Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Maestría en Ejercicio Físico para la Salud
Grupo de investigación:
Cuerpo, Sujeto y Educación

El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en la
institución educativa Kimi Pernía Domicò

Wilfredy Romero Serrano

JULIO 2017
Bogotá, Colombia

Tabla de contenido

Problema.....	4
Planteamiento del problema.....	4
Formulación del problema	11
Justificación	¡Error! Marcador no definido.
Objetivos.....	¡Error! Marcador no definido.
Objetivo general.....	¡Error! Marcador no definido.
Objetivos específicos	¡Error! Marcador no definido.
Marco teórico.....	15
Antecedentes	15
La actividad física en los escolares	¡Error! Marcador no definido.
Educación física y currículo.....	¡Error! Marcador no definido.
Educación física y salud.....	¡Error! Marcador no definido.
Bases teóricas.....	¡Error! Marcador no definido.
Currículum/ currículo.....	¡Error! Marcador no definido.
Planificación curricular	¡Error! Marcador no definido.
El currículo de la educación física	¡Error! Marcador no definido.
Contexto Internacional	¡Error! Marcador no definido.
Contexto Colombiano	¡Error! Marcador no definido.
Mesocurrículo.....	¡Error! Marcador no definido.
Microcurrículo: la educación física para la salud.....	¡Error! Marcador no definido.
Diseño metodológico	40
Enfoque	40
Alcance	42
Diseño de la investigación	42
Población unidades de análisis	¡Error! Marcador no definido.
Categorías de análisis.....	¡Error! Marcador no definido.
Instrumentos para la recolección de la información	¡Error! Marcador no definido.
Análisis de los datos	¡Error! Marcador no definido.
Resultados	¡Error! Marcador no definido.
Discusión	55

Conclusiones y recomendaciones	61
Trabajos citados	¡Error! Marcador no definido.

Problema

Planteamiento del problema

La salud es un tema que ha venido cobrando gran importancia en la actualidad, pues se ha convertido en un indicador que puede resumir las condiciones de vida de las personas. Este término es complejo, pues en él se encuentran inmersos otros factores que dan origen a una estructura que ha sido denominada biopsicosocial.

Según la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016), “la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Así, queda claro que más allá de patologías, la salud abarca diversos factores que intervienen en la calidad de vida de cada uno. Una persona sana, por tanto, sería aquella que disfruta de una vida plena y feliz a todos los niveles. (Mafre s.f)

Algunos estudios han demostrado que la búsqueda de este equilibrio requiere de ciertas actitudes que están en estrecha relación con el estilo de vida, en donde se destacan los hábitos de vida aprendidos socialmente, tales como fumar, beber, malos hábitos de alimentación, entre otros, éstos a su vez se articulan con las condiciones de vida, es decir, con ciertas prácticas comportamentales tanto a nivel individual como en su desarrollo grupal y finalmente la presencia del modo de vida, el cual se representa en las rutinas positivas o negativas que cada uno tenga.

Una revisión a la historia de cada persona indica de manera puntual que la mayoría de los hábitos y costumbres son aprendidos dentro de la familia, se afianzan en la escuela y se mantienen a lo largo de la vida. De allí la importancia que en este último escenario se implementen acciones que promuevan el adecuado desarrollo de hábitos de vida saludable, lo cual puede ser posible al vincular actividades relacionadas con el ejercicio, el deporte, la actividad física y la alimentación a través de un currículo en la asignatura de educación física. Siendo esta una de las razones por la cual el Ministerio de Educación Nacional la contempla

como área obligatoria y fundamental dentro del plan de estudios que debe manejar cada institución educativa. Pues a través de ella, el educando no solo reconoce, sino que ejercita su cuerpo por medio de diversas modalidades: como una práctica deportiva, como parte de la actividad física o usándolo como herramienta para la recreación.

Bajo esta perspectiva se piensa en el cuerpo como un objeto de aprendizaje que se vincula al individuo con el desarrollo de habilidades no solo motrices sino cognitivas, que deben ser trabajadas casi que desde el nacimiento y perfeccionadas en las edades escolares. Abriéndose la posibilidad de incluir en los currículos no solo asignaturas que relacionen los números y las letras sino se incluyan capacidades como la motricidad, la coordinación, el movimiento entre otros como parte del proceso de aprendizaje.

Lo anterior, permite reconocer la educación física como un espacio que va más allá del esparcimiento y la pone en un plano de interacción con el conocimiento y reflexión acerca del desarrollo de un estilo de vida saludable que incluya el ejercicio, la alimentación y el descanso.

Pese a considerarse este fin para la educación física, no logra evidenciarse dentro de los lineamientos establecidos por el MEN para esta área. Según la Ley 115 la asignatura se denomina “educación física, recreación y deportes” y se fundamenta en el artículo 23 de la misma Ley, que además le permite la construcción de un proyecto transversal orientado al manejo del tiempo libre.

El desarrollo de la asignatura se contemplaba bajo la enseñanza de algunos deportes individuales como la gimnasia, el atletismo y de conjunto como el fútbol y el baloncesto. Según el Decreto orgánico de 1870, la reglamentación escolar sobre la educación física en Colombia también la planteó como parte complementaria de la formación del niño: Herrera

L. (1987) plantea que "La gimnástica y calisténica como parte indispensable de un sistema completo de educación, serán enseñadas en todas las escuelas, en las horas destinadas a la recreación, según reglas sencillas y favorables al desarrollo de la salud y de las fuerzas de los niños

Ya hacía 1978, con el decreto 1419 se establecen los lineamientos de trabajo para el área de educación física que van desde la justificación, estructura conceptual, objetivos generales y específicos, contenidos básicos, alternativas de actividades metodológicas, materiales y medios educativos, indicadores de evaluación. A través de este decreto se contemplan elementos psicomotrices, perceptivo motores y de gimnasia para estudiantes de preescolar y primaria, mientras para secundaria se promueven las cualidades físicas y los deportes.

De esta manera el deporte y el ejercicio físico fueron asociados como elementos base de la educación física, los cuales tomaron forma propia bajo los componentes metodológicos y conceptuales que acercaban a los docentes a presentar propuestas en el desarrollo de los contenidos y la formulación de indicadores de evaluación y sus alcances transversales en la vida de las personas, expresados en la creación de hábitos de vida y alimentación saludable.

Con el correr del tiempo la asignatura cobra autonomía y permite incluir otras disciplinas deportivas y modelos propios de la actividad física. Por ejemplo, en los años 80's se registra el cambio del marco curricular más no de sus contenidos y se genera un movimiento pedagógico que permite transformar la educación física y pensar en procesos, los cuales se observan claramente a partir de los años 90's, vinculándose el juego como una nueva forma de participación y ejecución de esta área. Posteriormente, se le reconoce como un área que tiene estrecha relación con la formación de hábitos que corresponden a estilos de vida saludable. Ministerio de Educación Nacional (2007) investigación de los saberes pedagógicos.

Para el año 2000, se publican los primeros lineamientos curriculares con un enfoque socio-humanista. Y hacía el año 2010 se construyen las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte, en donde se centran elementos de la realidad corporal como instrumento para el desarrollo de la convivencia y la paz.

Para comprender algunos de los elementos que han dado paso a la construcción curricular de la educación física en Colombia, se hace importante realizar la consulta de fuentes que den cuenta de este proceso, por lo cual es relevante retomar a López N (2004)

Tabla 1

Concepciones curriculares y sus tendencias históricas

1918	1958	1967	1987	1994	2011
Frankl_in	Bester	Johnson / Wheeler	Coll	Ley general de educación	Educación integradora
Serie de cosas que los niños deben hacer y experimentar para desarrollar habilidades.	“Programa de conocimientos válidos y esenciales que se transmiten sistemáticamente en la escuela para desarrollar la mente y entrenar la inteligencia”.	Objetivos de aprendizaje y experiencias planificadas bajo la tutela de la escuela.	“proyecto que preside las actividades educativas escolares, precisa sus intenciones y proporciona guías de acción adecuadas y útiles para los profesores que tienen la responsabilidad directa de su ejecución”.	Conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y 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 P. E.I.	Programa que permite el desarrollo integral de los educandos de manera que se puedan establecer metas

López N (2004) Fundación Universitaria Luis amigo

Lo anterior, permite realizar un análisis de los principales conceptos que se manejan en el aula, pues se observa una realidad distante en las clases, en donde niños y adolescentes buscan un espacio para el desarrollo de habilidades que están sujetas al dominio y exploración corporal, motriz y porque no intelectual, en un ambiente que es más significativo

dentro de un enfoque de participación, reflexión y reconocimiento de efectos positivos en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Es así como las instituciones educativas públicas y privadas están obligadas a crear planes de estudios según las disposiciones de Ley y normas vigentes, que estén en concordancia con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional, garantizando la formación de calidad en los distintos niveles de enseñanza propuestos: preescolar, básica y media y para el caso de la educación física alcanzar su máximo fin contemplado en el artículo 13 de la Ley General de Educación (1994) “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”

Esto implica para cada institución educativa realizar un análisis interno de sus procesos, en el cual se identifiquen y trabajen las necesidades más relevantes de su diseño curricular, para este caso centrada en el área de educación física. Para ello la IED Kimi Pernía Domico elabora un diagnóstico a través de la matriz DOFA, como herramienta de análisis de los elementos tanto internos como externos.

De esta manera la institución logra identificar y mantener las fortalezas frente a los procesos académicos alcanzados, mientras que, en la evaluación de sus debilidades, se permite reestructurar aquellos elementos no funcionales y promover acciones de mejora educativa. Para que el análisis sea eficiente se ha logrado valorar aquellas amenazas que se vienen presentando a nivel interno y que terminan afectando el adecuado desarrollo de la asignatura. Por esta razón deben tenerse en cuenta las oportunidades que el medio ofrece como estrategia para la atención y formulación de nuevas alternativas de mejoramiento.

A continuación, se presenta el resultado de este análisis que resume las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas identificadas en la IED Kimi Pernía Domico y que sirve como punto de partida para el desarrollo del presente proyecto.

Tabla 2*DOFA Kimi Pernía Domico*

		OPORTUNIDADES		AMENAZAS	
		<i>Se ha desarrollado un plan general de área educación física recreación y deportes</i>	<i>Se cuenta con un mínimo de dos horas semanales para cada uno de los niveles</i>	<i>Falta de recursos y materiales deportivos que motiven una buena práctica</i>	<i>Falta de estímulo y apoyo en la práctica deportiva</i>
DEBILIDADES	<i>Los contenidos están orientados al desarrollo de prácticas deportivas y no al desarrollo de hábitos de vida saludable</i>	<p>OD: La formulación de contenidos están pensados en las habilidades del docente y no las necesidades de los estudiantes</p> <p>OD: Falta de actualización periódica del plan de estudios</p> <p>OD: Se carece de datos antropométricos o estadísticos que apoyen el diseño de estrategias del área</p>	<p>OD: Baja intensidad horaria de la asignatura para el desarrollo de adecuados hábitos saludables. Según la OMS los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. OMS (2016)</p>	<p>DA: No se cuenta con escenarios deportivos adecuados para el desarrollo de la práctica deportiva o actividad física</p> <p>DA: El entorno escolar es inseguro, los pocos parques existentes se presentan como factores de riesgo (por robo y/o venta de SPA)</p>	<p>DA: Falta diseñar, apoyar y promover actividades deportivas dentro de las izadas de bandera y otros eventos culturales</p>
FORTALEZAS	<i>Se cuenta con docentes nombrados en planta con la formación en educación física, cultura física y ciencias del deporte</i>	<p>OF: El programa de educación física cuenta con los lineamientos curriculares base para cada nivel</p> <p>OF: Los contenidos del área pueden ser transversales con otras áreas</p>	OF:	AF:	<p>AF: Falta de articulación o manejo de alianzas para que los estudiantes puedan proyectarse en una práctica deportiva exitosa</p>

Elaboración propia Romero W. 2016

Formulación del problema

¿Cómo el currículo para el área de Educación Física, promueve los “hábitos de vida saludable” de los escolares de la institución educativa IED Kimi Pernía Domico?

