio, etc...) de acuerdo a esto el profesor menciona una vitamina o mineral y eso da pistas a los estudiantes, luego llama una fruta o una verdura que contenga ese valor nutricional, entonces esa fruta o verdura debe correr al centro del campo y coger el balon y llevarlo a su linea, el que primero coja el balon y lo lleve a su lugar ganara punto. Gana el equipo que logre mas puntos.

Variantes:

- 1) se puede dar el punto a quien tan solo toque el balon en primer lugar.

- 2) Se juega con dos balones y gana el punto quien primero llegue a su linea con su balon.
- 3) Se juega con dos balones y se da punto a quien toque primero el tablero de baloncesto o el travesaño del arco de futsal.

Ambientacion: Las frutas y las verduras tienen un alto contenido nutricional importante para la formacion, mantenimiento y el buen funcionamiento del cuerpo; El consumo de estos alimentos en una dieta balanceada facilitan al cuerpo un crecimiento sano y fuerte, ademas permite tener la energia y vitalidad necesaria para realizar todas las actividades de la vida diaria.

Maestría en Actividad Física para la Salud

Actividad No. 2. Nombre del juego: Frutas & Verduras

Figura 9. Juego Frutas & Verduras

Actividad No. 3.

Nombre del juego: La piramide de los habitos saludables:

Objetivo:

HVS: Recordar y comprender conceptos importantes acerca de los habitos de vida saludable.

E.F. : Realizar ejercicios de resistencia aeróbica y mejorar la coordinación dinámica general.

Materiales: Conos, Balones, Piramide de habitos saludables, Silbato, Campo de juego, Aros;

Descripción del juego: Se divide el curso en 4 grupos/equipos de igual número de participantes, los equipos se llamarán: Higiene Personal, Alimentación balanceada, Actividad Física y el cuarto grupo se llamará Lonchera saludable.

Se ubican los grupos cada uno en una fila con un balón cerca de la línea final del campo, el profesor asigna tareas que deben ser cumplidas por parte de todo el grupo/equipo a manera de relevos (ejemplo: llevar el balón rodando por el piso, llevar el balón lanzándolo hacia arriba, llevar el balón rodando por el piso haciendo zig-zag en el piso, llevar el balón con la planta del pie, etc.) el primer grupo en terminar la tarea gana el derecho a hacer 2 lanzamientos a la piramide de habitos v s, el 2º equipo en terminar tiene derecho a un lanzamiento a la piramide de Habitos v s, el 3er. Equipo en terminar NO lanza a la piramide, y el 4º puesto NO lanza a la piramide pero debe responder una pregunta sobre HVS que hace el equipo que llegó primero, la pregunta puede ser del tema que le corresponda en la piramide o del nombre del equipo que hace la pregunta.

Si contesta bien, podran hacer un lanzamiento a la piramide HVS y ganar puntos y si contesta incorrectamente, le da la oportunidad al grupo que llego primero para que vuelva a lanzar y sume mas puntos. Al final gana el equipo que alcance mas puntos.

Ambientacion: Afianzando los habitos saludables en los estudiantes, previamente se les ha explicado las diferentes formas de tener habitos saludables como puede ser por medio de la Higiene Personal, Alimentacion saludable, Actividad Fisicay de una Lonchera saludable, por ello los estudiantes deben pensar en posibles preguntas acerca de HVS para sus compañeros.

Maestría en Actividad Física para la Salud

Actividad No. 3. Nombre del juego: Pirámide de hábitos saludables

Actividad No. 4.

Nombre del juego: Ruta de la vida Saludable: Circuito de obstaculos:

Objetivo:

HVS: Relacionare identificar las diferentes formas de generar los habitos saludables en los estudiantes.

E.F. : Practicarlas cualidades fisicas a traves de una secuencia de ejercicios en un circuito de habilidades.

Materiales: Conos, Pelotas de tenis, Balde, Colchonetas, Mesas, Silbato, Campo de juego, Aros;

Descripcion del juego: Todos los estudiantes del curso organizados en una sola fila debe cumplir uno por uno con el recorrido del circuito previamente organizado asi:

1) saltar sobre los bastones, 2) llevar el balon medicinal en las manos haciendo zig-zag entre los conos, 3) pasar a traves del aro que esta colgado del arco, 4) lanzar e introducir la pelotas de tenis en el balde ubicado a 4 mts. 5) reptar por encima de las colchonetas y debajo de las mesas empujando el balon medicinal; Antes de iniciar el recorrido el estudiante debe hacer girar una ruleta de habitos de vida saludable, según el tema que le asigne la ruleta, el estudiante debe describir una clave para cumplir ese habito saludable. (ejemplo: si la ruleta dice “alimentacion saludable” el estudiante en cada obstaculo debe decir en voz alta “comer frutas: naranja” “no consumir grasas” “disminuir el consumo de azucar” no comer comidas rapidas” etc. Si el tema en ruleta es higiene personal: “baño diario” “cdepillar los dientes 3 veces por dia” tener uñas limpias y cortas” etc...)

