Curriculum del campo de expresión como promotor de hábitos de vida saludable en escolares
del Colegio Cundinamarca

José Alfredo Jiménez Gómez

Asesor: Fernando Guío Gutiérrez

Julio 2017.
Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Maestría en Actividad Física para la Salud

Tabla de Contenido

Capítulo 1 Introducción.....	1
Capitulo 2 problema de investigacion.....	6
Planteamiento del problema	6
a. Formulación del problema.....	8
b. Justificación.....	8
c. Objetivos.....	10
d. Objetivo general.....	10
e. Objetivos específicos.....	10
Capítulo 3 Marco conceptual.....	11
Antecedentes.....	11
El currículo de la educación Física.....	15
Currículo.....	15
Concepto de educación física.....	16
Promoción de hábitos de vida saludable.....	21
Lineamientos curriculares.....	24
Criterios del diseño curricular.....	26
Diseño metodológico.....	28
Enfoque	28
Alcance	29
Diseño	30
Población y unidades de análisis	30
Instrumentos de Recolección de Datos	31
Análisis de datos	32
Configuración institucional	35
Capitulo 4 Resultados y discusión	40
Conclusiones.....	41
Recomendaciones	44
Bibliografía	49
Anexos	
Anexo 1 Fichas de caracterización de documentos.....	52

Introducción e información general

Este trabajo de investigación hace parte del Macro proyecto denominado Currículum del Área de Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del Distrital Capital. El mismo se desarrolló en el Colegio Cundinamarca IED Localidad 5 de Ciudad Bolívar de Bogotá.

El objetivo general del macro proyecto es determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del Distrito; para el trabajo presentado en el colegio Distrital Cundinamarca IED el objetivo es:

Determinar cómo los componentes del currículo para el campo de expresión promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del IED Cundinamarca.

Analizar los documentos institucionales del currículo en lo referente a la promoción de hábitos de vida saludable revisar a profundidad los documentos como el proyecto educativo institucional, el proyecto de bilingüismo, la planeación emanada desde el campo comunicativo y de expresión en lo referente a la educación física.

El Colegio Cundinamarca I.E.D es una institución educativa de carácter público, ubicada en la localidad quinta de Ciudad Bolívar barrio la estancia de carácter bilingüe, laico, mixto y diurno; aprobado legalmente por el Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación del Distrito Capital mediante resolución oficial N° 153 de enero 24 de 2008 para impartir enseñanza formal, en calendario A, Jornada Diurna por Ciclos así:

Ciclo 1: Primera infancia (Pre-jardín, jardín, transición), Primero y Segundo, y Procesos básicos.

Ciclo 2: Tercero y Cuarto.

Ciclo 3: Aceleración, Quinto, Sexto y Séptimo.

Ciclo 4: Octavo y Noveno.

Ciclo 5: Décimo y Once

El colegio cuenta con 4820 estudiantes divididos en 2 jornadas con una sola sede.

La clase de Educación Física en el colegio Cundinamarca IED se desarrolla en una (1) hora semanal para ciclo inicial, lo cual representa un total de 40 horas en el año escolar. Los ciclos 1, 2, 3, 4 y 5 tienen 2 horas semanales de clase que suman 80 horas en el año.

Adicionalmente los estudiantes de los ciclos de básica primaria y básica secundaria (1° a 9°) cuentan con 4 horas más de clase, en lo que actualmente es llamado Centros de Interés de Deportes en el marco de TEC Tiempo Escolar Complementario. En este espacio académico, a los niños de primera infancia se les oferta motricidad; a los demás grados habilidades básicas, fútbol baloncesto artes marciales porras atletismo voleibol tenis patinaje escalada. Lo anterior significa que, en total los estudiantes de 1° a 9 tienen 6 horas a la semana entre educación física y deportes. Por cuestiones pedagógicas los estudiantes de grado 10 y 11 los dos últimos años, reciben el programa de Educación Media fortalecida entran a formar parte del programa de semestralización con la universidad central y tienen 4 horas de educación física a la semana durante el semestre.

En resumen, la oferta de educación física y programas afines en el Colegio Cundinamarca, es como se presenta en el siguiente cuadro:

<i>INTENSIDAD HORARIA</i>									
<i>Semanal (40 horas de clase)</i>					<i>Anual (40 horas de clase semanal x 40 semanas al año = 1600)</i>				
<i>Ciclo grados</i>	<i>EDUCACIÓN FISICA</i>	<i>TEC</i>	<i>Total horas</i>	<i>porcentaje</i>	<i>Total horas</i>	<i>EDUCACION FISICA</i>	<i>TEC</i>	<i>Total horas</i>	<i>porcentaje</i>
<i>CICLO INICIAL (trans- kínder)</i>	1	4	5	12.5	200	40	160	200	12.5
<i>Ciclo 1 (1° y 2°)</i>	2	4	6	15	240	80	160	240	15
<i>Ciclo 2</i>	2	4	6	15	240	80	160	240	15

(3°y 4°)									
Ciclo 3 (5°, 6° y 7°)	2	4	6	15	240	80	160	240	15
Ciclo 4 (8°y 9°)	2	4	6	15	240	80	160	240	15
Ciclo 5 (10°y 11°)	4	0	4	10	160	160	0	160	10

Tabla 1. Intensidad horaria semanal y anual de Educación Física, Recreación y Deportes en el Colegio Cundinamarca

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos en el colegio Distrital Cundinamarca, se realizó la revisión y análisis de 6 documentos de alcance institucional.

Así mismo es importante aclarar que estos 6 documentos se clasificaron en dos tipos: el primero es conceptual; entendidos como aquellos que han sido elaborados buscando la construcción de bases teóricas propias del área de educación física, recreación y deportes son tomados por la institución escolar en sus planteamientos. El segundo tipo son los documentos legales, que son de obligatorio cumplimiento por las instituciones y que incluyen las normas específicas del sector al que se dirigen. Para el análisis documental se determinaron cuatro categorías que le permitieran al investigador dar una mirada a los aspectos más relevantes de los mismos, relacionados con el currículo de la educación física. Las categorías fueron: concepto de educación física, promoción de hábitos de vida saludable, lineamiento curricular currículo,.

Así mismo en el Colegio Cundinamarca, los datos recopilados dieron la oportunidad de mejoramiento y contribuyeron al replanteamiento de la malla curricular del área y como consecuencia generó aportes importantes al PEI, lo cual contribuirá a la calidad educativa del Distrito Capital.

Problema de investigación

Planteamiento del problema

Vemos la Educación Física como un hecho social, es decir inmersa en todos los acontecimientos que entretejen la sociedad, en consecuencia, ella contribuye a que la sociedad en que se vive mejore o no su calidad de vida.

Así cuando la Educación Física llega al ámbito escolar y más exactamente al colegio Cundinamarca IED, vemos necesario que los contenidos del área contemplen una visión del ser humano como totalidad y no bajo el concepto de ser integral, el cual se nos antoja como una división del hombre en partes diversas, dadas por las igualmente desmembradas áreas curriculares. Pensamos por el contrario y (creemos que ese fue el objetivo inicial para el currículo general) que **todas las áreas curriculares, deben estimular todos y cada uno de los procesos del desarrollo humano y no sólo aquel donde se "encajan", los conceptos propios de cada área.**

Es igualmente importante para el área propiciar la reflexión sobre aspectos, cognitivos, comunicativos, afectivos, con la adquisición y mejora de las posibilidades de acción, es decir las capacidades y habilidades motrices, a través de la psicomotricidad. Cuando hablamos de acción nos referimos al movimiento, el cual además del valor funcional de instrumento, posee un carácter social que se deriva de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situación de interacción. Compartimos las ideas escritas en el libro "Diseño curricular base" (Miguel, 1987) del Ministerio de Educación y Ciencia en España. 1987, cuando afirman que algunas de las funciones del movimiento son de índole cognitivo, pues por medio de él el hombre se conoce así mismo y a su entorno; a partir del movimiento se orienta y toma referencias con respecto a su entorno; mediante el mismo se mejora y aumenta la propia capacidad de movimiento en diferentes situaciones; el movimiento como forma de comunicación y de expresión; el movimiento como forma de relación y el movimiento mejora el estado físico.

Es nuestra finalidad que el estudiante, conozca y dé valor a su cuerpo y sus múltiples posibilidades, que trascienda en todos los aspectos que lo totalizan como ser humano (cognitivo, afectivo y motriz).

Todas estas afirmaciones hacen que quede claro dentro del plan del campo de la educación física se incluye la "trasversalidad" que tiene con otros campos del conocimiento como son la biología, matemática, español, sociales...ya que la psicomotricidad es nuestra herramienta principal para el caso la abordaremos desde la teoría de Wallon, médico, psicólogo y pedagogo francés, quien postulaba “que el movimiento es la única expresión y el primer instrumento de lo psíquico”. Se esforzó por demostrar la acción recíproca entre funciones mentales y funciones motrices. Influenciado por las obras de Piaget y Freud. Desarrolla una teoría psicológica la cual establece relaciones entre el comportamiento y el desarrollo del niño y la maduración de su sistema nervioso, “solo en esa medida se pueden construir estrategias educativas, terapéuticas y rehabilitadoras adecuadas a sus necesidades específicas”. En la psicomotricidad el movimiento es relacionado como parte integrante del comportamiento. Así “el estudia el niño en su totalidad y renuncia a los abordajes unidimensionales o sectoriales”. Argüello, M. (2010). La Psicomotricidad La Expresión de estar en el Mundo. Quito: Universitaria Abya- Yala.

En el campo educativo existen varios autores que divulgan la obra de Wallon, para nuestros propósitos nos basaremos en Le Boulch con su psicocinética, la cual será abordada como medio pedagógico, utilizando el movimiento humano en todas sus formas. El cual favorece el desarrollo y logra un hombre capaz de ubicarse y actuar en un mundo en constante transformación por medio de:

- Mejor conocimiento y aceptación de si mismo
- Mejor ajuste de su conducta
- Auténtica autonomía y acceso a responsabilidades en el marco de la vida social.
- El movimiento como posibilitador de una mejor calidad de vida

La psicocinética pretende desarrollar la estructuración perceptiva, el ajuste postural y el ajuste motor.

La percepción y las sensaciones serán las formas como se adquiere el bagaje motor a través del movimiento voluntario. Ellos constituyen los elementos a través de los cuales el individuo interactúa con el exterior y va adquiriendo entre otros aprendizajes, nuevas capacidades de movimiento.

