Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física para la Salud

El currículo de la Educación Física como promotor de Hábitos de Vida Saludable en la
Institución Educativa Distrital Aníbal Fernández de Soto

Por:

Julián Mauricio Real Acevedo

Octubre de 2017

Bogotá D.C., Colombia

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física 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 Distrital Aníbal Fernández de Soto

Por:

Julián Mauricio Real Acevedo

Tesis presentada para optar al título de Magíster en Actividad Física para la Salud

Tutor

Mg. Luis Enrique Jiménez Garzón

Octubre de 2017

Bogotá, D.C. Colombia

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo de investigación a mi señora madre, quien es la persona más importante en mi vida, pues con su apoyo y su amor he logrado grandes metas en mi vida.

Agradecimientos

- Dios padre todo poderoso te doy gracias por hacer de cada día una nueva oportunidad de aprendizaje.
- Agradezco a la Universidad Santo Tomas por brindarme la oportunidad de cursar mi maestría en educación
- Reconozco los esfuerzos y la dedicación de los docentes de la maestría, quienes orientaron cada uno de los procesos académicos.
- Doy gracias a la licenciada Deysi Delgado Fierro docente de educación física del Colegio Aníbal Fernández de Soto, por proporcionar los documentos para la realización del análisis documental.

Contenido

1. Problema.....	10
1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Formulación del Problema.....	12
1.3. Justificación	13
1.4. Objetivos	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
2. Marco Teórico Conceptual.....	15
2.1. Antecedentes	15
2.1.1. Internacionales	15
2.1.2. Nacionales	23
2.2. La educación física factor asociado a la salud	30
2.3. Los estilos de vida saludables desde la educación.....	32
2.4. Importancia del currículo desde Stenhouse	33
3. Metodología de Investigación	35
3.1. Tipo de investigación.....	35
3.2. Método de Investigación.....	35
3.3. Técnica de Investigación	36
3.4. Instrumentos.....	36

3.5.	Alcance	36
3.6.	Diseño de la Investigación	37
3.7.	Unidades de análisis:	38
3.8.	Categorías de análisis.....	38
4.	Análisis y hallazgos.....	40
4.1.	Hallazgos	53
5.	Discusiones.....	55
6.	Conclusiones y Recomendaciones	59
	Conclusiones	59
	Recomendaciones	60

Resumen

La presente investigación es de carácter cualitativo, desde la técnica de análisis documental, teniendo como objetivo general determinar cómo los componentes del currículo del área de Educación Física y otros documentos institucionales, promueven los hábitos de vida saludable en los estudiantes del colegio Aníbal Fernández de Soto, ubicado en la UPZ 19, localidad once. Encuentra que en los documentos analizados prima la promoción de la actividad física y el deporte enmarcado en la formación de valores, la cual indirectamente se relaciona con el autocuidado y la salud. Dentro de los documentos se mencionan las leyes que sancionan comportamientos tendientes al uso de licor y sustancias adictivas, y es a través de la danza, como acción pedagógica que se pretende alejar a los jóvenes de este flagelo. En cuanto a la formación de hábitos alimenticios, desde el área de educación física, el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y el proyecto de tiempo libre no se toca dicho aspecto, muy seguramente desde otras áreas como las ciencias naturales, se toque este aspecto desde la dimensión biológica.

En cuanto a las recomendaciones al colegio Aníbal Fernández de Soto se le anima a continuar con el fortalecimiento de valores en los estudiantes, pero además deben sumarle campañas que favorezcan el desarrollo de hábitos de vida saludable para hacer más eficiente la educación integral, vinculando a los padres de familia y a los administradores de la tienda escolar.

Palabras claves: Hábitos de Vida Saludables, Currículo, Educación Física.

Summary

The present research is qualitative, from the technique of documentary analysis, with the general objective of determining how the components of the curriculum of the Physical Education area and other institutional documents, promote the healthy life habits in the students of the school Aníbal Fernández de Soto , located in UPZ 19, location eleven. He finds that in the documents analyzed, the promotion of physical activity and sport is framed in the formation of values, which indirectly relates to self-care and health. Among the documents mention the laws that sanction behaviors tending to the use of liquor and addictive substances, and it is through dance as a pedagogical action that is intended to keep young people from this scourge. As for the formation of eating habits, from the area of physical education, the PEI and the project of free time does not touch this aspect, very surely from other areas such as the natural sciences, this aspect is taken from the biological dimension.