Al cuplir cada obstaculo diciendo como fortalecer en ellos un habito saludable ganara un punto y al final gana el que mas puntos obtenga.

Ambientacion: Los habitos de vida saludable se fortalecen en nuestro diario vivir a traves del reconocimiento y la practica, pòr ello es importanye que tengamos claro las diferentes formas de vivir con habitos saludables.

Figura 11. Juego Ruta de la Vida Saludable

Actividad No. 5.

Nombre del juego: Clases grupales y Rumba Saludable sin ECNT:

Objetivo:

HVS: Comprender y reconocer la enfermedades cronicas no trasmisibles y las multiples formas prevenirlas a traves de los habitos saludables.

E.F. : Realizar ejercicios ritmico-musicales atraves de clases grupales que permitan mejorar capacidad cardiovascular y practicar el ajuste ritmico musical de movimientos en los estudiantes.

Materiales: Conos, grabadora, sillas, musica variada a 128 bts. Silbato, Aula multiple;

Descripcion del juego: Todos los estudiantes del curso organizados en un circulo, alrededor de un circulo de sillas, cada silla tiene en el espaldar una hoja con una pregunta relacionada con el tema de las enfermedades cronicas no transmisibles, al iniciar el juego cada a cada estudiante le corresponde una silla y debe ubicarse de pie frente a cualquier silla: Cuando el profesor coloca una cancion de un genero musical los estudiantes deben comenzar a bailar a manera de clases grupales y a girar alrededor de las sillas, el profesor en un momento quita una silla, los estudiantes continuan bailando y girando, cuando el profesor quite la musica los estudiantes se deben sentar, estudiante que se queda sin silla debera responder la pregunta que hay en la hoja detrás de la silla que se saco del circulo, si contesta bien la pregunta rescata la silla y continua bailando, si contesta incorrectamente se retira la silla definitivamente del circulo y el estudiante queda fuera del juego.

Luego vuelve a sonar la musica, con otra cancion y otro genero musical, despues de sonar 45 o 50 segundos, se quita otra silla y se silencia la musica. Se usan canciones de Salsa, merengue, electronica, hip hop, musica urbana, vallenato, joropo, bambuco, bachata, cumbia.

Ambientacion: Se puede prevenir las enfermedades cronicas no transmisibles si las conocen y se conocen las causas, es por ello que se hace importante apropiar habitos de vida saludable a la rutina diaria.

Actividad No. 5.

Nombre del juego: Clases grupales y Rumba Saludable sin ECNT

Clases
Grupales

Vs.

ECNT

Figura 12. Juego Clases grupale y Rumba saludable sin ECNT

TEMAS DE HABITOS SALUDABLES EN LA PROPUESTA

CLASES GRUPALES– Aerobicos, rumba, step, combat kids

Figura 13. Clases grupales – Aeróbicos con niños

Las clases grupales como se llaman en la actualidad los antes conocidos Fitness Aerobic`s, que se practican con musica electronica, disco, trance y tecno a 128 beats de velocidad, son una opcion muy interesante para la practica de actividad fisica en estuđinates de edad escolar, en la escuela cuenta con un factor a su favor que es la motivacion y el gusto que produce escuchar y practicar con musica, ademas con la tendencia actual a practicar Zumba, que son los mismas rutinas de de movimiento pero acompañada de variados ritmos y canciones de actualidad; tambien se puede realizar actividad fisica de alto, medio y bajo impacto. Con los niños ademas de canciones de moda se puede trabajar canciones infantiles o ritmos de musica folclorica.

En clase de educacion fisica, les explicamos cuales son los pasos basicos para practicar las clases grupales, como se puede hacer combinaciones y tambien como se puede usar los variados y diferentes generos musicales. Como lo dice (Mateus, 2017) en clases grupales se puede trabajar Funk en el que el ejercicio es saltando, Hip Hop que es el ejercicio bailado, y se puede trabajar intervalos que mezcla gradualmente una, dos o tres sesiones de cardio por una de musculacion.