Cuando esa interacción es intencionada es decir se produce a través del movimiento voluntario se originan recesos cognitivos que contribuyen al aprendizaje significativo de la motricidad.

Si bien es importante el campo de expresión se genera la necesidad de revisar el currículo pues no se evidencia directamente como este aporta para la construcción la promoción y el fomento de hábitos de vida saludable, en su mayoría habla de planes de capacidades básicas de movimiento pero no enfatiza la importancia de una cultura en la salud. Hemos definido el desarrollo curricular como un proceso de mejoramiento que alude a lo cualitativo más que a lo cuantitativo, tanto en el diseño como en la administración y evaluación del currículo. Desde este punto de vista la revisión curricular forma parte y contribuye al desarrollo curricular de cualquier institución. Como concepto, en un sentido amplio, la revisión curricular podría referirse a "re-mirar" el proceso curricular en cualquiera de sus fases: diseño, ejecución o evaluación. No obstante, hemos reservado el término en un sentido estricto, para referirnos a la revisión de programas de acciones formativas ya elaborados.

Formulación del problema

¿Cómo el currículo para el área de Educación Física, en el Colegio Cundinamarca IED promueven los “hábitos de vida saludable”

Justificación

La educación física es el área que nos da las herramientas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes pues trabajamos directamente sobre la corporeidad ya que según Parlebas la educación física es la educación integral del ser humano a través del movimiento y es nuestra responsabilidad como maestros de estos seres humanos generar las estrategias y darles las herramientas para evitar que en su gran mayoría adquieran enfermedades no transmisibles las cuales pueden evitarse con la actividad física con son enfermedades coronarias diabetes

hipertensión pues estas son las que hoy en día poseen una gran cantidad de adultos de nuestros familiares y seres queridos que por ignorancia muchas veces y otras por descuido no se evitaron a tiempo

La Ley General de Educación de 1994 determina que ésta área hace parte de las nueve áreas obligatorias y fundamentales según el Artículo 23, que constituyen la estructura curricular de los colegios de primaria y bachillerato y tiene como fin promover no solamente el desarrollo motoriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno (Ministerio de Educación Nacional, 2010) lo cual lleva implícita una responsabilidad en la adquisición de Hábitos de Vida Saludable.

Lastimosamente nuestra ley general de la educación solamente tiene en cuenta dos horas semanales para la educación física el cual es muy poco tiempo gracias a nuevos programas como son Tiempo Escolar Complementario nuestros educandos tienen la oportunidad de realizar mayor actividad física, Colombia es el sexto país en Latinoamérica con mayor número de muertes por inactividad física. (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2010). Y según estadísticas más del 60% de los niños de Bogotá mayores de 13 años son sedentarios gracias a factores como la tecnología, la falta de acompañamiento familiar, la falta de espacios aptos para las diferentes prácticas.

Es de vital importancia aprovechar los espacios como el comedor escolar ya que se les brindan a los estudiantes las necesidades nutricionales necesarias para su desarrollo y las actividades como las lúdicas y los espacios como súperate para que nuestros niños adquieran hábitos y así una mejor calidad de vida.

Objetivos

Objetivo general

Determinar cómo los componentes del currículo para el campo de expresión promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del IED Cundinamarca.

Objetivos específicos

- Describir los componentes de los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones nacionales y distritales que tienen aspectos vinculares con la promoción de la salud
- Caracterizar la conceptualización del campo de expresión como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.
- Comparar los documentos curriculares de lineamientos normativos nacionales con los distritales en lo referente a la promoción de hábitos de vida saludable.
- Generar lineamientos dentro del currículo institucional que reflejen incidencia en el fomento de hábitos de vida saludable.

Marco teórico

Antecedentes investigativos

La práctica regular de actividad física tiene la capacidad de optimizar el metabolismo lipídico y de los carbohidratos, así como modular el apetito y regular el peso. Infortunadamente, en el mundo continúa en aumento el sedentarismo promovido por diversos factores sociales y ocupacionales.

La inactividad física es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular y conlleva a la obesidad, que es uno de los problemas de salud pública más frecuentes en todo el mundo; según estudios en Latinoamérica, la prevalencia de obesidad en la mayoría de los países se encuentra por encima del 13%, y afecta a adultos, jóvenes y niños. La obesidad se explica de manera sencilla como la acumulación excesiva de grasa debida al ingreso energético que supera el gasto en un individuo. Es una enfermedad que, desde el punto de vista médico, es controlable mediante tratamiento a largo plazo, pero que en la mayoría de los casos es incurable.

En niños, la relación entre el índice de la masa corporal (IMC) y el porcentaje de grasa corporal cambia sustancialmente con la edad y el nivel de maduración puberal; por lo tanto, es necesario tener en cuenta curvas de referencia que relacionen el índice de masa corporal con la edad. La obesidad se asocia, además, con enfermedad isquémica del corazón, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer y aumento de los trastornos ortopédicos, metabólicos, cardiovasculares y psicosociales.

El aumento del peso en niños también se ha relacionado con hipertensión arterial y riesgo futuro para enfermedad cardiovascular. Poveda, E Giraldo, D.,Forero (2008). Es conocido que la adecuada alimentación en el niño escolar, mejora su calidad de vida. Específicamente, el estado nutricional y el ambiente psicosocial que enmarcan el crecimiento y desarrollo del niño influyen en su función cognoscitiva. Por lo tanto, todas las acciones que se apliquen para mejorar la nutrición de los niños,

redundarán posteriormente en su salud y comportamiento, tanto en la etapa de formación, como en su desempeño social posterior como adultos.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física... El conocimiento que se tenga sobre la interrelación entre nutrición y salud, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación y el rendimiento normal del niño en la escuela y en su vida futura.

Los reportes sobre el estado nutricional de la población colombiana refieren avances positivos frente a la lucha contra la desnutrición, con la disminución porcentual tanto en la “desnutrición crónica” como en la “desnutrición global”, aspecto interpretado como un avance en el país en cuanto a las intervenciones concretas. Sin embargo, también se muestra una tendencia creciente de la obesidad acompañada de una deficiente actividad física, estos últimos aspectos, señalados desde épocas anteriores en los reportes a nivel internacional según los datos de países en vías de desarrollo.

Desde 1995 se reportó que, en Colombia, el 2.6% de los niños preescolares presentaban sobrepeso. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud ha señalado que la enfermedad cardiovascular, considerada como la primera causa de muerte en el mundo, causará tres veces más muertes e inhabilidad en Suramérica y el Caribe que las enfermedades infecciosas y los sistemas de la salud en la región no están preparados adecuadamente para ocuparse de esta enfermedad crónica.

La presencia de obesidad y los altos niveles de colesterol en sangre en niños, puede ser indicador de enfermedad cardiovascular en etapas posteriores de la vida, incluso si los factores de riesgo se mejoran durante la juventud, por lo tanto, orientar desde la niñez los esfuerzos para la prevención de estos factores de riesgo, a través de programas de intervención eficaces, puede tener un efecto positivo en el estado de salud de la persona en etapas posteriores. Las intervenciones para la salud basadas en el comportamiento, han sido las más acertadas para la prevención de riesgo cardiovascular, también se ha demostrado, un incremento en la actividad física y la adopción de mejores hábitos alimentarios, en niños y adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud, hace un llamado a intervenir para reducir los riesgos de enfermedad y promover una vida sana y señala que centrarse en los riesgos para la salud es fundamental para la misma intervención, lo cual redundará en gran beneficio para la salud pública. El papel de la nutrición humana en la salud de las poblaciones constituye hoy en día una de las grandes áreas de la

investigación y de las políticas sanitarias para contribuir al bienestar de las personas tanto en el ámbito individual como social.

En la medida en que cobran interés las enfermedades crónicas como causa principal de mortalidad, la identificación y control de los factores nutricionales asociados a estas enfermedades, cobran interés, como en el caso de las alteraciones cardiovasculares. Conocer cuál es la situación nutricional de una población es fundamental para las distintas intervenciones en materia de salud pública. En el desarrollo del estudio de la nutrición y la alimentación se han identificado diferentes métodos para hacer tal diagnóstico, dentro de los cuales se encuentra la antropometría, la impedancia bioeléctrica, la evaluación del consumo de alimentos y por ende el consumo de energía y nutrientes.

Los datos del estado nutricional y del patrón de actividad física, pueden orientar programas que van desde la educación hasta la definición de políticas concretas para las poblaciones dada la estrecha relación entre alimentación, ejercicio físico y salud. El cambio más importante en la composición corporal asociado a la obesidad es el aumento de peso. Se ha cuestionado el uso del índice de masa corporal en los niños y en los adolescentes al considerar sus constantes variaciones en la composición corporal por el crecimiento y la maduración. Además, la relación entre el índice de masa corporal y la cantidad de tejido adiposo cambia con la edad, el sexo y la raza, pero a pesar de estos aspectos se ha observado en diferentes estudios, que el índice de masa corporal, es más preciso que otro tipo de relaciones del peso para la estatura.

La obesidad en los niños se define como un índice de masa corporal en el percentil 95 o más mientras que el aumento del riesgo a sobrepeso se define como un índice de masa corporal entre los percentiles 85 y < 95. El bajo peso se define con un índice de masa corporal menor del percentil 5. Al igual que en los adultos, el aumento de adiposidad en niños y adolescentes está asociado a alteraciones metabólicas y cardiovasculares.

La circunferencia de la cintura ha estado asociada de manera constante a los factores de riesgo metabólico en personas de diferentes edades y es un buen elemento de correlación de la grasa subcutánea y total del tronco; puede servir como un indicador de los depósitos de grasa visceral Bonilla, E. F., & Arango, L. A. Á. (2012) aumentados en los niños obesos. Existen diversas consecuencias para un niño en etapa escolar que presenta obesidad. MSc. Perla María Trejo Ortiz, Lic. Susana Jasso Chairez (2012)

El 80 % de los casos de diabetes tipo 2, están relacionados con el exceso de peso, además la malnutrición por exceso en la infancia, aumenta la probabilidad de desarrollar síndrome metabólico, hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, cardiovasculares (IAM), algunos tipos de cáncer y apnea obstructiva del sueño, esto sin contar los trastornos de ansiedad, depresión, conductas adictivas y trastornos alimentarios; que sin duda redundan en un mayor gasto sanitario y en la disminución global de la calidad y expectativa de vida. La obesidad está asociada a diversas causas, entre estas, la libre disponibilidad de alimentos, los cambios en los hábitos alimentarios; ya que el sedentarismo o los factores psicológicos y sociales han cobrado relevancia.