Justificación

El mundo actual viene presentando una gran preocupación por los niños y adolescentes, pues se observa que el ingreso de la tecnología ha terminado con espacios en donde anteriormente se involucraban actividades que incluían acciones motoras a través del juego o motivaban alguna práctica deportiva, pues muchos de ellos prefieren la navegación por internet, el chat por diferentes dispositivos, la interacción con videojuegos o simuladores y en algunos casos ver televisión, lo que lleva a que se presenten grandes índices de sedentarismo y conductas inadecuadas que terminan desarrollando malos hábitos en el modo de vida de las personas.

Esta situación se convierte en un factor de riesgo para el estado de salud y que pide a gritos una solución por parte de los diferentes estamentos de la sociedad. De allí que deja de ser problema de atención para el sector salud y permite la interacción de otros sectores como la educación, como parte de un acercamiento a los sistemas de promoción y prevención.

Es así como el ambiente escolar se muestra como un espacio apropiado para la vinculación de acciones que van más allá del conocimiento e invita a la reflexión con el objetivo de promover habilidades entorno a la actividad física, los buenos hábitos de alimentación y hasta las rutinas de sueño, generando un mayor control y responsabilidad sobre las condiciones de salud y éstas deben adquirirse desde la primera infancia, para luego mantenerse en la adultez.

Al respecto Méndez, citado por Menchaca (2002) argumenta que la infancia es una etapa de especial importancia, ya que durante la misma los niños adquieren conocimientos y perciben comportamientos en su entorno que van desarrollando sus creencias, actitudes y expectativas de conducta futura. Esta etapa del desarrollo resulta crucial para intentar evitar la adopción de hábitos nocivos y promover aquellos que favorezcan una vida saludable. Para ello es preciso estudiar dichos hábitos.

De allí la importancia que las instituciones educativas cuenten dentro de su plan de estudios con la asignatura de educación física desde el ciclo inicial de la educación hasta la educación media, ofreciendo a los estudiantes mejores condiciones de vida. Esta asignatura viene cobrando un gran valor en la cadena formativa, pues muestra grandes beneficios, entre ellos la inmersión de elementos integrales para el desarrollo humano como motores, cognitivos y biológicos que logran impactar en la participación social y la vinculación afectiva.

La debida planeación de la asignatura de educación física debe considerar la vinculación de unidades o contenidos orientados al cuidado de la salud y a su vez tengan como beneficio directo el desarrollo de hábitos saludables, los cuales se puedan vincular a través del ejercicio, el juego o una práctica deportiva que lleve a los estudiantes puedan desarrollar dentro y fuera del aula de clase.

Expertos del grupo de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar en el desarrollo del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte al respecto exponen “En el ámbito educativo, los currículos de Educación Primaria y Secundaria tratan de responder a las nuevas necesidades sociales y personales. No obstante, es necesario que los marcos normativos, tanto de ámbito estatal como autonómico, permitan, por un lado, la imprescindible adecuación a los cambios sociales y de condiciones de vida de las personas, y, por otro, que los centros educativos en el ámbito de la autonomía que les reconoce la legislación puedan completar la elaboración curricular en función de

las específicas características del entorno social y cultural en el que se ubica” Inclusión de las personas con discapacidad en clase de EF P Planelles González (2016)

Aunque hoy en día se proponen currículos que vinculen acciones directas de la educación física como parte integral de los estudiantes, ésta no ha sido una tarea nueva. Una revisión de la formulación del sistema educativo colombiano muestra como desde la misma Ley 115 se establece como asignatura obligatoria (artículos 14 y 23), luego con la vinculación de los estándares y lineamientos curriculares se definen temáticos que buscan la promoción de estilos de vida saludable y comprometen al docente con el fomento de hábitos de vida saludable.

Objetivos

Objetivo general

Establecer orientaciones para la construcción de un diseño curricular en educación física que vincule la formación de hábitos saludables en los estudiantes de la institución Kimi Pernía Domicò

Objetivos específicos

- Realizar una revisión metodológica y contextual del currículo de educación física en la IED Kimi Pernía Domicò y su posible articulación con la formulación de elementos de trabajo orientados a la formación de hábitos saludables en sus estudiantes
- Identificar los contenidos y recursos metodológicos de la IED Kimi Pernía Domicò que servirán de referentes para la definición de los ejes temáticos de la asignatura de educación física y su interacción con la formación de hábitos de vida saludables
- Presentar la estructura curricular mediante una malla de contenidos que sirva como recurso de análisis del efecto de la asignatura de educación física en la adquisición de hábitos saludables de los estudiantes de la IED Kimi Pernía Domicò

Marco teórico

Antecedentes

Cada vez tiene más importancia abordar procesos formativos que vinculen de manera significativa la práctica de la actividad física como agente promotor de la salud y la construcción de estilos de vida saludable, en este sentido; la escuela y la educación física se constituyen en un escenario y una oportunidad para generar desde edades tempranas una cultura del ejercicio como hábito fundamental en la preservación de la salud. Así lo han entendido los investigadores, por tal razón, no es difícil encontrar en las diferentes bases de datos artículos que abordan la actividad física en los escolares, el currículo y la educación física para la salud. Ahora bien, como propósito importante ésta la búsqueda de cómo los diferentes programas curriculares intervienen en la formación de estilos de vida y hábitos saludables en los escolares.

Tabla 3.

Antecedentes de investigación: Bibliometría

Bases de datos	Descriptores de búsqueda		
	Escolares y actividad física	Educación Física y Currículo	Educación Física y salud
Ebsco	60	185	884
Academic Search Complete	14	4	12
Fuente academica	5	295	4
SportDiscus	61	45	220
ScienceDirect	621	197	3141
ProQuest	133	58	472
Tesis	0	7	33

Fuente: Guio F (2015)

Bases teóricas

Se hace necesario dar un breve vistazo a la historia de la educación, pues esto nos lleva a realizar un estudio más objetivo, ya que permite conocer y comprender cómo el hombre ha sido creador de un sistema de signos, símbolos y letras que le han permitido transmitir de una generación a otra no sólo los acontecimientos sino mantenerse culturalmente. Resumirla resulta una tarea difícil pues se trata de tomar lo más relevante y ubicar el presente estudio.

El concepto “educación” denota los métodos por los que una sociedad mantiene sus conocimientos, cultura y valores y afecta a los aspectos físicos, mentales, emocionales, morales y sociales de la persona. Quintana, A., Nedelcos, J (2009). Por esta razón la tarea de educar implica la responsabilidad de varios agentes sumergidos en diferentes contextos, padres como parte fundamental de la familia, el educador en la escuela y la participación en cualquier contexto social: iglesia, grupos artísticos, culturales o deportivos.

Por esta razón la educación se concibe desde una amplia perspectiva y permite organizarla en metodologías de enseñanza-aprendizaje que están establecidas desde lo más metódico y estructurado que han denominado educación formal, hasta aquella que orienta conocimientos, pero su carácter es optativo y desarrollado como un espacio no formal.

Hasta ese momento se pensaba que la educación contemplaba los elementos más importantes para el desarrollo del hombre y se centraba en sentido estricto en la formación de números y letras, sin embargo, la elaboración de otras actividades como caminar, correr, etc., también producía aprendizaje y por ello comienza a entender que posee habilidades y capacidades no solo cognitivas sino físicas y corporales, que daban otro sentido al uso del

cuerpo y a su responsabilidad en la creación de hábitos como el comer, dormir y hasta hacer ejercicio.

En este sentido, dichos aspectos permiten hablar hoy de lo que es la educación física, la cual contempla elementos como la actividad física, el ejercicio, la recreación, el deporte y con ello el desarrollo de hábitos como parte del mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

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. Ministerio de educación, serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte (1996)

Algunos hechos históricos indican que a partir de 1951 con la Resolución de 251 se formalizan para las instituciones de origen normalista los planes y programas orientados a trabajar la educación física para hombres y mujeres. De esta manera se establecen como prácticas base las actividades relacionadas con la gimnasia (con y sin aparatos) y disciplinas atlético deportivas como el atletismo, basquetbol, voleibol y softbol.

Hacia los años 60's se presentan las nuevas formas de organización escolar, evaluación y formación docente. Además de la diversificación de nuevas prácticas y su reglamentación. Otros datos indican que a partir de la resolución 2011 de 1967 el programa de educación física se establece para las instituciones en la educación media, buscando la

participación, la disciplina y la organización. Aquí se estructura un programa bajo cuatro ejes: gimnasia, atletismo, deportes y danzas nacionales.

En 1968 se crea un órgano regulador del deporte en Colombia denominado Coldeportes que ejecuta dos actividades que favorecen el avance del deporte, pues la educación física se orienta hacia la deportivización. Una de las primeras tareas que realiza en 1970 hace referencia a la aprobación del plan de estudios para los colegios INEM y hacia 1971 genera la reglamentación de lo que hoy en día son los juegos interescolares e intercolegiados. Esto permitió planear contenidos que estuvieran dirigidos a la fundamentación y perfeccionamiento técnico de la práctica deportiva. Tarea que se consolida más adelante con la ley 181 de 1995

Ya hacia los años 70's se orienta la práctica deportiva consolidando los procesos metodológicos en la básica secundaria y se incluyen elementos relacionados con la psicomotricidad en la educación primaria, lo anterior bajo el modelo instruccional dado en el marco de la tecnología.

De esta manera el deporte cobra un valor significativo en el ambiente educativo, pues es un espacio apropiado para la promoción de cualquier práctica deportiva que va desde la iniciación, pasa por la fundamentación y finaliza con la apropiación y consolidación de la misma, y a su vez brinda oportunidades de representación y formulación de políticas que reafirman la tarea que desarrolla la educación física, sin embargo, se observa que de alguna manera se limita la acción pedagógica a la formación deportiva.

Para el año 1975 se genera una reforma educativa que busca la atención de varias dificultades que se presentan en el sistema, entre ellas, la inadecuada propuesta de diseño curricular, pues no contemplaba aspectos como la cobertura, la calidad y la definición de un

programa al alcance de los distintos grupos poblacionales, bajo este precepto nace el decreto 088 de 1976 que reestructura el sistema educativo y se reorganiza el Ministerio de Educación Nacional -MEN-.

En 1978 se crea el decreto 1419 que señala las normas y orientaciones básicas para la administración curricular en los niveles de educación preescolar, básica primaria y secundaria, media vocacional e intermedia profesional, en su artículo 5 expresa los componentes que debe desarrollar cada área:

- Justificación.
- Estructura conceptual.
- Objetivos generales y específicos.
- Contenidos básicos.
- Alternativas de actividades y metodologías.
- Materiales y medios educativos.
- Indicadores de evaluación.