CUIDA TU ALIMENTACION:

Alimentacion saludable, Alimentos no saludables, Hidratacion para tu cuerpo,

Figura 14. Hidratación y pirámide de alimentos – grupo haricana.com

ORG
ANICEM
OS
NUESTRA
A
LONCHERA

Elementos para una lonchera

Según el portal (www.semana.com, 2017) la especialista senior en nutrición Claudia Sanabria explica que una lonchera en los niños suministra entre el 10 y el 20% de la necesidad energética y nutricional diaria, los requerimientos nutricionales en los niños son diferentes y dependen de aspectos como el estado de salud, la práctica de actividad física, y la jornada

escolar, pero si es claro que deben consumir un refrigerio a media mañana y otro a media tarde. Tambien lo expresa John Jairo Bejarano director del departamento de nutriciòn y dietètica de la universidad nacional de Colombia cuando manifiesta que los niños gastan mucha energia en la jornada escolar y por eso es necesario que los niños comana en las horas de descanso.

Una de las tareas difìciles para los padres de la actualidad es la de organizar para los hijos una lonchera balanceada con productos sanos, saludables y nutritivos, debido a los afanes del dia a dia se opta por el camino facil y se llena la lonchera de los niños con galletas con crema, papas fritas, una bebida azucarada gaseosa y una colombina, pero estos productos procesados en exceso y su consumo habitual contamina el organismo por el alto contenido de sodio, colorantes, grasas y no alimenta los niños y pueden generar sobrepeso e hiperactividad en los niños.

Es muy importantye tener en cuenta que la lonchera debe ser del gusto de los niños, debe ser preparada con el cuidado de la higiene de las manos al prepararla como el aseo de los productos a utilizar. Se debe incluir en est lonchera todos los grupos de alimentos, cereales, carnes, lacteos, azucares, agua y debe ser variada para cada dia. Se recomienda mirar en las etiquetas de los productos los valores nutricionales, evitando alimentos altos en azucar, sal o demasiadas calorías. Se debe incluir frutas de cosecha; incluya una proteina en la lonchera como queso, lacteos o huevo. La enegia se debe suministrar a traves de galletas o panes de cereales ricos en fibra, importante una bebida baja en la cantidad de azucar y de gran valor nutricional.

Que no debe llevar tu lonchera?

No se recomienda incluir los denominados snack o paquetes como papas fritas, tocinetas, ya que tienen alto contenido de grasa, sodio y colorantes que son nocivos para el organismo; no debe incluir en la lonchera gaseosa, bebidas energizantes, jugos procesados ya que por su exceso de

azúcar pueden causar hiperactividad, obesidad, sobrepeso, No incluya dulces, caramelos, frituras y productos alimenticios grasosos.

Juguemos en casa a la ruleta de lonchera:

En esta parte se diseña una ruleta que permitira jugar a combinar diferentes productos de cada grupo de alimentos que se pueden incluir en una lonchera.

Figura 15. Ruleta de los grupos de alimentos

Figura 16. Contenido de una lonchera saludable

UNA TIENDA ESCOLAR SALUDABLE

Mas nutricion menos Golosinas...

En la tienda escolar es usual encontrar una gran variedad de dulces, golosinas, empanadas, bebidas azucaradas, gomas, chiclests, pasabocas fritos empacados, estos son productos con altos contenidos de azucares, harinas y grasas que elevan el nivel de azucar y el colesterol en el organismo de los niños. Por ello surge una propuesta de reducir la oferta y la distribucion de estos productos y dar un giro hacia la preparacion de: Tortas con pulpa de frutas y vegetales, Venta de porciones de frutas con diseño de cortes, porciones de fruta con figuras geometricas y la

construccion de muñecos de fruta que sean atractivos para los niños. Venta de jugos y extractos de fruta combinada con vegetales.

LA HIGIENE PERSONAL

El aseo personal...es salud exterior yes muy importante, como se explica en la pagina (protocolo.org, 2017)ya que es desagradable e incomodo tratar una persona con la cara o las manos desaseadas, una buena impresión se logra con un buen vestuario pero unas manos limpias, uñas organizadas y aseadas son una puerta importante a las buenas relaciones interpersonales y son un hàbito saludable. No se puede olvidar mantener la ropa interior y exterior limpia en buen estado. No se debe usar los dedos para limpiar los ojos, la nariz o los oidos. El baño diario del cuerpo es necesario para eliminar sudor, mal olor y bacterias.