Diversos estudios sugieren que los principales factores están relacionados con los cambios ambientales y de estilos de vida, entre los que se destaca el sedentarismo. Todos estos han venido ocurriendo en las últimas décadas. La actividad física, desde hace tiempo se considera un componente de relevancia para un estilo de vida saludable. La evidencia científica indica que una vida activa, reduce la obesidad dado que el ejercicio se encuentra relacionado directamente con el peso y la composición corporal, al igual que con el índice de cintura. Estudios recientes han demostrado que la actividad física se correlaciona negativamente con depresión, ansiedad, victimización por los compañeros y una autoestima baja. En la vida adulta disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, Cardiovasculares, diabetes y osteoporosis.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular, es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60 % de la población en el mundo, no llega a cumplir con las recomendaciones mínimas de realizar actividad física moderada, durante 30 minutos al día. En la población escolar se ha encontrado que los niños en esta etapa, realizan poco ejercicio, debido a que la mayor parte de su tiempo lo destinan a ver la televisión o a videojuegos; se alejan del deporte, las caminatas y los juegos al aire libre.

La literatura revisada muestra que los resultados sobre la asociación entre obesidad y actividad física en esta etapa, no son aún claros; la mayoría de las investigaciones se han realizado en niños mayores de 8 años, y ellos reportan su actividad física, **Revista Cubana de Medicina General Integral. 2012**

Bases Teóricas

El currículo de la educación física

Currículo

Cabe aclarar que para esta investigación se determina que la definición de currículo que requiere un colegio distrital, la que brindan las directrices de la secretaria de educación distrital así como el Ministerio de Educación Nacional, por lo tanto, se retomó la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) en la cual se conceptúa el currículo como:

“...el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional”.
(Congreso Nacional de la República, 1994)

En palabras sencillas el currículo es la forma como se organiza la práctica docente, la concreción de lo que debe hacer el maestro en el aula, es por esto que se dice que es el conjunto de objetivos, habilidades, destrezas, contenidos, metodologías y evaluación para lograr el aprendizaje de los estudiantes.

Estos elementos brindan el norte para el desarrollo de las actividades en busca de los objetivos propuestos desarrollando un trabajo pedagógico organizado. El currículo es tan importante que cuando se habla de él se hace referencia tanto a los recursos didácticos necesarios como a la conceptualización del acto educativo. En resumen, es el documento teórico que da sustento a la práctica pedagógica diaria del docente, que marca el derrotero y que permite su constante reformulación.

Para llegar a concretar el currículo en las instituciones educativas se requiere de un proceso o fases que van desde lo macro a lo micro y que dependen de las personas que participen y su grado de responsabilidad en la ejecución.

En Colombia es el Ministerio de Educación Nacional el encargado de retomar los postulados de organismos internacionales como la OMS y la OCDE para generar los documentos que orientan la educación en todo el territorio. A nivel institucional el currículo es responsabilidad de los equipos de trabajos de las instituciones educativas, que para el caso del colegio Cundinamarca IED son el equipo de gestión y el consejo académico. El currículo del campo es responsabilidad del equipo de docentes pertenecientes al mismo. El desarrollo correcto y coherente de estos planteamientos de concreción del currículo van a permitir que el proceso de enseñanza aprendizaje que se realiza a diario sea fructífero, y que los estudiantes como directos beneficiarios

Concepto de Educación Física.

En el contexto del desarrollo del conocimiento la educación física construye sus propias transformaciones en concepciones y prácticas. En este campo puede afirmarse que se atraviesa por una verdadera explosión de perspectivas que obedecen a un reconocimiento de su importancia o una búsqueda de afirmación de su carácter académico disciplinar y de su papel creciente en la formación del estudiante en contextos formales, no formales e informales. Esta presencia e interrelación con distintos aspectos de la vida humana, hace compleja e imprecisa la delimitación de las perspectivas.

No obstante, los procesos de investigación y de experiencia docente, permiten identificar algunas de las tendencias que se presentan no de manera pura y aislada, sino con interacciones en la práctica educativa. De manera resumida se puede afirmar que ellas son múltiples, tanto en el plano escolar como académico y social y para su mayor comprensión se presentan en dos grupos. El primero se refiere a los distintos énfasis que se hacen en la práctica de la educación física escolar y el segundo a las corrientes epistemológicas. Los dos grupos son interdependientes pues no hay práctica escolar sin que en ella se manifieste una determinada concepción de educación física sea de carácter explícito o implícito. Las tendencias de la educación física, de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela se pueden resumir en las siguientes: Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.

Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre. Énfasis en la psicomotricidad. Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud. Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas. Estas tendencias presentes en las prácticas escolares, se fundamentan en

diferentes disciplinas científicas, en especial las ciencias biológicas, la pedagogía y la psicología y no se manifiestan de manera pura, sino que entre ellas se producen distintas formas de relación y combinación. A través de ellas se plantean los objetivos que se ha propuesto la educación física escolar, entre los cuales están la contribución a la formación integral del ser humano, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas, la salud, la formación de valores sociales, éticos y estéticos, la formación de hábitos de ejercicio e higiene, el aprendizaje de prácticas deportivas y recreativas, el uso del tiempo libre, el desarrollo de la capacidad física y la formación para el manejo postural. Además de éstas tendencias prácticas, circulan en la comunidad académica, comentarios epistemológicos que en el proceso de construcción científica asumen diferentes posturas sobre la construcción del objeto de estudio, referidos al movimiento corporal como se resume en la siguiente tabla

OBJETO DE ESTUDIO	AUTOR
El cuerpo y el juego	Ommo Gruppe
El hombre en movimiento	José María Cajigal
Educación por el movimiento	Jean le Bouich
Cultura física	Lev Matviev, Caridad Calderón
El movimiento como acción	Kurt Meinel
Cultura del movimiento	Bart j crum
Deporte	Herbert Haag Roland Maul Ommo Gruppe

Tabla 2. Posturas sobre la construcción del objeto estudio de Educación Física

Ministerio de Educación Nacional en Colombia se analizan estas tendencias en la comunidad académica, en particular en el campo de la estructuración de los currículos, en donde ha tenido procesos de apropiación y generado nuevas propuestas como por ejemplo las expresiones motrices y otras formas de interpretación de la fundamentación científica y pedagógica de la Educación Física. Las corrientes epistemológicas están en relación con las prácticas escolares de manera explícita o implícita y orientan la actividad pedagógica del maestro. Ministerio de educación nacional (2002)

El concepto de educación física tomando desde la Declaración de Berlín, la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de 1978, pero sobretodo adaptando el concepto de la Association for Physical Education que propone:

"educación física de calidad es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. La EF actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que se necesitan para llevar una vida físicamente activa" (Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura, 2015)

En febrero de 1994 es publicada la Ley General de Educación, que es actualmente la ley marco de la educación en Colombia. En su artículo 23 se incluye la educación física, recreación y deportes como una de las nueve áreas obligatorias y fundamentales del plan de estudios que permite alcanzar los objetivos de la educación. No obstante, allí no se encuentran definiciones específicas del área.

Esto mismo ocurre con el Decreto 1860 de 1994 que reglamenta parcialmente la Ley 115 y en donde tampoco se hace una clara definición de ninguna de las áreas del plan de estudios, incluida educación física.

En la llamada Ley del deporte, Ley 181 de enero 18 de 1995, se contempla en el título III que la educación física es *"la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a los dispuesto en la Ley 115 de 1994"* (Congreso de la República, 1995). Adicionalmente allí se da a COLDEPORTES la tarea de formular los lineamientos de la educación física extraescolar, modalidad que no se encuentra en ningún otro documento a nivel nacional.

Aun así, el documento es general y solicita al MEN diseñar y divulgar los lineamientos propios del área que deben ser incluidos en el PEI. Por su parte en la Resolución 2343 de 1996 se dan los lineamientos generales para la organización curricular de los establecimientos educativos públicos de todo el país; sin embargo, no tiene definición precisa del área de educación física.

Solo hasta diciembre de 2004, a través de la Ley 934, se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, y aunque es directa, no tiene un planteamiento específico sobre qué es educación física, y no presenta un planteamiento propio al área. Allí mismo, se propone la creación de los Centros de Educación Física.

Posterior a la Ley General de Educación de 1994 se da en la educación del país un movimiento que busca las propuestas desde los diferentes actores, es así como se llega a los Lineamientos Curriculares del Área de Educación Física, Recreación y Deporte de 2002. Este documento inicia con un acercamiento a las diferentes concepciones de educación física, desde la instrucción militar hasta las nuevas concepciones; pasando por la deportivización además se conceptúa la educación física como disciplina pedagógica, practica social, disciplina de conocimiento y como derecho.

Más adelante, ni en el Plan Nacional Decenal de Educación 2006-2016, ni en los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables. Escuela Saludable y Vivienda Saludable de 2006 se hace referencia específica a la educación física ni a su concepción, se deja totalmente de lado. No ocurre lo mismo en el Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física 2009-2019 que, aunque no consigna una definición exacta de educación física, si se puede inferir que ella está al servicio de la formación deportiva.

Solo hasta las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte del MEN en 2010 se determina a la educación física como una disciplina cuyo objeto de estudio es el cuerpo humano en movimiento, además ubica al área como parte fundamental de la

educación integral. Este texto es conocido como el Documento No 15 ya que hace parte de la serie que el MEN fórmula para cada una de las áreas.

El contenido de los documentos conceptuales nacionales desde 2002 hasta 2015 representan una muestra de la construcción en torno a la educación física de diferentes entidades y universidades que se han dado cuenta de la necesidad de tener una teoría propia que le permita al profesional del área apropiarse y fundamentar su labor diaria para consecuentemente fortalecer la formación integral de niños, niñas y jóvenes del país.

Para el caso específico del Distrito Capital, el documento Bogotá más activa toma de Wikipedia, en el año 2009, la concepción de educación física; *“es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo”* (Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte. Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas, 2009), sin embargo, no amplía ni explica este concepto, que a la fecha la mencionada página ya ha reformulado.

No obstante, en el Plan Territorial de Salud Bogotá Distrito Capital 2012-2016, en las Bases para el Plan Sectorial de Educación 2012-2016 y en el Currículo para la excelencia académica y la formación integral no hay mención específica ni conceptúan sobre educación física, son documentos macro que se convierten en las bases para la formulación de otros documentos.