Regarding the recommendations to the school Aníbal Fernández de Soto is encouraged to continue strengthening values in students, but also must add campaigns that favor the development of healthy living habits to make comprehensive education more efficient, linking the parents and school store administrators.

Key words: healthy living habits, curriculum, physical education.

Introducción

El creciente fenómeno de obesidad infantil y juvenil, no solo asociado a la mala alimentación, por la preferencia de esta población a la comida chatarra, sino por su poco interés en la práctica de actividad física, hace que los adultos desde diferentes organizaciones y ámbitos, como el educativo, el sector salud, entre otros, se preocupen por rehacer los hábitos de los niños y adolescentes, logrando disminuir las estadísticas relacionadas con las personas que padecen enfermedades crónicas no transmisibles, siendo este un factor sumamente costoso para las naciones y una dificultad en el aspecto personal, para las personas que las padecen, pues afecta su calidad de vida.

Viendo al hombre de manera integral, en la etapa de escolaridad, es la educación física, la encargada de la corporalidad de los estudiantes, pero a la vez se ha relacionado esta área con la formación de hábitos saludables, donde se destaca la práctica deportiva y la actividad física como herramientas para mantenerse en forma, además se le debe sumar al desarrollo del movimiento, valores por el cuerpo desde el autocuidado y el amor propio, porque estos se constituyen en el fundamento que tienen los jóvenes para alejarse del consumo de sustancias perjudiciales para los estudiantes.

Entonces se puede afirmar que la educación física ya no debe ser vista como solo juego o diversión, sino como un complemento a las demás áreas del conocimiento, contribuyendo con contenidos que le permitan a los estudiantes reconocerse como ciudadanos, que tienen una responsabilidad moral de cuidar de sí mismos, desde la incorporación en sus vidas de hábitos de vida saludables. Todo esto se logra desde el replanteamiento de los contenidos curriculares.

1. Problema.

1.1. Planteamiento del problema.

En la sociedad moderna, la vida acelerada ha ocasionado que las personas se preocupen más por alcanzar una estabilidad económica, que por cuidar su bienestar físico, por tal razón los malos hábitos les ocasionan tendencias al sobre peso, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismos o el alcoholismo. Dicho fenómeno ha hecho que la Organización Mundial de la salud (OMS) (2011), como organismo de las Naciones Unidas, tenga como propósito primordial alcanzar el mayor grado de salud para todos los pueblos, por lo que emite normas sanitarias y parámetros que abordan los aspectos relacionados con la salud pública.

El presente trabajo de investigación centra su atención en el creciente aumento de casos en niñas, niños y jóvenes que presentan malos hábitos alimenticios, fármaco dependencia, poco agrado por prácticas deportivas o físicas, lo que genera preocupación, debido a que las costumbres se aprenden desde los primeros años de vida y son difíciles de modificar de manera repentina. De acuerdo con la OMS (2011), a lo largo del ciclo vital se deben adoptar estilos de vida saludables que permitan mitigar el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales no solo afectan al sujeto que las padece, sino que acarrear grandes costos para el sistema de salud.

El estado colombiano es el responsable de garantizar el derecho a la educación de todos los ciudadanos sin importar su condición social, física, étnica o de género, además es el estado quien debe seguir y hacer cumplir las indicaciones de la OMS. Siendo las instituciones educativas el foco de formación y educación, a donde asisten niñas, niños y jóvenes, llevando consigo su legado socio-cultural y los hábitos adquiridos en el seno de su

hogar, ellas se convierten en las promotoras y principales responsables del fortalecimiento de los hábitos de vida saludables. A pesar de algunos intentos por vincular principios para mejorar la condición física y en general la calidad de vida, en las clases de educación física se ha podido observar un creciente fenómeno, que se relacionan con el desagrado que muestran algunos estudiantes al realizar actividades físicas o prácticas deportivas.

Para reconocer de manera más acertada la problemática en torno a los hábitos de vida saludables de los habitantes del sector donde se ubica el Colegio Aníbal Fernández de Soto, se retoma el diagnóstico local realizado por el Hospital de Suba en el año 2011, el cual actualizó el estado socioeconómico y cultural de los pobladores de la localidad once y permitió priorizar acciones en el ámbito de la salud, desde las necesidades básicas insatisfechas. De acuerdo con los resultados obtenidos Suba está conformada por diversos sectores y estratos sociales, con características propias, además entre los pobladores, se encuentra un alto porcentaje de desplazados, miembros de comunidades indígenas y afrocolombianas.