Una linda sonrisa con dentadura sana, ya que la boca es un lugar humedo y que entra en contacto permanente con el aire, lo que la hace un buen nido de bacterias y microorganismos que producen mal aliento, caries, irritacion en la encias, entre otros problemas, por esta razon es muy importante cepillarse la dentadura siempre despues de comer, usar un enjuague bucal en la mañana al levantarse y en la noche antes de acostarse.

ASEO Y ORDEN DEL HOGAR

Es tan importante el aseo y el orden de la casa como el cuidado del cuerpo, no se trata solo de mantener limpio, se trata de prevenir infecciones (www.cuidadoinfantil.net, 2016) se debe mantener limpios y despejados los corredores, entradas y los pisos en general; Se debe cuidar el aseo del baño para evitar la proliferación de gérmenes, después de usar el sanitario se debe lavar las manos, cada integrante de la familia debe usar una toalla persona, esta debe permanecer extendida para que no permanezca húmeda, las griferías y todas las partes del baño deben estar

limpias y desinfectadas con frecuencia. En la cocina la higiene debe ser estricta ya que las bacterias pueden pasar de las manos a los utensilios y de estos a los alimentos; Se debe limpiar muy bien el horno y el refrigerador, también la alacena y los lugares donde se guardan los alimentos, importante cambiar constantemente los paños de cocina.

REFERENCIAS

(s.f.).

Alcaldia Local, C. B. (21 de 08 de 2015). *www.ciudadbolivar.gov.co*. Obtenido de *www.ciudadbolivar.gov.co*: <http://www.ciudadbolivar.gov.co>

Camacho Coy, H., & Bonilla Baquero, C. (2010). *Programas educacion Fisica basica primaria*. Bogota: Kinesis.

Camargo, D. (2015). Salud Pública, prevención y promoción. *Salud Pública, prevención y promoción*. Bogota: Universidad Santo Tomas.

CEDID, C. B. (2015). Manual de Convivencia. En C. C. Bolivar, *Cedid Ciudad Bolívar, manual de convivencia*, (págs. 4-12). Bogota.

colombiaaprende.edu.co, M. (16 de marzo de 2017). *www.colombiaaprende.edu.co*. Obtenido de *Curriculos para la excelencia*: <http://www.colombiaaprende.edu.co>

Constitucion, P. d. (1991). Constitucion Politica de Colombia. En C. P. Colombia, *Constitucion Politica de Colombia* (pág. varias). Bogota: Imprenta Nacional.

Daniel Prieto, J. C. (2005). Niveles de actividad fisica, condicion fisica y tiempo en pantallas en escolares de Bogota, Colombia. *Nutricion Hospitalaria*, n05.

Diaz Trillo, M., & Sierra Robles, A. (2009). La condicion fisica en la edad escolar: Habitros de Practica Saludable. *Wanceulen E.F. Digital*, 69-89.

Garcia-Hermoso, A., Escalante, Y., Dominguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013 No. 23). Efectos de un programa de ejercicio fisico durante tres años en niños obesos: un estudio

de intervencion. *Retos, Nuevas tendencias en educacion fisica, deporte y recreacion*, 10-13.

<http://www.paho.org/col>. (21 de abril de 2016). Obtenido de OPS/OMS: <http://www.paho.com/col>

Lopez Noguero, F. (2002). el analisis de contenido como metodo de investigacion, 4. *XXI Revista de educacion universidad de Huelva*, 167-179.

Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R., E. J. (2012). Habitros alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educacion para la salud. *Chil Nutr*, 40-43,.

Mateus, W. (2017). Principios basicos de las clases grupales. *Memorias sobre principios basicos de las clases grupales*. Bogota.

MEN. (1 de 11 de 2016). www.colombiaaprende.edu.co. Obtenido de www.colombiaaprende.edu.co:
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/propertyvalue-41549.html>

MEN Lineamientos curriculares, E. F. (2001). Lineamientos curriculares Educacion Fisica Recreacion y Deportes. En MEN, *Lineamientos curriculares Educacion Fisica Recreacion y Deportes* (págs. 4-7). Bogota: MEN.

ministerio de salud y proteccion social. (29 de 01 de 2013). www.minsalud.gov.co. Recuperado el 10 de 02 de 2017, de www.minsalud.gov.co/promoverhabitrosyestilosdevida.aspx:
<http://www.minsalud.gov.co/promoverhabitrosyestilosdevida.aspx>

Minsalud, P. h. (29 de 01 de 2013). www.minsalud.gov.co. Obtenido de Promover hábitos y estilos de vida saludable es una de las prioridades del ministerio de salud,:
<http://www.minsalud.gov.co>, boletín de prensa, No. 012, 2013,

Montero Vivo, M. T. (2008). Proyecto de habitos de vida saludable en primaria. *Hekademos Revista Educativa Digital*.