Llega un período de cambio para la educación, es así como hacía los años 80's el Ministerio de Educación Nacional hace entrega de los fundamentos generales del currículo y los marcos generales de los programas curriculares, tarea que fue cuestionada por muchos docentes, pues denota baja participación de los mismos en su desarrollo, ignorando que hace parte de su función pedagógica.

En esta misma época se inicia una amplia apertura de la educación física, generada por la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física y las Universidades, hacia lo social, académico y cultural, que llaman la atención sobre el activismo en que estaba cayendo y la poca atención a los múltiples campos de las necesidades humanas, lo cual abrió paso para la organización de los Congresos Colombianos de Educación Física y la

Conferencia Latinoamericana de Educación Física Cultura y Sociedad. Plan nacional de desarrollo (2002-2006)

Lo anterior define aspectos epistemológicos y de responsabilidad social de la educación física que brindan una comprensión más amplia y la proyecta dentro de un marco de innovación pedagógica que conlleva a la promoción de acciones que abarquen las distintas dimensiones del desarrollo humano.

Al respecto, el Ministerio de Educación Nacional considera que este marco educativo permite elaborar un concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones. Ministerio de educación nacional, serie de lineamientos curriculares (1996).

Figura 1. Definición de educación física

Bajo estos cuatro elementos se podrían vincular acciones que han ido beneficiando el desarrollo de la educación física. De allí que a través de la práctica social se manifiesten

aspectos de relación dentro de un contexto sociocultural que promuevan la participación y convivencia. Gracias a la disciplina pedagógica se comprenden las distintas formas de interacción y la importancia que tiene el movimiento y expresiones corporales. Ya con la disciplina del conocimiento se amplía el enfoque reflexivo y se permite el ingreso de la investigación y experimentación en torno al ser humano, por lo cual se afianza su construcción como derecho constitucional que lo vincula dentro de una estructura biopsicosocial en búsqueda constante de bienestar.

El reconocimiento de estos elementos favorece la apropiación curricular que propone la atención no solo de los fines constitucionales sino que centra el desarrollo de las competencias que puede tener el estudiante, atiende el contexto de desarrollo y permite la organización de planes, promoción de actividades y ejecución de evaluaciones con las características promovidas por el docente.

Esta transformación del sistema educativo colombiano hace que se incluyan en las instituciones educativas herramientas que faciliten la comprensión y desarrollo de los sujetos en un medio socioeducativo y formule lo que el Ministerio de Educación Nacional denomina cartas de navegación, es decir, el Proyecto Educativo Institucional y con ello regula los elementos de conocimiento en las diferentes áreas del saber, obviamente se incluye la educación física, la cual debe contar con el plan de área y la creación de un proyecto transversal que promueva el manejo del tiempo libre, el desarrollo de prácticas deportivas y acciones encaminadas a la actividad física.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los

productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano. El plan de área de educación física, recreación y deportes (2014).

Muchos de estos hechos históricos han marcado el desarrollo de la educación física en Colombia por lo cual es importante retomarlos para entender cómo se han establecido los contenidos propuestos para su ejecución. A continuación la siguiente tabla servirá de resumen.

Tabla 4

Proceso histórico enumerando algunos acontecimientos de gran relevancia para la composición de la educación física colombiana

Fecha	Acontecimiento
1827	Santander promulga la práctica de ejercicios físicos en la escuela
1829	Bolívar autoriza colegios para reglamentar la práctica de la educación física
1888	Ley 92 – Art. 9 – colegios públicos obligatoria la gimnasia
1904	Decreto 419 – ley 39 – cap. 5 educación física y la enseñanza en general
1925	Ley 80 institucionalización E.F. – creación instituto nacional de educación física
1928	Primer pensum de educación física en Colombia
1933	Se establece la obligatoriedad de la educación física en primaria y secundaria
1935	Presentan proyecto para la creación del instituto de educación física
1936	Creación comité olímpico colombiano
1941	Creación asociación colombiana de profesores de educación física
1952	Creación escuela nacional de educación física
1967	Se adopta oficialmente el programa de educación física
1968	Creación Coldeportes
1979	Normas orientando la educación física en preescolar, primaria y secundaria
1995	Ley 181 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y el tiempo libre
2002	Plan nacional de desarrollo de la educación física
2004	Ley 934 política de desarrollo nacional de educación física y se dictaron otras disposiciones
2009	Plan decenal de deporte – recreación – educación física y actividad física para el desarrollo humano -COLDEPORTES-
2013	Proyecto ley del entrenador deportivo en Colombia
Existen dos planes decenal donde la educación física toma un papel importante, estos son:	
2006	Plan Decenal de Educación
2013	Plan decenal para la seguridad y la convivencia del fútbol

Fuente. Morales C (2014)

Planificación curricular en la educación física

El posicionamiento de la educación física ha debido contemplar algunos componentes que se han convertido en sus unidades de trabajo: los tradicionales hacen referencia a la actividad física, la recreación y los deportes; y actualmente se le asigna el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable (vinculando no sólo los hábitos nutricionales sino también el manejo del tiempo libre orientado a eliminar el sedentarismo).

Los contenidos que se proponen se vinculan bajo la construcción de estándares y competencias que propone el Ministerio de Educación Nacional para todas las áreas y niveles escolares y se construyen de manera autónoma por las instituciones educativas bajo la figura de plan de estudios, los cuales deben contemplar las necesidades y posibilidades de los niños y jóvenes dentro de su contexto educativo y es valorado en tres niveles de desempeño: conceptual, procedimental y actitudinal, estos podrán ser mejorado año tras año.

El plan de estudios es la fundamentación teórica, práctica y metodológica del programa; los principios y propósitos que orientan la formación; la estructura y organización de los contenidos curriculares acorde con el anexo técnico que forma parte integral del decreto 3616 de 2005. Debe contener:

- Duración
- Identificación de los contenidos básicos de formación
- Distribución del tiempo
- Estrategia metodológica
- Número de estudiantes por programa
- Criterios de evaluación de los estudiantes
- Jornada

Ministerio de Educación Nacional. Bogotá, Colombia, (2008)

Es así, como la construcción de esto se debe realizar como parte de la planificación curricular dentro de cada institución. Específicamente en el área de educación física los niños y jóvenes tendrán su experiencia de aprendizaje a través de una metodología de juegos y rutinas prácticas que los llevarán al desarrollo de sus habilidades y hábitos para la vida inmersas en los contenidos propios de su edad, desarrollo motriz e integración con otras áreas.

Contenidos curriculares

La organización y planificación de cada asignatura, área o módulo, constituyen los programas de estudio, que son la herramienta fundamental de trabajo de los docentes y obviamente la finalidad y la intencionalidad, así como la forma de operarlos se derivan tanto de la fundamentación de los currículos, como de los planes de estudio dentro de los cuales se ubican. Hortensia P. (s.f).

Así pues, las formulaciones de los contenidos en el área de educación física se centran en las funciones o tareas básicas de las cuales se pueden resaltar las siguientes:

Tabla 5

Funciones básicas de la educación física

Función	Tarea	Resultado para la formulación de contenidos
Expresión corporal	Regulador del movimiento bajo tres elementos: cuerpo –espacio – tiempo	El cuerpo como recurso expresivo, exploración y práctica deportiva
Motriz	Motivación de las habilidades motrices mediante una práctica deportiva	Desarrollo de destrezas y habilidades motrices
De comunicación	Relación con otras personas	Mejoramiento de la calidad y estilos de vida y bienestar social

De higiene	Conservación y mejora de la salud y el estado físico	Estilos de vida saludable en el ámbito escolar (de alimentación e higiene). Prevención del riesgo de enfermedades
-------------------	--	---

Elaboración propia Romero W. 2016

El cuerpo como recurso expresivo

Para la educación física el cuerpo es considerado el eje central del movimiento y a través de éste puede encadenar acciones y gestos que posteriormente llegarán a favorecer el desarrollo de una práctica deportiva, la ejecución de una actividad física o simplemente ser la herramienta de descanso y sano esparcimiento.

La comprensión del cuerpo como herramienta lleva a que se proponga un esquema básico que tiene como resultado lo que hoy en día se conoce como expresión corporal y con esta el desarrollo y permanencia de ciertas habilidades y capacidades que pueden generarse en torno a él.

Figura 2. Expresión corporal. Elaboración propia Romero W. 2016

Es así pues, como la expresión corporal define la comunicación, la expresión y la creatividad como dimensiones que servirán de base para la planeación de aquellos elementos que fundamentaran dentro del currículo cualquier deporte. Algunas investigaciones muestran que el estudio y comprensión de la expresión corporal ha sido necesario para dar un

significado al lenguaje propio del cuerpo a través de la interpretación de los gestos y la vinculación de emociones y sentimientos en un escenario deportivo.

Lo anterior permite comprender que la expresión corporal cumple una gran tarea dentro de las actividades que propone el currículo de educación física, pues el movimiento corporal concibe el incremento de las habilidades comunicativas que se van integrando a acciones o patrones específicos de desarrollo individual y de participación social. Por ello, de un tiempo hacía acá se le relaciona con herramienta de pacificación y resolución de problemas.

Desde este punto de vista, la Educación Física asume la expresión corporal como elemento complejo de la comunicación, entendiendo las posibilidades de construcción social y de diálogo comunitario, que propende por una construcción de ciudadanía desde las posibilidades del cuerpo, apostando por una construcción de nuevos sentidos y entendimientos, que también encuentran diversidad en el abordaje del conflicto como evento social y no como problema. Carreño J (2009).

Es así, como el cuerpo se reconoce como recurso expresivo que contiene varias características que favorecen el desarrollo de un conocimiento: éste puede usarse en reposo o en movimiento, promueve la interacción con su medio, desarrolla o mantiene las habilidades motrices, permite la práctica de un deporte y se vincula a tareas de actividad física, además no tiene límite de edad para su ejecución. Todo ello con un objetivo en común: el mejoramiento de estilos de vida saludables, empezando su formación desde las instituciones educativas desde la infancia y fundamentándose como hábito en la adultez.

Hacia el año 2010, el Ministerio de Educación Nacional de Colombia genera la publicación de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte a

través del cual establece la expresión corporal como componente y propone actividades que pueden vincularse dentro del currículo.

Un acercamiento a este documento permite ver que la expresión corporal puede formarse como competencia que lleva a los estudiantes a la creación de habilidades y destrezas que son relacionadas con el lenguaje corporal y distintas formas de expresión dentro ambientes de aprendizaje.

Desarrollo de destrezas y habilidades motrices

Los conceptos de Habilidad y Destreza han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte; sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos.

En el individuo, desde el nacimiento surgen una serie de movimientos que responden a la solución de sus necesidades fundamentales. Movimientos reflejos, patrones básicos de movimiento, como el gateo, arrastrarse, reptar, etc., Habilidades Motrices Básicas como el caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., Habilidades Específicas como la danza, los gestos deportivos y las destrezas necesarias para la actividad laboral, y, actividades especializadas como las habilidades que requieren desarrollarse para la dedicación exclusiva a alguna actividad o función específica, ya sea en la vida deportiva, laboral o en el ocio. Universidad de Antioquia (s.f).