Es así como en las Orientaciones para el área de Educación Física, Recreación y Deporte de la Secretaria de Educación se hace un recorrido histórico de la educación física internacional y nacional, se retoma lo establecido en todos los documentos legales nacionales. "Está relacionada con el conocimiento y desarrollo del cuerpo, por lo cual su construcción curricular proviene del interés pedagógico por cultivar las características de la inteligencia corporal o cinestésica y las relaciones entre el manejo del cuerpo y el despliegue de otros procesos cognitivos y sociales que permiten enriquecer las conversaciones y prácticas desde un enfoque de desarrollo humano" (Secretaria de Educación de Bogotá, 2014) (pág. 25) Se concibe como

práctica social, parte de la educación para la vida. (pág. 26) ya que los aprendizajes son para toda la vida.

En la redacción del documento más reciente que es el Acuerdo 614 del Concejo de Bogotá no se tomó en cuenta la definición de educación física a pesar de que se menciona como el espacio para hacer un tamizaje. Además, no retoma el concepto de ningún documento si no que asume que es el área que debe desarrollar una tarea, no es muy específico en cómo se debe hacer ni los recursos de donde salen. Por otro parte no menciona cual es el procedimiento a seguir con los datos recolectados. en las instituciones escolares.

Promoción de hábitos de vida saludable.

Los estilos de vida saludable son un estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, si no también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." Estilos de vida para prevenir las Enfermedades crónicas no Transmisibles diabetes tipo 1, 2 y diabetes estacional. Hipertensión enfermedad renal.

La promoción de hábitos de vida saludable es expresada en los documentos de la educación física, retomando y enfatizando las recomendaciones mundiales sobre Actividad Física para la Salud, hechas desde 2010. Estas proponen mínimo 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa para los niños y jóvenes entre 5 y 17 años, es decir la edad en la que se encuentran los escolares del Colegio Cundinamarca.

En la Ley General de educación se presenta por grados los objetivos de la educación física, y aunque no se expresa literalmente la necesidad de hábitos de vida saludables, se trata de hábitos de higiene, valoración de la salud y alimentación adecuada entre otros.

En ese mismo orden, el decreto 1860 deja la tarea para que sea consignada en el Manual de Convivencia de cada institución, pero haciendo énfasis en la conservación individual de la salud y la prevención al consumo de sustancias psicotrópicas.

En la Ley 181 no se encuentra expresada concretamente la promoción de hábitos de vida saludable, se menciona en términos generales al deporte, la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre como elementos para tener buena salud ya que solo el 10% de la población practicaba algún deporte.

Sin embargo, al hacer la formulación del Plan Decenal de Educación 2006-2016 no se deja nada redactado que sea específico en la relación educación física y salud. Ocurrendo algo absolutamente contrario cuando en los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables se asigna la tarea de promoción de hábitos de vida saludable a las instituciones escolares como ente formador integral del ser humano. Se formulan 5 componentes con sus líneas de acción. En el primer componente denominado: Políticas públicas y planes para la Escuela Saludable se propone articular la estrategia Escuela Saludable al PEI, al PRAE y al Plan de Mejoramiento Institucional.

De otro lado el Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física 2009-2019 de Coldeportes propone tres líneas de trabajo, la segunda es

"promoción y fomento" a través de programas que generen cultura de hábitos y estilos de vida saludable y da a la actividad física el propósito de salud y soporte de las demás expresiones motrices. (Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES, 2009).

En el 2010, y ya teniendo el documento anterior, no se evidencia en las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte del MEN la relación entre educación física y promoción de hábitos de vida saludables, solo al final se menciona al proponer para los grados 10° y 11° la necesidad de abordar salud y actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable en la competencia axiológica-corporal. Este planteamiento es retomado en el plan de área de Educación Física, Recreación y Deportes de Medellín y desde 4° hasta 11° trata la actividad física para la salud como parte de la competencia axiológica corporal.

En el caso del Distrito Capital, el documento Bogotá más activa hace un diagnóstico del estado de los habitantes de la ciudad, haciendo una caracterización por localidades y evaluando los programas del IDRD. Allí la Fundación FES expresa los resultados de un estudio que realizó en Bogotá en el cual se determinó la poca actividad física de los adultos de la ciudad. (Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte. Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas, 2009), su propuesta está centrada en fortalecer las alianzas interinstitucionales con el sector salud.

El Plan Territorial de Salud de Bogotá Distrito Capital, formulado para los años 2012-2016 retoma la definición de salud: que las personas gocen del buen vivir, que accedan a los servicios que necesitan, que se desempeñen en las actividades que prefieran y como consecuencia alcancen el desarrollo pleno de su autonomía y dignidad. En este documento se hacen planteamientos para el sector salud muy específicos con objetivos, metas y estrategias dirigidos hacia la promoción de hábitos de vida saludable.

En los planteamientos de la SED que se encuentran en el documento Currículo para la excelencia académica y la formación integral. Orientaciones Generales aparecen los Centros de Interés -C.I.- del área integradora E.F. (Secretaría de Educación del Distrito, 2014)

(págs. 39 y 40) en los cuales esta Cuerpo, Bienestar físico y vida saludable y las 5 posibilidades son: 1. Nutrición y deporte, 2. Actividad física y salud, 3. Cuerpo, salud emocional y salud física, 4. Cuerpo y emoción: manejo del estrés y 5. Cuerpo e inteligencia emocional. Claramente esta propuesta tiene un contenido más específico en la promoción de hábitos de vida saludable pues los numerales 2 y 3 lo sugieren, sin embargo, no se da claridad en sus contenidos temáticos.

Por otra parte, en las Orientaciones para el área de Educación Física, Recreación y Deporte ya se menciona "el cuidado de si" en los aprendizajes para el buen vivir. Allí el eje 5, "Manifestaciones corporales y construcción de salud" dice. *"Permite entender la vida saludable como una construcción que supone una dimensión histórico-social. Este eje, por tanto, debe ofrecer elementos para entender la articulación entre lo individual y lo cultural y tener como horizonte el cuidado de si, y la construcción del patrimonio colectivo desde las prácticas corporales saludables del cuidado de si, del otro y del entorno"* (Secretaría de Educación de Bogotá, 2014) (pág. 31)

Con el Acuerdo 614 de 2015 el Concejo de Bogotá encarga a las Secretarías de Salud, Educación e Integración Social de crear programas que hagan énfasis en la formación de hábitos de vida saludable, la promoción de la salud y la prevención del sobrepeso y la obesidad que se puedan desarrollar al interior de las instituciones educativas con toda la comunidad.

Lineamientos curriculares.

Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir 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)-

El reto inicial de los lineamientos curriculares es cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los factores que intervienen en su realización, en donde se relacionan e interactúan el saber disciplinar, el contexto sociocultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión

sobre lo que ha sido, un análisis de la situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área educativa fundamental.

La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se sobreponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza. El saber de la educación física, entonces, se pone en cuestionamiento y se buscan nuevos fundamentos capaces de responder y orientar su papel respecto a las exigencias de intervenir críticamente en un modelo social y en la formación humana.

Así, el currículo se constituye en un proceso de interpretación, comprensión y organización de culturas para afrontar una realidad múltiple y compleja, a través de un diseño técnico de preceptos educativos y disciplinares, base de un proyecto de construcción social y desarrollo del conocimiento y carta de orientación de la acción pedagógica escolar. En esta perspectiva existen diversos puntos de vista sobre el sentido y el papel que deben cumplir los lineamientos curriculares, que se mueven entre la centralización, la autonomía institucional y el espontaneísmo protagonizados por quienes proponen un currículo básico nacional que sea aplicable, con algunos márgenes de flexibilidad, a las distintas regiones, dado que ello permitiría superar la dispersión y la improvisación que en muchos sectores se presenta de la educación física.

La puesta en práctica de este currículo debe ser acompañada de un programa de capacitación, evaluación y estímulos profesionales. Quienes proponen un currículo autónomo en cada institución, pues el profesor debe diseñar el currículo necesario a su marco cultural e institucional con lo cual se supere la centralización y la dependencia y se abra espacio a la innovación y la diversidad. Las propuestas de no currículo pre-diseñado, para que su construcción se haga de acuerdo con las situaciones inmediatas y variables.

Criterios en el diseño curricular

En este marco, la elaboración de los lineamientos curriculares tiene en cuenta los siguientes criterios: La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórico social. Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o en focos de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad. La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física. El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto.

Se trata de establecer cuáles son las orientaciones curriculares que se presentan en cada el currículo institucional con respecto a la educación física como estrategia metodológica para la promoción de hábitos de vida saludable. Aquí se analizó la existencia o no de directrices claras, concretas y específicas para que los colegios tengan en su PEI la formación de hábitos de vida saludable.

Por otro lado, si se retoma la Ley 115 al presentar la "salud como eje transversal del plan de estudios" y se reconoce a la escuela como espacio de transformación en los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables dando la labor a la escuela, pero sin especificar cómo debe hacerse.

Más adelante el Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física 2009-2019 se dedica a hablar de deporte, la opción que muestra es que la Educación Física debe estar articulada con el deporte. En el objetivo estratégico 22 se busca asegurar la inclusión de la E.F. en los currículos escolares para promover "la cultura de hábitos y estilos de vida saludables, y el objetivo estratégico 23 es más puntual al proponer: "Caracterizar los hábitos y estilos de vida saludable de los colombianos y colombianas" (Instituto Colombiano del Deporte Coldeportes, 2009).

Desde lo legal en el país se han establecido lineamientos curriculares pues la Constitución Política y sus normas reglamentarias son las directrices que deben seguir las instituciones escolares, de esta manera la Ley 115 da las orientaciones generales del PEI y el marco legal de la educación, es a partir de este documento que se determinan las 9 áreas obligatorias y fundamentales dentro de las cuales se encuentra la educación física, recreación y deportes.

En otros documentos legales como el Decreto reglamentario 1860 se plantea la organización escolar general, no se da nada específicamente para el área.

De la misma fecha la Ley 181 ordena la elaboración del Plan Nacional del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física. A pesar de esto ninguno de los documentos tiene planteamientos concretos sobre la formación de hábitos de vida saludable.

Cuando se formula el documento Bases para el Plan Sectorial de Educación 2012-2016 se retoman planteamientos de Amartya Senn y Martha Nussbaum sobre desarrollo humano y se propone una reflexión y construcción de un currículo que sea: diverso, integrador, evolutivo, pertinente. Con ellos se puede: transformar el tiempo en la escuela, el espacio en la escuela, el rol del docente en la escuela.