Morales Vallejo, P. (10 de 01 de 2010). *www.upcomillas.es*. Obtenido de Universidad Pontificia Comillas, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Madrid:
<http://www.upcomillas.es/personal/peter/otrosdocumentos/Evaluacionformativa.pdf>

Palacios Gil-Antuñano, N., Montalvo Zenarruzabeitia, Z., & Rivas Camacho, A. M. (01 de marzo de 2009). Alimentacion, Nutricion e Hidratacion en el deporte. En N. Palacios Gil-Antuñano, Z. Montalvo Zenarruzabeitia, & A. M. Rivas Camacho, *Alimentacion, Nutricion e Hidratacion en el deporte* (págs. 4-12). Madrid, España, Madrid, España: Servicio de medicina, endocrinología y nutrición Centro de Medicina del deporte Consejo superior de Deportes. Obtenido de Guia Alimentacion de Deportes PDF.

Peralta, B. H. (1994). *Gimnasia para todos y para todo*. Bogota: Genesis.

perez, j., & delgado, m. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *revista de educacion 360*, 314-337.

Prieto Benavides, D. H., Correa Bautista, J. E., & Ramirez Velez, R. (2015). Niveles de actividad fisica, condicion fisica y tiempo en pantallas en escolares de Bogota, Colombia: Estudio FuPRECOL. *Nutricion Hospitalaria*, 2184-2192.

protocolo.org. (18 de 04 de 2017). *www.protocolo.org*. Recuperado el 18 de 04 de 2017, de *www.protocolo.org*: https://www.protocolo.org/familiar/aspecto_e_higiene/

Quiceno M, V. S. (2008). Calidad de vida relacionada con la salud infantil: una aproximacion conceptual. *Psicologia y Salud*, vol. 18.

- Ramirez Velez, R. (2015). Valores del indice de cintura/cadera, en la poblacion escolar de Bogota, Colombia : Estudio FUPRECOL. *Nutricion Hospitalaria*, 2054-2061.
- Reorganizacion por ciclos, C. S. (2008). *Reorganizacion Curricular por Ciclos*. Bogota: Imprenta Nacional de Colombia.
- Rodriguez Cobos, E. (01 de 08 de 2009). *Importancia de la educacion en habitos saludables, en contribucion a las ciencias sociales*. Obtenido de www.eumed.net:
www.eumed.net/rev/ceess/os/emrc3.htm
- Rojas Infante, D. M. (11 de 06 de 2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricioanal y práctica de actividad física en población de 9 a 11 años de edad del colegio cecid ciudad bolivar.
- Serratos Fernandez, L. (2001). *Adaptaciones cardiovasculares de los deportistas*. Madrid, España: Centro de medicina del deporte, Consejo superior de deportes.
- Triviño, L. P., Dosman, V. A., Uribe, Y. L., Agredo, R. A., Jerez, A. M., & Ramirez, R. (2009). Estudio del estilo de vida y su relacion con factores de riesgo de sindrome metabolico en adultos de mediana edad. *Acta Med Colomb*, 158-163.
- Varela, J. (2015). Beneficios de la actividad fisica. *Conferencia Riesgo de Enfermidad coronaria*. Bogota: Universidad Santo Tomas.
- www.cuidadoinfantil.net. (18 de 10 de 2016). *www.cuidadoinfantil.net*. Recuperado el 19 de 04 de 2017, de www.cuidadoinfantil.net:
<http://guiadecuidados.cuidadoinfantil.net/caracteristicas-de-los-habitos-de-higiene.html>

www.riojasalud.es. (22 de Abril de 2016). *www.riojasalud.es*. Obtenido de *www.riojasalud.es*:

<http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatrica/habitosaludablesenlainfancia>

www.sanitas.es. (2016). *http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-*

salud/estilo-vida/prepro_080021.html. Obtenido de *www.sanitas.es*:

http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

www.semana.com. (02 de 03 de 2017). *www.semana.com*. Recuperado el 19 de 04 de 2017, de

www.semana.com: <http://www.semana.com/educacion/articulo/loncheras-nutritivas/416638-3> ,