Contemplar las habilidades básicas desde el currículo le permite al niño explorar y conocer el cuerpo desde el movimiento y con éste alcanzar un aprendizaje que irá madurando con el correr de los años, es decir, patrones básicos como caminar, correr, desplazamientos,

entre otros irán llevando a habilidades más específicas que implican la transformación, combinación y perfeccionamiento que van dirigidos a elementos propios de una tarea dentro de un contexto, por ejemplo, lanzamientos en baloncesto, saltos en el atletismo, recepciones en el voleibol, etc.

Figura 3. Desarrollo humano. López A (2012)

Partiendo de este esquema de Praxología Motriz del desarrollo motor humano expuesto por Quevedo (2007), el concepto de habilidad motriz en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como reptar, andar, marchar, correr, trepar, girar, saltar, lanzar, recepcionar, etc., clasificándolas a nivel epistemológico en cuanto a su nivel de adquisición evolutiva en: López A (2012).

Figura 4. Habilidades motrices

Es así, como la tarea que tiene la educación física en la formulación de contenidos curriculares relacionados con el desarrollo de destrezas y habilidades motrices se centrarán en la sensibilización y toma de consciencia que tiene el estudiante de su cuerpo, lo que irá aumentando la capacidad de diferentes acciones y movimientos. La metodología que se requiere para alcanzar este objetivo está centrada en la experimentación que se pueda elaborar y el reconocimiento de conceptos enmarcados en acciones prácticas.

La formación y perfeccionamiento de dichas habilidades y destrezas irá llevando a que en cada estudiante se promuevan procesos cada vez más complejos de movimientos que deberán contribuir con el proceso de aprendizaje en contexto cada vez más específicos, llevándolo a un proceso de autoevaluación que le permitirán conocer sus capacidades y establecer sus limitaciones.

Hidago (2011) citado por López A., y López J., muestra a través de un mapa conceptual el proceso que se tiene un sujeto en el desarrollo de las habilidades motrices:

Figura 5. Habilidades motrices. López A (2012)

Mejoramiento de la calidad y estilos de vida y bienestar social

La educación física viene cobrando gran importancia en la vida de las personas pues en ella se van proponiendo acciones, tareas y ejercicios que desde el currículo van fomentando hábitos de vida que sean más saludables para un mundo tan globalizado que centra su interés en la tecnología como herramienta de comunicación y “supervivencia humana”

Anteriormente se asociaba la calidad de vida con el estado de salud bajo tres aspectos que fueron difundidos por la Organización Mundial de la Salud: bienestar físico, psíquico y social. Cuando el sujeto presentaba ausencia de enfermedad se le consideraba dentro de un rango de óptimo estilo de vida.

Esta concepción ha venido cambiando, pues hoy en día los estilos de vida se asocian a la formación de ciertos hábitos que pueden ser asociados como saludables y no saludables. Un ejemplo claro se presenta cuando un sujeto participa de una práctica deportiva del fútbol a nivel recreativo, podría considerarse que esto es un buen hábito, sin embargo, al terminar el partido decide no hidratarse y en lugar de ello tomar cualquier bebida alcohólica, llevando a que esta actividad cobre un sentido no saludable.

Los hábitos de salud y los hábitos de vida están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado hablar de hábitos saludables de vida. Coreil y cols. (1992), asocian los conceptos de hábitos saludables de vida, con el concepto de calidad de vida. Dawson (1994), considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-psico-social. Será dentro de un entorno educativo donde podremos intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables.

El desarrollo de hábitos de vida que se esperaría que fueran saludables se encuentran relacionados de forma directa con el ambiente social donde cada sujeto se desenvuelve, pues desde allí se incorporan actitudes, valores, hábitos y conductas y más aún en niños y adolescentes que pasan más tiempo dentro de las instituciones educativas que en el hogar.

Los hábitos son la base en que se organizan patrones o rutinas, dando origen a la habituación resultante de comportamientos repetidos en contextos temporales, físicos y socio culturales, que se constituyen en costumbres sociales cuando son compartidos por un grupo de personas, y regulan el comportamiento cotidiano Kielhofner (2004).

Estilos de vida saludable en el ámbito escolar

Hasta aquí se observa como la educación física ha dispuesto elementos muy importantes dentro de su currículo, lo que lleva a que cumpla diversas tareas dentro de la formación de niños y adolescentes. Es así, como el deporte, la actividad física, el cuerpo, el movimiento, las habilidades y las destrezas apuntan a que en el contexto escolar se promuevan estilos de vida saludables.

Cuando la clase se orienta hacia la salud, fomenta actitudes y comportamientos que favorecen la adopción de estilos de vida saludables, ya que mediante el ejemplo del profesor y las actividades de la clase, se forman estudiantes conscientes de su corporeidad, es decir, con una ética corporal basada en la comprensión y cuidado de sí, y orientados a la interacción armónica con el entorno natural y social, lo que trae bienestar y calidad de vida a la población en general. A largo plazo, el estudiante incorpora de esta manera una serie de hábitos que consolidan una axiología corporal o, con otras palabras, un estilo de vida orientado al cultivo de sí mismo y se concientiza de los beneficios que esto conlleva: el disfrute pleno de la vida y de sus posibilidades de movimiento, y previene situaciones futuras, como el que su cuerpo se convierta, por la enfermedad, en una carga para vivir. Díaz C (2013).

Por esta razón, es importante que se contemple la educación física dentro de las instituciones desde los grados preescolar, pues es allí donde se pueden orientar los intereses, rutinas y estilos que les permiten a los más pequeños empezar a tomar decisiones saludables que llevan al cuidado personal y al del otro. Esto es lo que irá fomentando espacios adecuados para el desarrollo de estilos de vida saludable, la promoción de ciudadanía y estímulo a los factores protectores de la vida y la salud.

De esta manera la educación física se convierte para los estudiantes en una asignatura transversal no propiamente a los contenidos académicos que rige a las instituciones educativas sino que aporta elementos prácticos para la vida, pues orienta acciones enfocadas a la protección y promoción de hábitos bajo una relación bidireccional salud – educación.

Con respecto a las actividades de promoción de salud, la escuela debe reunir por lo menos tres de los siguientes elementos:

- Alimentación sana a nivel del kiosco escolar, los refrigerios y el comedor escolar.
 - Actividad física: énfasis en la carga horaria de la educación física, recreación y deportes. Adecuación de los espacios físicos destinados al juego y al deporte de niños y niñas.
 - Estímulo a factores psicosociales protectores de la salud afectividad, desarrollo de habilidades para la vida, relaciones interpersonales.
 - Prevención del uso de tabaco, alcohol y drogas a través del compromiso por espacios libres de humo, desarrollo de actividades recreativas, etc.
 - Promoción de la salud bucal —instalación de cepilleros, actividades educativas.
- Meresman S (s.f).

Desde esta perspectiva logra integrarse los sectores de educación y de salud en pro del diseño y ejecución de estrategias que apunten al mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Colombia ha venido realizando algunos acercamientos que intentan vincular la educación física dentro del marco de estilos de vida saludables e implementados a través de los currículos.

Tabla 6

Estrategias en torno a los estilos de vida saludables

Año	Estrategia	Objetivo
1994	Diseño y la ejecución de los programas de educación para la salud formulados desde la Ley General de educación	“...La educación busca la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre...”

1997	"Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables"	Desarrolla las formas y bases para la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional. Se sugieren algunas actividades a realizar en coordinación con otros sectores para que estudiantes, docentes, y comunidad contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.
2000	Conformación de la Red Nacional de Escuela Saludable	Fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias entre las diferentes instituciones, organizaciones y regiones sobre la implementación de diversas actividades de promoción y educación para la salud en el ámbito escolar. Ministerio de protección social (2000)
2004	Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud	Las políticas y los programas escolares deben apoyar la alimentación sana y la actividad física. En todos los países la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños. Para proteger su salud debe suministrar información sanitaria, mejorar la educación básica en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables. Se alienta a las escuelas a que impartan educación física todos los días, para lo cual deben tener las instalaciones y el equipo adecuados. Se alienta a los gobiernos a que adopten políticas que favorezcan una alimentación saludable en las escuelas y limiten la disponibilidad de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas. Junto con los padres y otras autoridades responsables, las escuelas deben estudiar la posibilidad de firmar contratos con productores locales para los almuerzos escolares a fin de crear un mercado local de alimentos saludables Organización Mundial de la Salud (2004)

Elaboración propia Romero W. 2016

Lo anterior permite comprender que las instituciones educativas son un escenario holístico para el aprendizaje, acentuando un papel importante a la educación física en dos grandes aspectos: uno, entorno a la promoción de la salud y otro centrado en la prevención y reducción de factores de riesgo y enfermedad desde edades tempranas.

Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo. La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognóstico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007) para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano. Tomado de Documento No. 11. El plan de área de Educación Física, Recreación y Deportes. Ministerio de educación nacional (1996)

Esto permite que el Ministerio de Educación Nacional – MEN- en el año 2000 realice la primera construcción de orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares propias para la educación física, en donde organiza los procesos propios del área según sus componentes y establece algunas temáticas, como lo muestra la tabla No. 07, a través de ello buscó posicionar la educación física como asignatura de valor inherente a la formación de los estudiantes en los distintos niveles de educación inicial, básica y media vocacional a través de la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Estos recursos son tomados por la educación física para la integración de conceptos, desarrollo de habilidades y disfrute de “aprender jugando” o en la inmersión de una práctica deportiva cómo se va aprendiendo de forma inherente las rutinas, las normas y con ello participen socialmente de la construcción de hábitos saludables, desarrollo físico y de salud dentro de una asignatura dada en un plan de estudios.

Procesos	Componentes	Temática
Desarrollo Físico Motriz	Biológico Físico Biopsíquico	Formación postural: imagen corporal, tono muscular, estructura anatómica, análisis de morfología. Desarrollo motriz: motricidad, esquema corporal, equilibrio, coordinación, lateralidad, respiración, relajación cualidades perceptivo motrices de tiempo y espacio. Condición física: Cualidades condicionales o capacidades: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, cuidado y atención del cuerpo, salud y valoración. Cognitivo: Inteligencia motriz del sujeto, inteligencia corporal cinestésica de Gardner.
Organización del tiempo y el espacio	Construcción personal de tiempo y espacio Construcción social de tiempo y espacio	Espacio: desarrollo de dispositivos sensoriales para la percepción del espacio y aprendizaje, uso en determinada cultura Desempeños de sensibilidad y relación con el ambiente (aire, agua, tierra, animales, plantas, minerales): táctica deportiva, coreografías, corpografías, composiciones, diseño de escenarios de juego. En lo social: uso adecuado del espacio público, recreativo, deportivo, ambientes naturales, encuentros deportivos, conciertos, fiestas, desfiles, manifestaciones, tiempo libre, espacio público, tiempo social de trabajo, ocio. En lo sociocultural: estilo de vida rural y urbano
Formación y realización técnica	Técnicas del cuerpo Acciones básicas Acciones complejas	Habilidades y destrezas motrices. procesos sensorio motrices, formas básicas de movimiento, combinaciones y producción de movimiento Habilidades básicas de desplazamiento: salto, giro, lanzamiento, recepción, manipulación, bote, rebote, golpeo, conducción, finta, parada, intercepción, lanzamiento en deporte, gimnasia danza y otras técnicas corporales Técnica deportiva:
Interacción social	Hábitos Usos Valores	Actividades corporales y lúdicas Usos sociales del cuerpo desde la antropología y sociología, hábitos y usos sociales del cuerpo, espectáculos, moda, sexualidad, deporte, fiesta, concursos, trabajo, imágenes, actitudes, y actividades que influyen en la formación Hábitos corporales. Nutrición, salud, sexualidad, cuidado del cuerpo, actitud postural, valor por los otros, comportamientos éticos, estética y ética.
Expresión corporal	Lenguaje Emoción Ambiente Sensibilidad	Manejo de lenguajes, técnicas, imágenes, composiciones, escenarios Armonía y sensibilidad por sí mismo y los demás, comprender, cuidar, disfrutar, sentir imaginar, seleccionar, expresar, transformar, reconocer, recrearse con la naturaleza, producción cultural local, y universal
Recreación lúdica	Vivencia Actitud	Juego, normas de respeto, sensibilidad hacia si mismo y los demás Recreación, base de la pedagogía en el deporte, danza, uso del tiempo y espacio. Objetos juguetes, ambientes Apertura de posibilidades democráticas, reconocimiento de la diversidad, participación y expresión de los actores educativos, expresión, creación