Pero en el Currículo para la excelencia académica y la formación integral. Orientaciones Generales se propone la creación de un currículo verdaderamente integrado y se retoma lo planteado en las Bases para el Plan Sectorial. Adicionalmente se propone el método de la RAP para la construcción de conocimiento y se presenta la malla curricular para los cinco ciclos desde el ser y el saber.

Con todos estos documentos anteriores se llega a proponer integración curricular, que los ejes de formación se conviertan en la estructura curricular y que se abandone la educación por contenidos. Todo esto se encuentra en las Orientaciones para el área de Educación Física, Recreación y Deporte que también elabora la SED. Allí se proponen cinco ejes de formación:

- Manifestaciones lúdicas, el cuerpo que juega.
- Manifestaciones expresivas del cuerpo.
- Manifestaciones deportivas.
- Manifestaciones corporales y construcción de salud
- Manifestaciones del cuerpo como territorio social.

Este documento da un paso más al proponer una malla curricular por ciclos en la que se ven reflejados estos ejes. Adicionalmente se fundamenta la creación de los Centros de Interés - C.I.- como parte fundamental de la educación de los niños y jóvenes de la ciudad, da ejemplos de planeación de C.I. tomando la Educación Física como área integradora.

Diseño metodológico

A continuación se mostrara la forma o pasos empleados en el desarrollo de este trabajo investigativo, desde lo teórico conceptual hasta lo aplicativo y practico.

Enfoque

Esta propuesta de investigación se apropia desde un enfoque cualitativo, en donde la investigación deberán desarrollar una comprensión documental y textual que parta de los análisis de contenidos y de allí hacia los constructos que componen los diferentes documentos curriculares existentes, que además guardan relación directa con el tema de investigación o tema objeto de estudio; desde los contextos institucionales “colegio”

Es importante mirar y tener en cuenta todas las corrientes curriculares sin que importe su enfoque ya que todas ellas a largo o mediano plazo deberán nutrir los nuevos planteamientos y el nuevo modelo curricular para el área de educación física recreación deporte y ocupación del tiempo libre para el Colegio Cundinamarca IED.

Cabe anotar que los resultados obtenidos, deberán ser manejados dentro de procesos sistemáticos, críticos y razonables desde lo flexible y cambiante hasta lo inductivo y lógico respetando siempre los referentes teóricos, los conocimientos previos teóricos, empíricos o prácticos y la experiencia acumulada por el investigador.

Este proyecto de investigación no pretende generalizar ni radicalizar resultados, por el contrario, pretende generar análisis reflexivo frente a la estructura metodológica y curricular del área de educación física que se maneja al interior del colegio Cundinamarca IED.

En ese orden de ideas se entenderá entonces la necesidad y la importancia de transformar el currículo para el área de educación física, recreación, deporte y ocupación del tiempo libre, buscando generar hábitos y estilos de vida saludable que perduren en el tiempo y generen impacto en la población escolar y su entorno familiar y social. Para nuestro caso los escolares pertenecientes a la IED Cundinamarca jornada mañana, ubicada en la localidad quinta de Bogotá, barrio la Estancia.

Alcance

Esta investigación se desarrolla desde una mirada hermenéutica, propositiva y constructiva, la cual busca desde el análisis de contenidos otorgar un significado claro y un sentido lógico a las nuevas propuestas curriculares para el área de educación física, recreación, deporte y ocupación del tiempo libre y su relación directa con los hábitos de vida saludable y la promoción de estilos de vida saludable, para los escolares del colegio Cundinamarca y su entorno familiar y social.

Para el caso de la institución educativa distrital Cundinamarca, ubicada en la localidad quinta barrio la Estancia, ya se inició la transformación de la malla curricular para el área de educación física, recreación, deporte ocupación de tiempo libre; teniendo en cuenta espacios como la semestralización donde los estudiantes de grado 10 y 1 reciben 4 horas de clase a la semana los escolares de básica primaria reciben dos horas, los estudiantes de pre escolar y ciclo inicial reciben clase con profesor especializado dando grandes pasos en el alcance de nuestro objetivo así mismo se correlaciona el área de artística de manera directa fortaleciendo lo relacionado con expresión artística danza y teatro como complemento del campo de educación física.

Por último se involucra el proyecto TEC tiempo escolar complementario donde se vinculan a la malla curricular teniendo en cuenta una valoración con un porcentaje importante para la nota de cada periodo.

Diseño

Se propone el estudio o análisis desde lo exploratorio documental, realizando una revisión minuciosa de los contenidos y la clasificación de los mismos. Partiendo de esa metodología se pretende encontrar y evidenciar los componentes básicos de un fenómeno extrayéndolos de un contenido dado. (LOPEZ Noguero, 2002), para nuestro caso se busca extraer los elementos que correlacionan o vinculan a la salud y a los hábitos de vida saludable con los documentos analizados y con el área de la educación física, la recreación, el deporte y la ocupación del tiempo libre, por supuesto desde los documentos locales e institucionales y que guardan estrecha relación con el área de la educación física, la recreación, el deporte y la ocupación del tiempo libre.

Con el uso de esta metodología de la investigación no se busca probar o reprobar teorías, no se pretende probar o reprobar hipótesis pero si se busca despertar nuevas inquietudes frente al tema objeto de estudio, crear otras hipótesis frente al planteamiento del problema, dar nuevas miradas desde lo curricular hacia lo pedagógico social y formativo. Para ello se hace necesario tener en cuenta el siguiente esquema o estructura de análisis investigativo:

En el análisis de contenidos para esta investigación se emplea un método intensivo el cual busca analizar con detenimiento cada uno de los documentos que guardan relación directa con el tema objeto de estudio; buscando encontrar sus fundamentos frente a la salud, la formación de hábitos de vida saludable, la actividad física y el deporte para los escolares de la institución educativa distrital Cundinamarca. El camino es el análisis de los documentos institucionales y la propuesta de mejora de hábitos de vida saludable en los escolares

Población y unidades de análisis

Este tipo de población hace referencia a seis documentos de corte conceptual y normativo, que guardan relación directa con el tema objeto de estudio y que a nivel curricular y normativo se encuentran vigentes y están publicados para uso, análisis, comprensión y aplicación por parte de los docentes del campo de expresión del Colegio Cundinamarca.

Estos documentos fueron clasificados en el siguiente orden:

- PEI

- Manual de convivencia
- Planes de estudio
- Proyecto bilingüismo
- Proyecto tiempo escolar complementario
- Proyecto tiempo libre

Así mismo se emplearon las siguientes categorías de análisis para su búsqueda: Currículum, educación física, hábitos de vida saludable, escolares y promoción hábitos de vida saludable.

Instrumentos de Recolección de Datos

Dentro del presente estudio se hace necesario desarrollar una recolección de datos relacionados con los documentos objeto de análisis, ello permitirá entender la realidad de la institución.

Además este análisis documental permitirá también dimensionar la realidad de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización del tiempo libre a nivel institucional buscando con ello posicionarla dentro del lugar que le corresponde a nivel pedagógico y formativo.

Luego de haber definido el tipo y número de documentos que serán analizados, la siguiente etapa será la recolección de toda la información, para ello se utilizará un instrumento que permita organizar la información extraída de manera ordenada y coherente en relación a la temática planteada dicha información sale del análisis de todos los documentos seleccionados para el estudio. Los datos de la caracterización de los documentos serán presentados en los anexos.

De igual forma se utiliza una matriz de recolección de datos en donde se visibiliza y se cruza la información de los documentos analizados, permitiendo desarrollar un estudio o análisis de corte horizontal y vertical.

Análisis de los Datos

Para el análisis de los datos se realiza la descripción propuesta, la información recaudada conforma el marco conceptual.

El PEI es en donde se materializan las propuestas internacionales, las leyes y planes nacionales y los postulados locales (distritales). Aquí se especifican el horizonte institucional, el modelo pedagógico, los recursos didácticos y docentes necesarios, los manuales de funciones y convivencia y el sistema de gestión que permitan un óptimo proceso enseñanza - aprendizaje

Fundamentación.

Hace referencia a dos elementos que deben estar contenidos en el PEI: en primero es el concepto de educación que tiene incidencia en la institución educativa. En el caso del documento PEI del colegio Cundinamarca no se encuentra una concepción clara de lo que es la educación, se retoma cada una de las políticas de gobierno para ponerlas en marcha.

El segundo elemento es el modelo educativo que se encuentra registrado. El colegio Cundinamarca planteó desde el año 2008 un modelo pedagógico basado en el aprendizaje significativo, tomado desde los postulados de David Paul Ausubel. Es allí cuando el estudiante logra relacionar los nuevos conocimientos con los que adquirió anteriormente, de manera que se produzca un aprendizaje real, en el que la motivación sea permanente. "El Colegio adopta este modelo pedagógico que busca desarrollar las estructuras cognitivas del estudiante, donde el

profesor es guía y orientador, pero es el estudiante quien construye su propio conocimiento. Este modelo está centrado en la evolución del conocimiento y logra que el estudiante ascienda a niveles superiores en su construcción" (Colegio cundinamarca IED, 2015).

En el marco de los proyectos educativos de la administración “Bogotá sin indiferencia” y la continuidad que han tenido estos en el gobierno “Bogotá positiva para vivir mejor” (SED, 2008). Se han identificado como proyectos prioritarios la transformación de las prácticas de enseñanza a partir de la organización académica por ciclos, lo que conlleva a replantearse desde los aspectos curriculares, evaluativos, contextuales, hasta la pertinencia de los temas en cada uno de estos ciclos (SED, 2004). Es así como desde el marco del plan sectorial “Bogotá para todos y todas” 2012 -2015 se asume la ampliación de la jornada a través del programa 40x40 “fortalecimiento de la educación media y mayor acceso a la educación superior”, el cual impacta la dimensión ética, lúdica, social y cognitiva de los estudiantes.

A partir del año 2013 y en acuerdo con el consejo académico unificado de la institución el cual se apoya en una prueba de aptitud profesional aplicada a los estudiantes del ciclo 5 cuyos resultados muestran su interés de profundizar en matemáticas, ciencias y humanidades como elementos para acceder a la educación superior. De forma que a partir del año 2014 se asume el programa de educación media fortalecida y mayor acceso a la educación superior con los siguientes impactos concretos en la institución educativa:

Semestralización del ciclo 5 (como parte de la media fortalecida).