Figura 6 Lineamientos Curriculares para la Educación Física –MEN 2000-

Daza Y y Gamboa C., (2012)

Teniendo en cuenta que la educación va avanzando, llega el momento de realizar la evaluación y con ello ajustes a los lineamientos que en su momento fueron significativos. Es

así como en 2010 el Ministerio de Educación Nacional, bajo el marco de la “revolución educativa” propone y valida con expertos propios en el área “las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte” en donde habilitan un espacio para el desarrollo de competencias específicas como parte de la formación integral

De esta manera la Viceministra Isabel Segovia Ospina expresa en su carta “Al promover el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motrices, el trabajo en el área de Educación Física, Recreación y Deporte propicia que el estudiante enriquezca su pensamiento, su sensibilidad, su expresión y su actividad lúdica, contribuyendo también al desarrollo de sus competencias básicas, en la medida en que le permite fortalecerse; controlar sus emociones ante el éxito y el fracaso; coordinar acciones para lograr ciertos objetivos; manejar dinámicamente el tiempo y el espacio; asumir situaciones que exigen grandes esfuerzos; y resolver problemas rápidamente.” Ministerio de educación nacional (1996)

Como se menciona la propuesta base de las orientaciones pedagógicas centra utilidad en el desarrollo de tres competencias: la motriz, la expresiva corporal y la axiológica que se articulan con la formación de las competencias transversales de la educación: comunicativas, matemáticas, científicas y ciudadanas. En la tabla No. 08 se puede observar la estructura general y cómo éstas favorecen la adecuada planificación curricular.

Competencia	Componentes	Ejes temáticos
Motriz	Conocimiento y desarrollo del cuerpo	Aprendizaje de sí mismo y del mundo para sobrevivir y adaptarse. En Consecuencia, los apoyos y estímulos adecuados con las características de desarrollo que reciba un niño desde los primeros años, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida.
	Condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas	El fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional, neuromuscular, osteo-muscular y cardio respiratoria, que en conjunto potencian procesos de movimiento como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento
	Actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las	Forma de ser y actuar en el mundo la creatividad se constituye en una exigencia permanente para el juego La solución de problemas sobre la marcha exige a los jugadores ser competentes en las formas de pensamiento estratégico

	actividades motrices	Como opción formativa, el juego contempla valores propios que se pueden proyectar a los demás escenarios de la vida cotidiana para hacer competentes a los sujetos en desarrollo.
	Aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación	Las manifestaciones Corporales y motrices representan un auténtico fenómeno social, conforman prácticas y técnicas del cuerpo y del movimiento, que a la vez que consolidan el desarrollo del ser humano, se convierten en objetos de aprendizaje. Un ejemplo: El movimiento deportivo o dancístico.
Expresiva Corporal	Lenguaje expresivo corporal.	Creatividad, para explorar diversos lenguajes de expresión corporal. <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación, al emitir y recibir mensajes a través de la corporeidad. • Técnicas de orientación y canalización de emociones, para situar sus expresiones en el contexto de manera adecuada. • Autonomía, para dirigir por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal. • las expresiones artísticas de la danza y el baile, el uso del gesto como expresión corporal de emociones de sí mismo y de los otros, la representación como opción de expresión de ideas y pensamientos • El gesto, como acto comunicativo • Las posturas ofrecen una significación de carácter mecánico del cuerpo • La respiración y la relajación
	Factores de espacio y tiempo	El espacio. Es el lugar donde nos movemos y se divide en orientación espacial, estructuración espacial y organización espacial.
		El tiempo. Es la forma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden
	Técnicas Expresivas	Cuerpo-expresión. Con esta técnica se busca la manifestación de ideas, sentimientos y pensamientos desde el trabajo gestual y postural
		La representación o comunicación a través de la representación corporal de acciones, objetos, acciones de animales, situaciones estereotipadas, entre otras.
		Exploración rítmica, que busca la manifestación de sensaciones utilizando el ritmo como instrumento de exploración y expresión.
	Prácticas motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Gozar con la espontaneidad y el sentido del juego y el ejercicio. • Realizar movimientos inusuales, imprevistos y sorprendentes. • Imaginar o representar los movimientos que se desean antes de.
Axiológica corporal	Cuidado de sí	Equilibran racionalmente y con comprensión los tiempos de trabajo – descanso, esfuerzo- y recuperación
		Importancia de practicar hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, que se manifiestan en la realización de la actividad física
		Evitar, por acción u omisión, la autodestrucción; Acción dañina que, aunque parezca extraño, es un signo del hombre de este tiempo, preocupado más por la solución de sus necesidades de índole material.

Figura 7

Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

MEN 2010. (Daza, 2011)

En el Distrito Capital, los avances en la implementación de proyectos que enriquecen la apuesta curricular de la ciudad, se refieren al desarrollo del área y a las propuestas de los maestros y maestras desde su iniciativa, así como a las escuelas deportivas lideradas por la SED, hoy centros de interés, en el marco del proyecto “Currículo para la excelencia académica y la formación integral - 40 x 40”, todo ello propuesto en la política de Bogotá Humana que busca implementar la educación como derecho y en el que su principal componente es la calidad desde una perspectiva humana para que se generen acciones a partir de una discusión democrática y pedagógica acerca de las necesidades de las comunidades frente al área, así como el reconocimiento y valoración de las diferencias.

La Educación Física, la Recreación y el Deporte, en el marco del Plan Sectorial 2012-2016 para la Bogotá Humana, en su apuesta fundamental “Currículo para la excelencia académica y la formación integral - 40x40”, ofrece alternativas de encuentro y desarrollo de los y las estudiantes que parte de la iniciativa, expectativas, intereses y necesidades de los niños, niñas y jóvenes para darles la oportunidad de encontrarse consigo mismos, con su historia de vida, con su comunidad y con su realidad, para transformarla teniendo en cuenta su experiencia desde su corporeidad (emociones, sentimientos, vínculos afectivos entre otros aspectos) y su corporalidad (etnia, género, interacción social, entre otros aspectos).

Universidad de los andes y secretaria de educación (2014)

Pese a este acercamiento teórico y conceptual no existen documentos puntuales que indiquen con claridad la creación, especificidad y uso de currículos que centren su interés en estilos saludables. Pues estos se encuentran inmersos dentro de las actividades relacionadas con el deporte, la actividad física y la recreación, todas apuntando al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes desde su formación a partir del preescolar y con miras al mantenimiento en el desarrollo de actividades en la vida adulta.

Diseño metodológico

La revisión de elementos conceptuales y desarrollo curricular entorno a la educación física permite integrar sus componentes básicos como el deporte y la recreación en el desarrollo de hábitos que pueden determinar estilos de vida saludables en niños y adolescentes, lo que ubica el presente estudio dentro de la investigación educativa. Abero L y Colegas (2015) definen la *investigación educativa* como:

“Es un proceso de indagación de carácter científico y por lo tanto sistemático, que tiene claramente definido un problema de investigación. Este tiene que plantearse en torno a preguntas definidoras de objetivos consistentes con un marco teórico disciplinar (transversalmente vinculado a un paradigma o enfoque teórico desde la propia Investigación Educativa). (Puede presentar o no hipótesis de trabajo). A su vez implica la aplicación de una metodología de tipo cuantitativo o cualitativo. El proceso supone la obtención de resultados que no son ni definitivos ni absolutos”.

La perspectiva metodológica del presente estudio es cualitativa. Desde allí se pretende comprender cómo el currículo creado desde la educación física, deportes y recreación de la IED Kimi Pernía Domico aporta para el desarrollo de estilos de vida saludables en los estudiantes. A través de esta experiencia se busca la interpretación de una realidad puesta en un plan de estudios y su vinculación directa con la promoción de hábitos de vida saludables.

Enfoque

Dentro del contexto de la investigación cualitativa se han desarrollado distintos métodos de apoyo, entre los cuales se presentan aquellos que han sido definidos como documentales, permitiendo que este estudio recopile información que sustente la creación del currículo del área de educación física como elemento articulador en la formación de estilos

de vida saludable en los estudiantes. A través del uso de la investigación documental se construye el marco teórico conceptual que da forma al planteamiento de elementos más prácticos y veraces al plan de estudios propuestos para la IED Kimi Pernía Domico y con ello alcanzar el objetivo propuesto.

De acuerdo a Hernández y otros (2006, p 110) la investigación documental depende fundamentalmente de la información que se obtiene o se consulta en documentos, entendiendo por estos, todo material que se puede acudir como fuente de referencia, sin que se altere su naturaleza o sentido, las cuales aportan información o dan testimonio de un realidad o acontecimiento.

De esta manera la investigación documental, como parte de los estudios básicos de la investigación cualitativa, permite reconocer los principales acercamientos que ha tenido la institución para el abordaje de un currículo integral y a su vez transformador de educación para el área de educación física, brindando una nueva perspectiva y fomentando mejores condiciones de vida, que, aunque nace en los procesos básicos de escolarización buscan mantenerse a lo largo de la vida de cualquier persona.

“La investigación documental, a través de la observación y el análisis dela “documentación” nos permite volver la mirada hacia un tiempo pasado para de este modo comprender e interpretar una realidad actual (sincrónica) a la luz de acontecimientos pasados que han sido los antecedentes que han derivado en los consecuentes de situaciones, acontecimientos y procesos de una realidad determinada. (...) Jurado Y (2002).

Alcance

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

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

Diseño de la investigación

Según Rodríguez, Gil, y García (1996), existen cuatro fases fundamentales en cualquier investigación de carácter cualitativo: la preparatoria, el trabajo de campo, la analítica y la informativa. Como se puede observar en el siguiente esquema, cada una de estas fases se descompone a su vez en otras. Aunque este proceso se presenta de forma lineal, la realidad de la investigación cualitativa es bien distinta y las fases interactúan entre sí y se solapan en el tiempo.

Figura 8. Fases y etapas de la investigación cualitativa. Fuente Elaboración propia Romero W. 2016

Fase preparatoria:

- **Etapas de reflexión:** Partiendo del análisis realizado a través de la matriz DOFA de la IED Kimi Pernía Domico se establece una necesidad de articular el currículo del área de educación física y deportes con el desarrollo de hábitos que promuevan estilos de vida saludable. De allí surge una pregunta reflexiva que orienta la presente investigación: ¿Cómo el currículo para el área de Educación Física, promueve los “hábitos de vida saludable” de los escolares de La institución educativa IED Kimi Pernía Domico?
- **Etapas de diseño:** En esta fase se consolidan los elementos relacionados con el marco teórico y el diseño general de la investigación, la cual ha sido desarrollada atrás.