Ampliación de la jornada en los diferentes ciclos; Inicialmente en el ciclo 5 con 10 horas en jornada contraria y ciclo uno y dos que participan en el fortalecimiento de la dimensión artística, cultural y deportiva. Sumado a lo anterior el Colegio Cundinamarca IED reconoce la atención de las niñas y los niños de tres a cinco años, implementando dos grados de primera infancia (pre jardín y jardín) previa al grado cero. Dicho proceso se lleva a cabo en red con jardines de integración social que se anexan a la institución. De manera que, desde la Secretaria de Educación Distrital SED se busca responder a problemas académicos que existen en relación al

fraccionamiento de los aprendizajes, a la permanencia de los estudiantes y aún más a las aplicabilidades de los conocimientos, además de reconceptualizar el currículo como “el planteamiento desde las necesidades cognitivas y emocionales de los niños, niñas y jóvenes” dando contexto y pertinencia a la educación pública (SED, 2004:13).

Es por eso que los ciclos escolares apuntan al “reconocimiento de la autonomía escolar y de la capacidad de cada colegio de ser artífice de su proyecto académico” (SED, 2008:38). De ahí que, el Colegio Cundinamarca IED ubicado en la localidad 19 de Ciudad Bolívar, ha establecido una organización escolar que da cuenta de varias etapas o ciclos escolares. En consecuencia, el colegio esta trabajando continuamente en la comprensión de cómo y de qué forma se “Construyen capacidades, habilidades, conocimientos, actitudes y valores dentro del marco de un conjunto de potencialidades personales” (Tobón, 2008:08). A partir de, la construcción y cualificación de un currículo integrado desde la propuesta de Campos de Pensamiento de la SED en el plan Sectorial de educación “Bogotá: Una gran escuela” y la articulación desde el horizonte institucional con una visión formada desde el humanismo, en la cual la institución “contribuye en la formación de personas autónomas, a partir del desarrollo humano y una educación de calidad, fundamentada en las competencias comunicativas en lengua materna e inglesa, la lúdica y el pensamiento crítico para que a partir de la construcción de su proyecto de vida transforme su realidad individual y colectiva”(Cundinamarca, 2008).

Así pues, de acuerdo a (Tobón, 2008:52) el colegio centra especial atención al conjunto de características biopsicosociales propias de toda persona que se ponen en juego en la búsqueda del pleno bienestar y la autorrealización, acorde con las posibilidades y limitaciones personales y de contexto social, económico, político, y ambiental en el cual se vive. Sumado a lo anterior, frente a los retos de desarrollo de nuestros estudiantes y sus comunidades familiares incluimos con énfasis la socio afectividad como elemento primordial para el desarrollo humano y la dimensión cognitiva, tomado como mediador de los diversos aprendizajes de los sujetos. (SED Bogotá 2014).

Configuración Institucional

La institución educativa distrital Cundinamarca, es un “mega colegio” producto del Plan sectorial de Educación 2004 – 2008 “Bogotá: Una gran escuela. Para que los niños, niñas y jóvenes aprendan más y mejor” en la administración *Bogotá sin indiferencia*. (SED, 2004). Es una institución con siete años de funcionamiento que desde sus inicios ha venido adelantando la propuesta bilingüe con orientación de la SED, la Universidad de los Andes y la Universidad Nacional de Colombia y la Universidad distrital Francisco José de Caldas.

Por esta razón, durante estos años se ha venido consolidando como una propuesta novedosa desde la organización escolar por ciclos, y desde su estructura curricular, materializando los objetivos del Plan Sectorial de Educación (SED, 2004), y estructurándose como uno de los colegio de excelencia para Bogotá fomentado en la transversalidad del proyecto bilingüe que reconoce a la institución como pionera en el sector público de una propuesta bilingüe. Su objetivo principal se basa en direccionar la implementación del programa de inmersión parcial de bilingüismo (Inglés) mediante acciones colectivas que permitan integrar la propuesta bilingüe con el contexto sociocultural apoyado en el compromiso de los docentes para la creación de ambientes de aprendizaje que estimulen el interés por la segunda lengua mediante la realización de actividades de tipo pedagógico y lúdico que integren las dos culturas y de esta forma favorecer el proyecto de vida del egresado.

Por lo anteriormente dicho, el Colegio Cundinamarca bilingüe IED es una institución que cuenta con un rector, siete coordinadores (dos académicos, cuatro de convivencia, coordinadora bilingüe) 6 orientadores y una educadora especial, y 120 docentes distribuidos en primera infancia, volver a la escuela, cinco ciclos, dos jornadas y organizados en cuatro campos de pensamiento: Comunicación arte y expresión Ciencia y Tecnología, campo de pensamiento Matemático y campo de pensamiento histórico. Del mismo modo, el colegio cuenta con y 4600 estudiantes distribuidos en dos jornadas. En consecuencia, la institución posee los cuerpos colegiados determinados por la Ley 115 Art. 142 – 145; dados desde la conformación del gobierno escolar por el rector, el Consejo Directivo y el Consejo Académico. Igualmente, cuenta con un personal administrativo conformado por seis funcionarios distribuidos en: Secretaría

General, Secretaria Académica, Almacén, Fotocopias, Bibliotecas, ayudas audiovisuales y Pagador.

Por otra parte, Borda y Mejía (2008) en un estudio reciente para la construcción del proyecto educativo institucional PEI del Colegio Cundinamarca, adiciona un referente diagnóstico, desde una aplicación de una herramienta que da como resultado las categorías que permiten la construcción del perfil del estudiante, insumo que permitirá la construcción de la actual misión y visión de la institución. Es importante tener en cuenta que, en la conformación del PEI, que fue el propósito de la investigación, se incluye el tema de bilingüismo como un aspecto que proyecta positivamente en el perfil del egresado. Del mismo modo, bajo las construcciones presentadas por la comunidad educativa del colegio para el año 2008, nace la propuesta de trabajar desde la organización misma de la institución el proyecto de vida, como categoría explicitada en su misión institucional y configurándola como posible trabajo a desarrollar desde el aula y bajo el plan de estudios.

Estructura del Proyecto Educativo Institucional

Tabla 3. estructura del proyecto educativo institucional Colegio Cundinamarca

Es necesario, puntualizar que el proyecto educativo del Colegio Cundinamarca, aborda un eje longitudinal desde una de las categorías misionales, el “desarrollo de competencias comunicativas en lengua materna e inglesa (bilingüismo) y varios ejes transversales como son los proyectos de ley (PES, PRAE, uso del tiempo libre, derechos humanos, gobierno escolar, entre otros).

Sumado a lo anterior, la institución educativa distrital Cundinamarca dispone de: 36 aulas de clase, 4 laboratorios, 1 ludoteca, 2 aulas de tecnología, 3 aulas de informática, 1 taller de danza, 1 taller de arte, 1 aula polivalente, 1 sala de audiovisuales, 1 biblioteca escolar, 1 emisora, 1 aula múltiple, 1 comedor escolar, 1 cocina y áreas de: Administración – Bienestar – Servicios Generales – Zonas exteriores y deportivas.

Principios institucionales

RESPETO: Entendido como el reconocimiento, la aceptación y la valoración de las cualidades, diferencias y derechos propios y del otro; con el fin de cultivar, fomentar e incentivar el orden, la confianza y la paz.

AUTONOMÍA: Entendida como la capacidad de cada uno para tomar decisiones y asumir con responsabilidad sus consecuencias.

SOLIDARIDAD: Entendida como la autonomía y determinación de compromiso para ayudar al otro, buscando el bien común en beneficio de todos.

Los criterios que orientan las normas de convivencia entre los distintos estamentos de la comunidad educativa, encauzan los esfuerzos de todos sus miembros, con acuerdos claros y precisos sobre las reglas de juego que rigen la institución educativa, asumiendo cada estamento el rol que le corresponde, buscando siempre interactuar con toda la comunidad.

Pedagógico/Curricular.

En este componente se evaluó la definición del enfoque pedagógico del Colegio Cundinamarca, para el caso el documento PEI postula que en concordancia con el modelo pedagógica critica el enfoque es critico social Asumir la pedagogía crítica en el contexto de la educación es pensar en un nuevo paradigma del ejercicio profesional del maestro, es pensar en una forma de vida académica en la que el punto central del proceso de formación considera esencialmente para quién, por qué, cómo, cuándo y dónde se desarrollan determinadas actividades y ejercicios académicos.

De igual manera, asumir este paradigma constituye un punto de partida que conduce a que la escuela interiorice el marco político de la educación, es decir, este paradigma es una base para que el sistema educativo, en su conjunto, fortalezca la crítica sobre las formas de construcción del conocimiento y sobre las maneras en que ese conocimiento se convierte en fuerza social. El maestro que desarrolla la pedagogía crítica considera el proceso educativo desde el contexto de la interacción comunicativa; analiza, comprende, interpreta y transforma los problemas reales que afectan a una comunidad en particular. Concibe la educación como posibilidad para la identificación de problemas y para la búsqueda de alternativas de solución desde las posibilidades de la propia cultura. Considera a la ciencia como la opción de rejuvenecimiento espiritual, como mutación brusca que contradice el pasado para reconfigurar el presente (Bachelard, 1984), pues el estudiante es quien va cuestionando por qué y el para qué construyendo y reconstruyendo sus propios esquemas de conocimiento que le permiten llegar a una mejor comprensión.

En lo que respecta a metodología se hace la puesta por la implementación de ambientes e aprendizaje en donde se privilegien estrategias como la elaboración de mapas conceptuales, el uso adecuado de la segunda lengua

Para el año 2015, y como respuesta a la necesidad de replantear el PEI que diera curso a la media fortalecida, los docentes y directivos se dieron a la tarea de reformular el plan de estudio, los planes de área y los planes de asignatura. En este nuevo plan de estudio tiene cabida la propuesta de la SED con los Centros de Interés. Es decir que las 10 horas más que los

estudiantes permanecen en el colegio se asignaron de la siguiente manera: matemáticas e ingeniería y lenguas y humanidades.

Sin embargo, la construcción de la malla curricular en la cual se articulen los contenidos de todas las áreas de formación es un trabajo dispendioso que ha requerido de más tiempo y dedicación. En las metas propuestas para el 2017 por el equipo de gestión se espera que al finalizar el año ya se tenga formulada y armonizada una malla curricular que dé cuenta del trabajo del Colegio Cundinamarca IED.

Para el caso de atención a población en el PEI se encuentra una caracterización de los estudiantes del colegio en donde los aspectos más sobresalientes son el contexto socio-cultural de los estudiantes, la descripción del entorno del colegio y se aclara que todos los estudiantes que son enviados desde la SED o se matriculan en el sector oficial ingresan sin restricciones pero que deben cumplir con el Manual de Convivencia. Sin embargo, en el PEI no existe ninguna consideración a la atención a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales pero el colegio si tiene una población considerable.

Comunitario.

Se contempló aquí la relación de tiene el colegio con el entorno y como a través de proyectos se genera impactos en la comunidad.

Cuando se llega a lo comunitario es el aspecto menos mencionado en el documento PEI, se refiere al Servicio Social de los últimos grados como el momento en que el estudiante tiene contacto con la realidad social, se enmarca en lo legal y se coloca como requisito de grado.

El documento PEI del colegio Cundinamarca está concebido como la carta de navegación de la institución que cuenta con un horizonte definido pero que, a la vez, está en constante revisión y reestructuración dando respuesta a las necesidades de un mundo cambiante para el cual se debe preparar a los estudiantes.

Resultados y discusión

Después de realizar la lectura y el análisis de la información recolectada es importante señalar los hallazgos en el contexto institucional bien sean conceptuales o legales.

Desde lo conceptual los documentos políticos de gobierno. La reformulación del PEI iniciada en el 2015 buscó la apropiación de todas las áreas de la educación planteada desde el desarrollo humano. Sin embargo, en los planteamientos del PEI no hay nada que haga evidente un trabajo en formación de hábitos de vida saludable.

Los docentes del Colegio Cundinamarca se encuentran organizados por campos y cada grupo ha elaborado un proyecto en el que se plasma su hacer. En el área de educación física, recreación y deporte se han retomado los documentos nacionales planteados desde el MEN y los propuestos desde la SED como base para el proyecto de área. La adaptación va en conjunción con la caracterización de la población que se atiende y a quien van dirigidas todas las acciones.

Fue solo a partir de los Centros de Interés de Deportes y al acercamiento al documento de la SED denominado Currículo para la excelencia académica y la formación integral que se inicia el replanteamiento del proyecto de área contemplando los 4 núcleos temáticos del texto:

- Habilidades motrices y capacidades físicas para la vida
- Lúdica y deporte en espacios convencionales y naturales
- Desarrollo físico, salud y calidad de vida
- El cuerpo como medio de comunicación interpersonal

Este producto aún se encuentra en construcción y la institución tiene como meta para el 2016 el planteamiento de una malla curricular del área en la cual los centros de interés se encuentren involucrados en el campo de expresión del colegio Cundinamarca.

Para la construcción de la malla curricular del área de educación física, recreación y deporte del colegio Cundinamarca, y después de un juicioso estudio, se determinó tomar unos documentos.

Locales que fueran el marco teórico y que dieran forma tanto al proyecto de área como a la malla curricular, para que los contenidos temáticos respondan a las necesidades de formación de los jóvenes del nuevo milenio y los hagan competentes, lo importante es estar en la reflexión permanente de cómo generar hábitos de vida saludable en los escolares del colegio Cundinamarca.

Dentro del PEI el concepto de educación física no se encuentra esta intrínseco en el campo de expresión P. Parlebas (2009) define Educación Física como "pedagogía de las conductas motrices", siendo éstas el objeto de la misma. En ellas la persona actúa total y unitariamente, tanto en sus manifestaciones concretas como en sus proyectos, deseos y emociones, estableciendo así un modo de relación consigo misma, con el mundo y con los demás por ello la educación física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento y en la institución se aplica como tal contribuyendo a generar el hábito de la educación física en la vida cotidiana de los educandos.

En el documento de bilingüismo se involucra al campo para impartir la segunda lengua teniendo en cuenta solamente planeaciones en inglés y la aplicación de comandos directos en la sesión de clase para el fomento de hábitos de vida saludable no existe ningún ítem.

Conclusiones

Después de la revisión bibliografía en el contexto institucional aparece una gran preocupación por la educación física del Siglo XXI. Las características de vida actual han

generado una serie de enfermedades que antes parecían extrañas, pero sobre todo que no se presentaban en niños y jóvenes escolarizados con los altos porcentajes que hoy se ven.

Desde la UNESCO se ha iniciado un movimiento que pretende dar a la educación física una tarea que aun no se le reconoce: es una herramienta generadora de hábitos de vida saludable. Sin embargo los documentos firmados por los representantes de cada país son lineamientos generales y que, a pesar de su importancia, pareciera que no son de obligatorio cumplimiento y entonces los países no se preocupan por atender con celeridad.

En la revisión de los documentos institucionales muestran una clara necesidad por el desarrollo de estrategias para la promoción y difusión de hábitos de vida así como la importancia de la educación física para la salud es nuestra responsabilidad como docentes guías de los educandos. Pero sobretodo se nota una preocupación mayor de organizaciones como la OMS y la UNESCO por el efecto de las clases de educación física de los niños y jóvenes en la formación de hábitos de vida saludable, ellos manifiestan la necesidad de asumir un compromiso serio y responsable para prevenir el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

No obstante de nada sirven las reuniones, acuerdos y promesas cuando no concienciamos a nuestros educandos y comunidad educativa de la importancia de la educación física en la promoción y prevención con estrategias reales y eficientes.

Nos encontramos con algunas normas y directrices institucionales que insinúan el trabajo en la formación de cultura saludables pero es nuestra responsabilidad generar inculcar estos hábitos sin dejar desvirtuar la importancia y la influencia que tenemos como campo de pensamiento de expresión

Mantener un currículo que satisfaga las necesidades de los jóvenes no es fácil ya que a la escuela tradicional se le ha ido indilgando muchas tareas más: formación en competencias ciudadanas, formación ambiental, formación para la diversidad, celebraciones y fechas especiales como el día de la afrocolombianidad, día del agua, día del medio ambiente y hasta día de la actividad física. La pregunta que ronda entonces es: estas celebraciones especiales generan realmente aprendizajes para toda la vida? La escuela no necesita fechas ni ocasiones especiales para hacer su trabajo, requiere apoyo del Estado, formación permanente de docentes y unas políticas claras que no cambien con el gobierno de turno.

Existen muchos documentos y bibliografías que informan de la importancia de la actividad física muchas ideas novedosas e infinidad de prácticas pedagógicas pero mientras los docentes no se apersonan de la situación en sus quehacer diario no sirve de nada toda la documentación el verdadero plan para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y la formación en hábitos de vida saludable está en el diario vivir escolar desarrollándolo con responsabilidad social

Desde la SED y el IDRD se ha venido aplicando el proyecto tiempo escolar complementario el cual fomenta la permanencia de los educandos en la institución con lo cual ayuda para la práctica de actividades recreo deportivas con lo cual se contrarresta a uno de los grandes rivales de la educación física como son los equipos tecnológicos que y las redes sociales que hacen cada vez más sedentaria a nuestra comunidad. Con las directrices institucionales se ha venido trabajando en la creación de una malla curricular integrada con las actividades propias del proyecto de tiempo escolar complementario y el campo de expresión es una de las metas institucionales para finalizar el 2017.

La institución ha venido desarrollando una revisión constante y consciente del PEI y que más que responder a las "tareas" que se envían a la escuela, contribuyan en la formación integral de sus estudiantes, que retomen la formación de hábitos de vida saludable desde todas las áreas y que no se piense que es un "tema" de ciencias naturales o de educación física si no que es una responsabilidad de todos los adultos que tienen a su cuidado el futuro del país.

Si bien es cierto que es una gran responsabilidad de la escuela se hace necesario ampliar el campo de acción y hacer equipo con la familia es así como se emplean actividades institucionales donde se vincula la totalidad de la comunidad educativa para prepararse y participar generando hábitos una de ellas es la carrera atlética institucional Cundinamarca la cual acoge a más de 6000 personas pertenecientes a nuestro entorno escolar

Recomendaciones

La influencia actual de la tecnología con diversos artículos que generan la disminución en la actividad física demanda desde los gobernantes hasta el profesor de educación física la toma de conciencia en la importancia de generar sesiones de clase innovadoras donde se deje de lado la deportivización de la educación física y se aborden los compromisos asumidos ante los organismos nacionales y distritales en el fomento de hábitos en busca de una mejor calidad de vida generando acciones preventivas mediante la actividad física regulada.

Una de las tareas prioritarias que se genera a partir de esta investigación es la difusión entre los profesionales de la educación física de los referentes conceptuales y legales que se utilizaron,

La difusión de estos referentes es necesaria en todos los actores de la educación sin importar la profesión o cargo se debe fomentar la promoción y prevención de enfermedades y la gran medicina que tenemos a nuestro alcance como es la actividad física.

El colegio Cundinamarca debe continuar con la tarea de revisión de la malla curricular y las prácticas pedagógicas para poder aplicar y replicar experiencias exitosas que han generado hábitos de vida saludable.

A los profesionales que trabajan con niños se hace necesaria la actualización en las prácticas pedagógicas y la toma de conciencia de la responsabilidad social y moral frente a los problemas de salud de las futuras generaciones que en gran porcentaje mejoraran con las prácticas de los hábitos inculcados

Desde el campo de expresión y viendo la necesidad de generar hábitos de vida saludable en nuestros escolares se genera la siguiente propuesta curricular donde se hace énfasis en el desarrollo de capacidades cognitivas motoras y el pensamiento crítico social enfocando al estudiante a tomar conciencia de su salud la de su entorno familiar y social así como el respetar la diferencia con sus pares.

La Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo, los hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña.

En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna como docentes a la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

En este sentido, para el abordaje de estos importantes temas de educación nutricional y para la promoción de hábitos saludables se presenta en la siguiente propuesta para cada uno de los ciclos, la cual está dirigida a sensibilizar a los educandos, la familia y otros adultos significativos, para que se apropien del manejo conceptual adecuado de los contenidos, valiéndose para ello de la diversidad de estrategias pedagógico-recreativas, que faciliten su incorporación en la rutina de vida de los niños y las niñas.

CICLO 1			
PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3	PERÍODO 4

I.ESQUEMA CORPORAL 1. POSIBILIDADES PERCEPTIVAS DEL CUERPO 2 HIGIENE CORPORAL	II.AJUSTE POSTURAL 1.FORMAS BÁSICAS Y PRIMERAS CONBINACIONES 2 ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE EL JUEGO	III.COORDINACIÓN VISO MANUAL 1.MOTRICIDAD FINA Y GRUESA 2ALIMENTACIÓN SALUDABLES	IVCOORDINACIÓN VISOPEDICA 1.MOTRICIDAD FINA Y GRUESA 2HIDRATACIÓN ADECUADA FRECUENTE
--	--	---	---

Tabla 4. Recomendación para la malla curricular estructura de contenidos para ciclo 1 de Educación Física, Recreación y Deportes en el Colegio Cundinamarca

Para ello se propone desde el ciclo uno dar a conocer la importancia de una buena alimentación acompañada de actividad física frecuente y moderada donde comparta con los pares y con el entorno familiar.