Fase de trabajo de campo:

- **Recolección de datos:** Esta fase se lleva a través de la técnica de investigación documental, la cual permite generar unidades conservatorias de información, es decir, el uso y recolección de información de fuentes bibliográficas, documentos conceptuales, además del marco político y normativo local, nacional e internacional que se ha dispuesto dentro del desarrollo curricular para el área de la educación física y donde se pueda evidenciar su relación con el mejoramiento de las condiciones de salud. Entre ellos se pueden mencionar:

Tabla 7*Documentos de recolección de datos*

Fuente / Documento	Observación
Referentes Normativos:	<ul style="list-style-type: none"> - Constitución Política - Ley 181 de educación física, el deporte, la recreación y el tiempo libre - Ley 115 de 1994 - Plan nacional de desarrollo de la educación física - Ley 934 política de desarrollo nacional de educación física - Decreto 2771 DE 2008
Proyecto Educativo Institucional	“Educación con valores e identidad para aprendizajes productivos”
Programa Salud al Colegio	Programa de la alcaldía “Bogotá sin indiferencia” que busca garantizar una mejor calidad d vida a niños y jóvenes de la ciudad, en un proceso de gestión local con los hospitales, los Cadel y los colegio distritales.

Proyecto Karagabi	Currículo para la excelencia académica y la formación integral: mejoramiento del proceso académico y de convivencia
Plan de área de educación física y deportes	Currículo enfatizado en la enseñanza de educación física a través de los deportes para el desarrollo de las capacidades físicas
Proyecto transversal de tiempo libre	Guiado hacia la participación de los estudiantes en los diferentes campeonatos internos
40x40	<ul style="list-style-type: none"> - Formación de escuela deportiva de baloncesto, fútbol - Uno de los objetivos del proyecto es mejorar la calidad de la educación y la formación integral al interior de los colegios públicos de Bogotá, aumentando la jornada escolar a 40 horas semanales a través de procesos de formación en áreas como educación artística, actividad física, recreativa y deportiva, y ciudadanía, entre otros.
Proyectos interinstitucionales “Arkimedes” Educación Media Fortalecida –EMF-	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de media diversa en integración con el SENA - Con la Educación Media Fortalecida se busca transformar y fortalecer la educación media distrital mediante la consolidación de una oferta diversa, electiva y homologable con la educación superior que promueva la continuidad de los estudiantes en este nivel educativo, para generar en los estudiantes mayores oportunidades en el mundo socio – productivo.
Programas sectoriales	<ul style="list-style-type: none"> - Comedores Comunitarios: El programa pretende mejorar las condiciones nutricionales de la población de niños y niñas de 0 a 11 años de edad, mujeres en gestación y lactantes, personas con alguna discapacidad y adultos mayores de 65 años. - Escuelas de formación en deporte privadas - Programa Salud al Colegio – Alcaldía Bogotá Sin indiferencia
Proyecto de cafetería y tienda escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la implementación de proyectos pedagógicos transversales en estilos de vida saludable. - Ofrecer un complemento alimentario a los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, registrados en la matrícula oficial, que aporte los requerimientos de energía, macronutrientes y micronutrientes en los porcentajes que se definan para cada modalidad, durante la jornada escolar - El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo

Fase analítica: De acuerdo con Rodríguez, Gil y García (1996) se trata de un “conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones y comprobaciones realizadas a partir de los datos con el fin de extraer significado relevante en relación a un problema de investigación”.

- **Sistemas categoriales:** Son definidas como el conjunto de categorías con sus relaciones que guían la investigación y apoyan el análisis (Vélez y Galeano, 2000 y Galeano, 2008).

Tabla 8*Sistemas categoriales*

Categoría	Unidad
Elementos normativos	Derecho constitucional Ley Decreto Plan Proyecto Disciplina
Actualización curricular	Lineamientos Orientaciones Planificación docente Procesos Componentes Competencias Ejes temáticos Evaluación
Promoción de la salud	Estrategias Salud Higiene Calidad de vida Estilo de vida Nutrición Alimentación Tiempo libre
Referentes conceptuales	Ámbito escolar Formación integral Deporte Actividad física Lúdica Juego Hábitos saludables Actividades extracurricular

Elaboración propia Romero W. 2016

Resultados

En este capítulo se genera la descripción y análisis de la información obtenida tras la revisión de los documentos nacionales, distritales e institucionales que se elaboró en la institución educativa Kimy Pernía Domico en búsqueda de elementos curriculares en el área de educación física que evidencien la promoción de los “hábitos de vida saludable” de los escolares. Para el registro de los datos se diseña una matriz que permite realizar el análisis de contenido en la investigación de documentos.

Para Ruiz (1996) el análisis de contenido es una técnica para leer e interpretar el contenido de cualquier documento, más concretamente de los documentos escritos. Se basa en la lectura como instrumento de recogida de información, la cual debe hacerse de manera sistemática, objetiva, replicable y válida. Siguiendo un paradigma constructivista, un texto escrito es un testimonio que puede interpretarse y, en su interpretación, es el propio investigador el que crea los materiales y analiza posteriormente su evidencia a través de una serie de prácticas interpretadoras (Ruiz, 1996).

El diseño de la matriz reconoce la elaboración de ciertas fases que favorecen la reconstrucción y análisis de la información:

- Familiarización del contenido: En la cual se realiza la revisión de los documentos que se consideran relevantes para la investigación, permitiendo la creación de una idea global del estado del área dentro de la IED.
- Formulación de categorías: Diseño de categorías de análisis según el contenido de interés, para ello se discriminan los documentos según su origen (nacional, distrital e

institucional), se retoman los elementos conceptuales clave y con ella la creación de los sistemas categoriales.

- Elección de las unidades: organización de los conceptos que fundamentan la investigación
- Uso de la información: Brindar sentido a la información recolectada.

Tabla 9.

Matriz recogida de información

Documento	Localización	Articulación con el área	Categoría	Unidad
Constitución Política	http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia%20-%202015.pdf	ARTICULOS: 44 (Derecho fundamental) 52 El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. 64 Promover acceso		Derecho constitucional
Ley 115 de 1994	www.alcaldiabogota.gov.co/sijur/normas/Norma1.jsp?i=292	Reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media	Referentes Normativos	Ley Proyecto Pedagógico Transversal
Ley 181 de educación física, el deporte, la recreación y el tiempo libre	www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf	Fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. ARTICULOS 3 Garantizar el acceso del individuo y de la comunidad Numeral 5: actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud 4 Elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral 5 Conceptos 6 Programas de desarrollo 10 Edufísica como parte del desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud 16 Tipos de deporte 24 Personas con limitaciones 47 Desarrollo integral 52 Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física		Ley Formación y desarrollo integral Hábito Planes Proyectos

		61 Numeral 16 - planes y proyectos aplicables a la comunidad		
Plan nacional de desarrollo de la educación física	www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf	"Debe otorgarse especial interés a la Educación Física para propender el desarrollo normal del cuerpo, el mejoramiento de la salud, la agilidad y la energía, y por ayudar notablemente en el implantamiento de hábitos disciplinarios y cívicos, lo mismo que la formación del carácter"		Disciplina
Ley 934 política de desarrollo nacional de educación física	http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-85833_archivo_pdf.pdf	Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.		Plan Proyecto Educativo Institucional Ley
Decreto 2771 DE 2008 por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física	http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31692	Creación de la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física, en los ámbitos nacional y territorial.		Decreto
Proyecto Educativo Institucional "Educación con valores e identidad para aprendizajes productivos"	Agenda de estudiantes y coordinación académica	La Educación es el sistema a través del cual el estudiante tiene acceso a la transformación de sus experiencias y potencialidades, mediante la interacción con su entorno, el desarrollo de habilidades y la implementación de procesos.	Actualización curricular	Procesos
Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte	http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf	Desarrollo de la condición física... los "movimientos afectan positivamente la calidad de la vida cotidiana, el desempeño laboral, el uso del tiempo libre y los hábitos de vida saludable" Cuidado de sí: "lograr claridad sobre la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas" "la formación comprensiva de hábitos que se incorporen paulatinamente en la formación y en el proyecto de vida personal"		Transformación de enfoques, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación Componentes de las competencias específicas Formulación de competencias y desempeños

				en educación física Ejes temáticos de formación: Expresiones motrices, Capacidades físicas, Conocimiento científico y tecnológico, Saber popular y Formación social
Lineamientos curriculares de Educación física	http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf	Hacia la planificación curricular "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. "		Lineamientos Planificación curricular
Salud Al Colegio	CD Coordinación académica	El programa de Salud al Colegio es un programa interinstitucional que coordina la Alcaldía Mayor sumando los recursos y funciones de las Secretarías de Educación y Salud con el propósito de garantizar una mejor calidad de vida a niños y jóvenes de la ciudad, en un proceso de gestión local con los hospitales, los Cadel y los colegio distritales.	Referentes conceptuales	Estrategias para la promoción de la calidad de vida y la salud Apoyo al proyecto de tiempo libre Programa sistema de vigilancia alimentaria y nutricional - SISVAN-Escolar
Proyecto de cafetería y tienda escolar	Rectoría	Ofrecer un complemento alimentario a los niños, niñas y adolescentes en edad escolar		Nutrición - Alimentación Calidad de vida Estilo de vida
Plan de área de educación física y deportes	Docentes área de educación física y coordinación académica	Promover un alto índice de aptitud física a través del desarrollo de las cualidades físicas. Estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, lateralidad, equilibrio, nociones de espacio y tiempo, coordinación. Coadyuvar en el proceso de socialización, promoviendo las relaciones humanas en un marco de convivencia cordial y alegre mediante la práctica de actividades		Capacidades físicas deportes

		<p>físico deportivas donde se materialicen conductas solidarias, responsables, de respeto, cooperación y conciencia de grupo.</p> <p>1. Generar la capacidad de adquirir el conocimiento de su propio “yo”, identificando sus capacidades motoras de base, nociones de espacio y tiempo, capacidades coordinativas y cualidades físicas, mediante el desarrollo de actividades lúdico deportivas.</p> <p>Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico, requerido para el mejoramiento y mantenimiento de su forma de expresión.</p>	
Proyecto transversal de tiempo libre	Docentes área de educación física y coordinación académica	<p>Dar a la comunidad educativa la posibilidad de participar en las diferentes actividades lúdicas, recreativas, deportivas y artísticas en espacios deferentes a los académicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrir en los estudiantes sus capacidades deportivas - Fortalecer la autoestima en los estudiantes mediante la valoración de sus capacidades deportivas - Desarrollar un juicio crítico, mediante la apreciación del trabajo de los compañeros. - Desarrollar los sentidos: perceptibilidad, motricidad y efectividad. - Desarrollar espacios de formación deportiva dependiendo de sus capacidades. - Fortalecer valores y actitudes - Mejorar la convivencia institucional - Proyectar la institución hacia la comunidad en los diferentes campos deportivos 	<p>Capacidades físicas</p> <p>Deportes</p> <p>Extracurricul ares</p>
40x40	http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/NOTICIAS/ORIENTACIONES_GENERALES.pdf	Estrategia pedagógica que gira entorno a los centros de interés como un espacio ideal para la integración y flexibilización del currículo, la ampliación de oportunidades para la estimulación del desarrollo integral de los niños y las niñas, el fortalecimiento de las áreas básicas con más tiempos y más aprendizajes.	<p>Deporte</p> <p>Actividades extracurricul ares</p>

		El Centro de Interés permite abordar con calidad el ejercicio integrado de las artes, el juego y los deportes, junto con la indagación disciplinar por parte de niños y maestros (IPARM, 2011, pp. 20-21).	
Proyecto Karagabi	Coordinación Académica	Currículo para la excelencia académica y la formación integral: mejoramiento del proceso académico y de convivencia	Formación integral
Proyectos interinstitucionales “Arkimedes”	Coordinación Académica	Programa de media diversa en integración con el SENA	Ámbito escolar
Educación Media Fortalecida –EMF-	http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/Documentos/Media%20Fortalecida.pdf	Proyecto tendiente a la articulación entre la Educación Media y la Educación Superior, a través de la participación de las y los estudiantes de los grados 10 y 11 en programas de niveles técnico profesional y tecnológico, con el acompañamiento de una Institución de Educación Superior (IES).	Actividades extracurriculares

La validación y uso de los datos obtenidos se realiza a través de la técnica de triangulación que facilita la trazabilidad de la información que permite identificar la influencia del área de educación física en el desarrollo de hábitos saludables en la Institución Educativa Kimy Pernia Domico.

Triangulación de la información recogida **Figura 9** triangulación de la información *Elaboración propia Romero W. 2016*

A través de la documentación registrada en la matriz se pueden determinar los siguientes hallazgos:

Tabla 10.*Hallazgos*

CATEGORÍA: Referentes Normativos	
Unidad	Hallazgos
Constitución Política	Al definirse el deporte y la recreación como derechos constitucionales se favorece el desarrollo de prácticas educativas que permiten la

	vinculación de acciones orientadas hacia la formación de hábitos de vida saludable
Ley Proyecto Pedagógico Transversal	Permite que cualquier institución educativa contemple la educación física dentro del currículo educativo en los distintos ciclos de la enseñanza. Por esta razón la IED Kimy Pernia cuenta con un proyecto transversal orientado a la práctica deportiva y el manejo del tiempo libre
Ley Formación y desarrollo integral Hábito Planes Proyectos	Se cuenta con los elementos de Ley que permite la definición conceptual y tipos de deporte que son la excusa para la creación de planes y proyectos pensados para toda la comunidad estudiantil, buscando no solo el mejoramiento de la salud sino la promoción de hábitos saludables. De allí que la IED Kimy Pernia haya puesto dentro de sus reuniones de área el estudio de la transformación curricular
Disciplina	Se proyecta la educación física como una disciplina que forma para la vida. Pues educa hombres y mujeres socialmente responsables. Éticos y disciplinados
Plan Proyecto Ley	La Ley faculta al área de educación física para la detección de necesidades de la comunidad educativa que podrán ser atendidas bajo acciones pedagógicas que respondan a proyectos

**CATEGORÍA:
Actualización curricular**

Unidad	Hallazgos
Procesos	El proceso de actualización curricular se realiza cada año pero este solo se enfoca hacia la corrección de fechas y ajustes de ciertos temas y logros a ver durante el año no se evidencia ningún acercamiento al trabajo de educación física guiado hacia hábitos saludables
Orientaciones Transformación de enfoques, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación Componentes de las competencias específicas Formulación de competencias y desempeños en educación física Ejes temáticos de formación: Expresiones motrices, Capacidades físicas, Conocimiento científico y tecnológico, Saber popular y Formación social	Pese a existir la construcción de orientaciones específicas para el área de educación física, no se cuenta con un currículo definido por competencias que atiendan los ejes temáticas que están propuestos y mucho menos contempla acciones específicas para trabajar de manera efectiva la promoción de los “hábitos de vida saludable”
Lineamientos Planificación curricular	Los lineamientos expresan autonomía para que la IED Kimy Pernia pueda reconstruir la propuesta curricular que logre evidenciarse dentro de ajustes paulatinos que quiere elaborar el área para el siguiente año y hacerlo evidente dentro de la planeación

**CATEGORÍA:
Referentes conceptuales**

Unidad	Hallazgos
Estrategias para la promoción de la calidad de vida y la salud	Pese a que la estrategia no es vigente por la actual alcaldía, podrían retomarse algunos de los elementos que la fundamentaron para

Apoyo al proyecto de tiempo libre Programa sistema de vigilancia alimentaria y nutricional -SISVAN- Escolar	rediseñar la propuesta curricular que requiere el área de educación física de la IED Kimy Pernia Domico
Nutrición – Alimentación Calidad de vida Estilo de vida	No se cuenta con un trabajo articulado entre la cafetería y la tienda escolar y las actividades del área de educación física que benefician la promoción de los estilos de vida saludables
Actividad física Lúdica Juego Hábitos saludables	
Tiempo libre Actividades extracurriculares	Este es guiado hacia la práctica deportiva durante los descansos de los estudiantes a través de los diferentes campeonatos. Se crean escuelas de formación que funcionan en jornada contraria y los días sábados la cual abre un espacio para la práctica deportiva extracurricular
Deporte Actividades extracurriculares	Actualmente la IED Kimy Pernia viene realizando el acercamiento a esta propuesta Distrital , por lo cual vale la pena pensar un centro de interés que promocióne hábitos de vida saludables
Formación integral	Se vienen generando acciones de cambio que comprometan al estudiante en su formación integral: desarrollo cognitivo + desarrollo corporal = integralidad
Ámbito escolar Actividades extracurriculares	Las nuevos ajustes y políticas educativas favorecen el desarrollo de actividades extracurriculares que le den al estudiante la posibilidad de hacerse más competente de forma integral

Discusión

Esta investigación tuvo como intención conocer la influencia que tiene el área de educación física desde la planeación curricular frente a la promoción de los “hábitos de vida saludable” de los escolares de la institución educativa IED Kimy Pernía Domico para lo cual se realiza la revisión de documentos no solo institucionales sino distritales y nacionales que dieran cuenta de un proceso de análisis de la información. A partir de ello se entra a discutir los hallazgos que se derivaron de dicha indagación:

De los resultados obtenidos se puede deducir que el área de educación física no tiene avances significativos en relación al currículo, pues éste fue creado cinco años atrás y a la fecha no se registra ajustes, lo que lleva a cuestionarse si realmente la institución imparte educación “integral” y además que atienda a las necesidades de formación de los niños, las niñas y los jóvenes en un mundo tan globalizado.

El más reciente estudio realizado por la Secretaría de Educación de Bogotá en el Plan de Desarrollo 2012 – 2016 “Bogotá Humana” establece una comparación del desarrollo curricular que ha tenido la asignatura de la educación física en relación con un marco internacional europeo, mostrando los débiles avances en el tema.

Desde finales de la década de los años ochenta se ha presentado un interés en torno a los elementos curriculares de la Educación Física y se ha reflexionado sobre la evolución que ha sufrido esta en su cuerpo de conocimientos. A nivel internacional aparece en los planes curriculares una declaración de intenciones educativas, como es lo propuesto por la Ley Orgánica del Sistema Educativo en el contexto español y su traducción en realidades tangibles con la tendencia de pensar una educación física para la vida. Con esto, la puesta en marcha de la reforma de la enseñanza ha implicado un espíritu de renovación pedagógica, ampliando la perspectiva del área hacia los nuevos fenómenos comunicativos, desde la globalidad y la interdisciplinariedad (Castañer y Trigo, 1998).

En ese país se observa cómo las articulaciones del área de educación física no solo tiene en cuenta los elementos pedagógicos y normativos vigentes sino la articulación con las agremiaciones que dan reconocimiento de las acciones e impacto de la inclusión de esta asignatura dentro de los planes de estudio, en donde resaltan que la educación física corresponde a un derecho fundamental, además que “no hay educación sin la educación física” y su aporte significativo dentro de los procesos académicos interdisciplinarios que llevan a que se le contemple como proceso del desarrollo permanente

En otros países como Argentina y Brasil, la creación de los planes de estudio corresponde a principios que fortalecen los procesos de inclusión y diversidad y su aporte como recurso terapéutico en algunos casos. Elementos que son propuestos desde el año 2000 pero afianzados hacia el año 2003.

Mientras que en Colombia, la inclusión aparece como una propuesta de atención con un objetivo claro, la permanencia del estudiante en el sistema educativo pero con una fuerte carencia de recursos de capacitación en los docentes que influye de forma directa en los procesos didácticos y curriculares de las instituciones educativas, tarea que deben asumir las mismas, pero no de manera exclusiva el docente de educación física; de allí que se haya presentado tanta falla en el sistema educativo y de vulneración de los derechos para este tipo de población.

A partir de ese momento, la educación física se presenta como una oportunidad de desarrollo de los niños, niñas y adolescentes de Colombia y bajo esta perspectiva toma un carácter de transversalidad que permite la creación de proyectos que acompañen las acciones propias del docente.

La Educación Física, la Recreación y el Deporte, en el marco del Plan Sectorial 2012- 2016 para la Bogotá Humana, en su apuesta fundamental “Currículo para la excelencia académica y la formación integral - 40x40”, ofrece alternativas de encuentro y desarrollo de los y las estudiantes que parten de la iniciativa, expectativas, intereses y necesidades de los

niños, niñas y jóvenes para darles la oportunidad de encontrarse consigo mismos(as), con su historia de vida, con su comunidad y con su realidad, para transformar esta última teniendo en cuenta su experiencia desde su corporeidad (emociones, sentimientos y vínculos afectivos, entre otros aspectos) y su corporalidad (etnia, género e interacción social, entre otros aspectos). Secretaria distrital del distrito (2014)

Un análisis de los resultados que arroja la presencia de estos programas dentro de las acciones curriculares de la educación física no es tan favorable, pues los estudiantes no participan con el interés esperado sino que por el contrario los ven como espacios que no les permiten desarrollar otros tipos de actividades como: el estar tiempo en el internet, pasar tiempo con sus amigos o asistir a fiestas o eventos propios de sus edades.

Esto lleva a que las actuales generaciones presenten niveles más elevados de sedentarismo y no se adquiera compromiso con el desarrollo de hábitos y habilidades desde edades tempranas, viéndose en un segundo plano el hecho que dentro del currículo se contemplen dos horas de trabajo semanal que aunque mínimo podría llegar a tener un mayor impacto si se adaptan las estrategias pedagógicas de acuerdo a los niveles de formación.

Un artículo presentado por el periódico el Tiempo muestra como consecuencia de esta realidad

“Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia (Ensin 2010), uno de cada seis niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad. 13 por ciento de niños entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y un 4 por ciento obesidad y el 20 por ciento de niños menores de 5 años tienen sobrepeso. Son cifras que se pueden cambiar, si los niños viven en un ambiente que los anime y apoye a estar en movimiento y a seguir hábitos alimenticios saludables.

La forma más eficaz para romper con el sedentarismo es educar a esos niños en hábitos saludables, es decir, mostrarles lo divertido que puede ser la actividad física, y el juego es una herramienta para hacerlo.” El tiempo (2015)

Esto obliga a los docentes de educación física a diseñar currículos del área que contemplen ejes tales como los hábitos saludables de forma transversal a los tradicionales que relacionan el desarrollo motriz y las capacidades físicas, pero deben pensarse desde la educación inicial hasta la media vocacional, con el fin de generar comportamientos de apropiación y mantenimiento a lo largo de la vida.