CICLO 2			
PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3	PERÍODO 4
I.ESQUEMA CORPORAL 1. ADAPTACION Y SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS SIMPLES Y COMPLEJOS 2 TALLA PESO IMPORTANCIA DE MI CUERPO HIGIENE HIDRATACIÓN ALIMENTACION SALUDABLE	II.AJUSTE POSTURAL 1.SINCRONIZACION-ORIENTACION 2 COMO TOMAR MI PULSO Y CUAL ES MI FRECUENCIA EN ACTIVIDADES Y EN REPOSO ALIMENTACION SALUDABLE	III.COORDINACION VISO MANUAL 1.ADAPTABILIDAD-PROYECCION Y PERFECCIONAMIENTO DE MOVIMIENTOS SIMPLES Y COMPLEJOS DEL TREN SUPERIOR 2 ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD MANTENIMIENTO IMPORTANCIA ALIMENTACION SALUDABLE	IV.COORDINACION VISOPEDICA 1.ADAPTABILIDAD-PROYECCION Y PERFECCIONAMIENTO DE MOVIMIENTOS SIMPLES Y COMPLEJOS DEL TREN INFERIOR 2 LA RECREACION COMO MEDIO PARA MANTENER UNA BUENA CONDICION FISICA Y TRABAJAR CON MIS PARES ALIMENTACION

			SALUDABLE
--	--	--	------------------

Tabla 5. Recomendación para la malla curricular estructura de contenidos para ciclo2 de Educación Física, Recreación y Deportes en el Colegio Cundinamarca

Ciclo dos hacer énfasis en el daño que hace a largo plazo el consumo de la llamada comida chatarra los beneficios de la comida saludable el consumo moderado de azúcares y el disminuir y erradicar el consumo de paquetes.

Concienciar a padres y adultos en la importancia de la actividad física en familia el acompañar a los menores en su proceso de formación.

CICLO 3			
PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3	PERÍODO 4
I. ESQUEMA CORPORAL 2 INDICE DE MASA CORPORAL SEGUIMIENTO DE ALIMENTACION	II.AJUSTE POSTURAL 2 FRECUENCIA CARDICA Y RESPIRACION TOMA DE SIGNOS VITALES	III. COORDINACION 2 CONTROL DE PESO CORPORAL, REFRI SALUDABLE, ACTIVIDAD FISICA FAMILIAR	IV.COORDINACION VISOPEDICA 2 ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES QUE SON COMO PROMOCION Y PREVENCIÓN

Tabla 5. Recomendación para la malla curricular estructura de contenidos para ciclo 3 de Educación Física, Recreación y Deportes en el Colegio Cundinamarca

Ciclo tres En este ciclo se propone el desarrollo de habilidades en la toma de signos vitales empleando nuestro propio cuerpo y elementos como el tensiómetro y el estetoscopio se fortalece el trabajo físico mediante formas jugadas y se hace énfasis en la promoción y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles así como el irradiar esto con su entorno familiar y social.

Ciclo 4			
PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3	PERÍODO 4
I ESQUEMA CORPORAL	II AJUSTE POSTURAL	III. COORDINACION VISO MANUAL	IV COORDINACION VISOPEDICA

1 GIMNASIA 2 ADMINISTRACION DEPORTIVA 3 IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION LA BUENA ALIMENTACION Y LA ACTIVIDAD FISICA IMC PLIEGUES	1 GIMNASIA 2 BALONMANO 3 ADMINISTRACION DEPORTIVA 4 TOMAS DE SIGNOS VITALES TENSION FRCUENCIA CARDIACA VO2 MAX	1 DEPORTES DE RAQUETA IMPORTANCIA DE LAS 5 COMIDAS DIARIAS FISILOGIA DEL EJERCICIO	1 FUTBOL 2 LAS CALORIAS Y LOS ALIMENTOS 3 CLAUSURA DE OLIMPIADAS
--	---	--	--

Tabla 6. Recomendación para la malla curricular estructura de contenidos para ciclo 4 de Educación Física, Recreación y Deportes en el Colegio Cundinamarca

Para el ciclo 4 se realizaran actividades como toma de talla peso el ubicar su IMC y su % de grasa corporal, así como la importancia de una buena alimentación el consumo calórico las calorías de los alimentos y su necesidad. La fisiología del ejercicio como se genera la energía calórica y como se emplea

CICLO 5			
PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3	PERÍODO 4
I ESQUEMA CORPORAL 1 ACONDICIONAMIENTO FISICO 2 ADMINISTRACION DEPORTIVA 3 INAUGURACION DE OLIMPIADAS 4 IMC, FC , T.A ECNT	II AJUSTE POSTURAL 1 GIMNASIA ACROBATIC A 2 ADMINISTRACION DEPORTIVA 3 MANTENIMIENTO FISICA CONSUMO CALORICO	III COORDINACION VISO MANUAL 1 DEPORTES 2 ADMINISTRACION DEPORTIVA 3 PROMOCION Y PREVENCION DE ECNT	IV COORDINACION VISOPEDICA 1 DEPORTES 2 ACTIVIDAD FISICA DE MANTENIMIENTO 3 CLAUSURA DE OLIMPIADAS

--	--	--	--

Tabla 7. Recomendación para la malla curricular estructura de contenidos para ciclo 5 de Educación Física, Recreación y Deportes en el Colegio Cundinamarca

Bibliografía

Briones, G. (20002). *La investigación social y educativa*. Bogotá: Convenio Andrés Bello, T.M. Editores.

Colegio cundinamrca 2008. *Proyecto Educativo Institucional*. Bogotá.

Comite Editorial. (1986). Documentos sobre la Educación Física y el Deporte en Colombia (Ley 80 de 1925). *Educación Física y Deporte* , 129-140.

Congreso de la República. (1995). *Ley 181 de Enero 18 de 1005*. Bogotá.

Congreso Nacional de la República. (1994). *Ley 115 de 1994, por la cual se expide la Ley General de Educación*. Bogotá.

Departamento Nacional de Planeación. (1995). *CONPES 2759* . Santa Fé de Bogotá.

Federación Internacional de Educación Física. (2000). Manifiesto Mundial de Educación Física. *Manifiesto MUndial de Educación Física*, (p. 24). Cordoba.

Gómez Mendoza, M. A. (2000, Mayo). Análisis de contenido cualitativo y cuantitativo: Definición, clasificación y metodología. Pereira, Colombia.

Gonzalez Muñoz, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Metodológica. *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*.

Hernández S. Roberto, F. C. (2003). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: MacGraw Hill.

Herrera, L. A. (1986). Documentos sobre la educación física y el deporte en Colombia (Ley 80 de 1925). *Educación Física y Deporte*, 12.

IDRD. (2009). *Bogotá más activa*. Bogotá: Panamerica Formas e Impresiones S.A.

Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES. (2009). *Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009-2019*. Bogotá: Editorial ABC Ltda.

López Noguero, F. (2002). *En-Clave Pedagógica, Revista Internacional de Investigación e Innovación Educativa*. Retrieved Noviembre 8, 2015, from <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/xxi/article/view/610>

Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura. (2015). *Educación Física de Calidad (EFC) Guía para los responsables políticos*. París: UNESCO.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2013). 5ª Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte. *Declaración de Berlín*, (p. 39). Berlín.

Organización Mundial de la Salud. (1986). Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud. *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*, (p. 5). Ottawa.

Secretaría de Educación de Bogotá. (2014). *Orientaciones Generales para el área de Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá: Jerlee Digital Editores SAS.

Secretaría de Educación del Distrito. (2015). *Ambientes de aprendizaje para el desarrollo humano*. Bogotá: SED.

Secretaría de Educación del Distrito. (2014). *Curriculo para la excelencia académica y la formación integral. Orientaciones generales*. Bogota: Secretaría de Educación del Distrito.

Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte. Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas. (2009). *“BOGOTÁ más ACTIVA” Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019*. Bogotá: Panamericana Formas e Impresos S.A.

Zabala, M. A. (2000). *Diseño y desarrollo curricular*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.

Anexos

Anexo 1. Fichas de caracterización de documentos

FICHAS DE DOCUMENTOS

FICHA 1: Constitución Política de Colombia de 1991

FICHA 2: Ley General de Educación de Febrero 8 de 1994 (Ley 115)

FICHA 3: Proyecto Educativo Institucional Colegio Cundinamarca

CARACTERIZACIÓN DEL DOCUMENTO

CARACTERIZACIÓN DEL DOCUMENTO

Ficha 1

Título. Nombre	Constitución Política de Colombia de 1991
Referencia bibliográfica	Constitución Política de Colombia, República de Colombia - Gobierno Nacional (1991)
Tipo de documento	Legal
Alcance	Nacional

categoria

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	DE	No existe en ninguna parte del documento
PROMOCIÓN	DE	No hace mención específica, únicamente habla de calidad de

HABITOS DE VIDA SALUDABLE	vida como responsabilidad del Estado en el artículo 366. En el artículo 44 menciona los derechos fundamentales de los niños dentro de los cuales está la educación y la salud.
LINEAMIENTOS CURRICULARES	No existen los específicos del área.
EDUCACIÓN FISICA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA	No se menciona.

CARACTERIZACIÓN DEL DOCUMENTO

Ficha 3

Título. Nombre	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL COLEGIO CUNDINAMARCA IED
Referencia bibliográfica	
Tipo de documento	Legal
Alcance	institucional

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FISICA	Establece los campos de pensamiento obligatorios y fundamentales dentro de las cuales esta educación física, mas no hay un concepto
PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE	No hay nada específico para este aspecto, no se evidencio ninguna coincidencia directa esta dentro del PEI institucional en el desarrollo humano un proyecto de vida .
LINEAMIENTOS CURRICULARES	Se nombra en el grupo focal de bilingüismo numerar h Establecer los lineamientos que favorezcan la organización curricular por campos de pensamiento y ciclos en forma interdisciplinaria
EDUCACIÓN FISICA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA	Menciona educación física, recreación y deporte como área obligatoria en los planes de estudio.