La construcción de tres grandes categorías de análisis permite realizar una trazabilidad de las acciones que debe tener el área de educación física para alcanzar el objetivo de desarrollar en los estudiantes hábitos de vida saludable. La primera, hace referencia al marco normativo, en el cual se establece la educación física como un DERECHO que tiene distintos recursos para su desarrollo, es decir, puede ser pensada desde las condiciones físicas y cognitivas de los niños hasta formulada a partir de proyectos que involucren su participación y/o necesidades o intereses.

Es claro que desde siempre la categoría derecho ha sido materia de estudio y comprensión para la educación colombiana y bajo este mismo referente es adoptada la educación física en cuanto que:

“En Colombia, el artículo 52 de la Constitución Nacional establece que todas las personas tienen derecho “a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”. De manera consecuente, la Ley 115 de 1994 establece que el área de Educación Física, Recreación y Deportes origina uno de los fines de la educación colombiana.

Por su parte, la Ley 181 de 1995 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre, y establece la implantación, fomento, patrocinio, la masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica del deporte.

De otra parte, es importante precisar que el Acto Legislativo 02 de 2000 modifica el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, el cual establece que el deporte y la recreación constituyen un gasto público social y reconoce el derecho de todas

las personas a su práctica, para lo cual el Estado fomentará la implementación de estas actividades”. Secretaria distrital del distrito (2014)

La segunda, se fundamenta en un nivel de actualización que el área tiene con respecto a las orientaciones y lineamientos que la reconstruyen como una materia de valor en la formación del estudiante. Esto obligatoriamente debe llevar a que se realice una reestructuración de la asignatura dentro de la Institución Educativa, retomando el desarrollo de las competencias específicas a través del uso de los ejes temáticos propuestos, que pueden articularse con el eje de formación social y áreas como las ciencias naturales y la ética. Para que esto pueda ser posible se debe empezar por la sensibilización y participación de los docentes y el desarrollo de una nueva construcción y planificación del área.

En este sentido una de las acciones que cobra valor en la IED Kimy Pernia Domicó es la articulación de la planeación curricular con las propuestas de programas extracurriculares que promuevan el desarrollo de habilidades a través de prácticas deportivas y que viene siendo reconocido como “Programa 40 x 40” y dentro del currículo del área de educación física se fundamenta como el desarrollo de habilidades y hábitos saludables en todos sus ciclos educativos.

En el Distrito Capital, los avances en la implementación de proyectos que enriquecen la apuesta curricular de la ciudad se refieren al desarrollo del área y a las propuestas de los maestros y maestras, así como a las escuelas deportivas lideradas por la SED, hoy Centros de Interés, en el marco del proyecto “Currículo para la excelencia académica y la formación integral - 40 x 40”, todo ello propuesto en la política de Bogotá Humana que busca implementar la educación como un derecho, cuyo principal componente es la calidad desde una perspectiva humana para que se generen acciones a partir de una discusión democrática y pedagógica acerca de las necesidades de las comunidades frente al área, así como el reconocimiento y la valoración de las diferencias. Secretaria distrital del distrito (2014)

La tercera categoría muestra la oportunidad de mejora del área cuando retoma los buenos resultados de estrategias que han sido efectivas y muestran su impacto en la calidad de vida. Esto abre la puerta para que se generen nuevas alianzas interinstitucionales y se articulen recursos internos que pueden precisar actividades de acompañamiento directo como lo son la cafetería, la tienda escolar y el servicio de alimentación, puesto que los estudiantes tienen mayor tiempo de permanencia en la institución.

Es así como el área de educación física viene realizando acercamiento con los proyectos de tienda escolar y cafetería fortaleciendo la sensibilización y consciencia del consumo de los alimentos por parte de los estudiantes. Para que esto sea posible los docentes del área participan de reuniones con el Hospital de Pablo VI en donde se brindan orientaciones acerca de las prácticas saludables relacionadas con la actividad física y la alimentación saludable.

La actividad física y la alimentación saludable se consideran fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural con potenciales beneficios para el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente; por lo que más allá de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, pueden aportar a otros aspectos de la vida cotidiana como a la socialización, la construcción de identidades y a la expresión de intereses, gustos, capacidades y necesidades. Almendrales C (2012)

Conclusiones y recomendaciones

El área de educación física ha venido tomando gran valor en la vida de los estudiantes, a través de ella se asocian los elementos prácticos de cuidado del cuerpo, promoción y prevención de la salud e iniciación de formación de hábitos saludables. Sin embargo, no se hace visible en la vida académica porque no se explicita dentro del plan de estudios de la IED Kimy Pernia Domico. Esto obliga a pensar al grupo de docentes del área en la transformación curricular que vincule acciones pedagógicas que vayan más allá del deporte e incluyan contenidos asociados con la salud, desarrollo de hábitos alimenticios y la actividad física, es decir, pensar en la educación física dentro del marco de la salud.

La revisión documental evidencia la necesidad de construir un nuevo modelo curricular para el área de educación física que relacione las acciones del estudiante con elementos de su diario vivir: el deporte, la actividad física y la formación de hábitos saludables a través de la alimentación.

Esto ha de ser posible a través de la trazabilidad entre el componente pedagógico del Proyecto Educativo Institucional -PEI- y las unidades resultantes de los elementos normativos que rigen esta disciplina del saber y que fueron trianguladas en su momento, siendo de alguna manera el resultado del diagnóstico del área dentro de la institución educativa.

A partir de ello se logra identificar aquellos elementos básicos que se centrarán en los objetivos, la construcción de los ejes temáticos formativos que serán pensados desde las competencias específicas desde el primer hasta el quinto ciclo de la educación bajo su coordinada articulación y la adecuación de los criterios de evaluación que contribuya a la formación integral de niños, niñas y adolescentes.

El éxito que pueda tener esta propuesta curricular para el área se centra en la selección de los contenidos y recursos metodológicos apropiados al ciclo en el cual se encuentren los estudiantes bajo un modelo básico que surge del análisis realizado a los documentos:

Figura 10 propuesta de elaboración currículo

De la siguiente manera se realizan una serie de recomendaciones a tener en cuenta para la creación de un currículo adaptado para generar hábitos de vida saludables en los estudiantes del Kimy Pernia Domico.

Según Almond y McGeorge (1995), una escuela activa contribuiría a:

- Animar a los centros educativos a adoptar una política de escuela activa y formular planes de acción para promover la práctica de actividad física entre el alumnado, el personal docente y no docente y las madres y padres.
- Proporcionar un enfoque de promoción que abarque todas las formas de actividad física, así como una estructura de apoyo (humano, material y económico) que permita facilitar una mayor práctica de actividad física por un mayor número de niños y jóvenes.
- Animar al profesorado en la adopción de un nuevo papel que estimule en el alumnado un interés cada vez mayor por participar en actividades físicas tanto dentro como fuera del centro escolar.
- Iniciar acuerdos ‘saludables’ con otras entidades que permitan la promoción del ejercicio físico relacionado con la salud entre la población más joven.
- Contribuir a la consecución de un mayor conocimiento y comprensión de la importancia de la actividad física.
- Estimular un interés y actitudes positivas entre el alumnado hacia la actividad física, el deporte y el ejercicio físico y favorecer ambientes que les proporcione experiencias positivas de actividad física.
- Asegurar que la educación física curricular sea para el alumnado una experiencia de aprendizaje de calidad.
- Atender las necesidades y gustos personales de cada niño y niña, dentro de lo posible, en materia de actividad física.

Así como se plantean estas 8 estrategias para construir el currículo también se debe pensar y tener en cuentas estas otras recomendaciones

- Crear dentro del currículo actividades que faciliten el aprovechamiento del tiempo libre tales como (escuelas de formación, actividades fuera del contexto escolar guiadas hacia la participación de padres e hijos)
- Generar espacios de capacitación para docentes, padres y estudiantes en los cuales se recalquen los beneficios de tener hábitos de vida saludables
- Facilitar dentro del currículo diferentes actividades para estudiantes con necesidades especiales.

El currículo deberá, en consecuencia, diferenciar entre una parte común, que incluirá los aspectos funcionales de las capacidades de las personas desde una perspectiva de salud, de hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva orientada hacia la inserción social y el empleo constructivo del tiempo libre, y otra parte centrada en opciones personales enfocadas a determinadas habilidades (expresivas, deportivas, en el medio natural, etc.) con un planteamiento de prolongación hacia las actividades extraescolares.

A continuación se muestra estructura para el desarrollo curricular en educación física para la salud, guiado hacia la adquisición de hábitos de vida saludable.

Tabla 11.

Estructura para el desarrollo curricular en educación física para la salud

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	SISTEMAS DE CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
¿Cómo cuido mi cuerpo?	Normas generales para el cuidado del cuerpo humano.	Adecuación del cuerpo al realizar los ejercicios. Percepción y estructuración espacio/temporal.	Aplicación de las normas sobre el cuidado del cuerpo. Seguridad, confianza en sí	<ul style="list-style-type: none"> • Adopta diferentes posiciones para el desarrollo de movimientos. • Explica algunas normas de aseo personal.

	Las posibilidades perceptivas del cuerpo.		mismo y autonomía personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Conserva buenos hábitos de higiene. • Practica buenos hábitos alimenticios
¿Cómo utilizo el tiempo libre?	Juegos callejeros Juegos de mesa Rondas y juegos	Realización de diferentes actividades que involucran el juego y el sano esparcimiento.	Participación en actividades lúdicas y recreativas	Reconoce las diferentes formas de utilización del tiempo libre. Diferencia y practica diferentes juegos. Participa con entusiasmo en las diferentes actividades. Reconoce normas para la sana competencia.

BIBLIOGRAFIA

- Abero L y col, (2015) Investigación Educativa, abriendo puertas al conocimiento, Montevideo Uruguay
- Borrell Rosa (2005) Municipios Saludables. Portafolio Educativo 1° ed. – Buenos Aires
- Carreño J (2009) La Educación Física en la reorganización de la Enseñanza por ciclos: oportunidades y desafíos. Colombia
- Díaz C (2013), una estrategia para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en la clase de educación física, Colombia
- Fonseca María y Col, (2007) Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar, Bogotá Colombia
- Galeano M, Aristizabal M (2008), Como se construye un sistema categorial, Colombia
- Hernández S (2006) Fundamentos dela investigación documental, Cuba
- Hortensia P. (s.f). Curriculum, planes y programas de estudios
- Jurado y (2002) técnicas de investigación documental, México
- Martínez A, López J (2012) Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas, Madrid España
- Ministerio de educación nacional, serie de lineamientos curriculares (1996)
- Ministerio de educación, serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte (1996)

Quintana, A., Nedelcos, J (2009) La Construcción del Conocimiento como Proceso Activo en la Enseñanza, Cuba.

Rodríguez P (s,f) Educación física y salud en primaria, hacia una educación corporal significativa y autónoma, Barcelona España

Rodríguez, G, Gil, J y García, E. (1996) Metodología de la investigación cualitativa. España, Ediciones Algibe,

Secretaría de educación del distrito (2014) Currículo para la excelencia académica y la formación integral, Colombia

Universidad de Antioquia (s.f). Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física Escolar. Colombia