En cuanto a la recreación, el esparcimiento y el uso del tiempo libre de acuerdo al diagnóstico del Hospital de Suba (2011) los juegos tradicionales y las prácticas deportivas poco a poco han sido sustituidos por largas horas dedicadas a los juegos de computador y la televisión, lo que ocasiona inactividad física en las niñas, niños y jóvenes, acompañado del deterioro temprano de la agudeza visual. Asimismo el no llevar una vida activa combinada con una inadecuada alimentación con llevan a que los menores de edad presenten sobrepeso y obesidad temprana. Algunas de las respuestas de los encuestados en cuanto a la poca práctica deportiva o actividad física en espacio abierto, es la inseguridad en las ciclo rutas y en los pocos parques del sector. En los conjuntos residenciales existen áreas verdes propias

y salones comunales que de manera restringida son utilizados para la práctica de actividad física y talleres ocupacionales. Otro factor negativo que afecta la realización de ejercicio en la localidad once, es que desde el punto de vista pedagógico no se le da la importancia a la educación física y a las actividades lúdicas.

Por otro lado, de acuerdo al estudio del Hospital de Suba (2011) esta zona no cuenta con una plaza de mercado que facilite a los pobladores la adquisición de productos alimenticios frescos, aunque el factor económico resulta ser el impedimento para que las familias tengan una dieta adecuada, que les proporcione a las cantidades nutricionales adecuadas a cada persona.

En cuanto al plan de estudios del colegio Aníbal Fernández de Soto, ubicada en la UPZ 19 de Suba, se puede afirmar que el eje central del proceso educativo es el fortalecimiento de valores desde todas las áreas del conocimiento. La actividad física, el movimiento y el deporte se trabajan en educación física, pero no se toca directamente desde ninguna asignatura la formación de hábitos de vida saludable, lo cual conlleva a repensar el aporte que le brinda esta institución educativa a la vida futura de los estudiantes.

1.2. Formulación del Problema.

Teniendo en cuenta el diagnóstico local del Hospital de Suba realizado en el 2011 y la responsabilidad social que tienen las instituciones educativas frente al compromiso de formación integral de niñas, niños y jóvenes surge la siguiente pregunta de investigación:

¿El currículo para el área de Educación Física promueve los Hábitos de Vida Saludable de los estudiantes del colegio Aníbal Fernández de Soto de Bogotá?

1.3. Justificación.

El estado colombiano debe ser el garante del cumplimiento de las leyes, del respeto a los derechos de los ciudadanos, es por esto que a partir de la implementación de la ley 1355 de 2009, se le otorgan a las instituciones educativas como representantes del gobierno, la obligación de promover ambientes sanos, la actividad física y por su puesto el consumo de alimentos saludables, no solo para mitigar un poco los elevados índices de obesidad y sobre peso en niños y jóvenes, sino para que estos futuros adultos aprendan a llevar una vida saludable desde estilos de vida sanos. Logrando a la vez reducir los costos en el aspecto de la salud que generan las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la obesidad y el sobre peso.

Ya al interior de las instituciones educativas, a las áreas de ciencias naturales y de educación física se les ha asignado la formación de hábitos saludables, desde la primera se aborda la alimentación balanceada, el no consumo de sustancias psicoactivas o alcohol y desde la segunda el desarrollo físico y psicológico desde la actividad física, el deporte y la recreación. Todo esto para lograr un desarrollo integral de los estudiantes, desde el aspecto biológico, social y axiológico.

El presente trabajo de investigación centra su mirada en los aportes del currículo de educación física a la formación de hábitos de vida saludable, “esta área no puede ser una actividad desarticulada, sujeta a la carencia de contenidos, procedimientos y métodos, por el contrario debe ofrecer un trabajo adecuado para los niños” (Peña C. Loaiza M. y Muñoz O. 1996, p. 5). Por tal razón el currículo de educación física debe estar bien estructurado desde

las necesidades, dificultades y gustos de cada grado, para abordar no solo el cultivo de la mente y del cuerpo, sino desde la incorporación gradual de hábitos sanos, los cuales se enfrentan a los comportamientos ya adquiridos en casa y la publicidad emitida por los medios de comunicación que día tras día bombardean a las niñas, niños y jóvenes con un mensaje consumista, que muchas veces los llevan a abusar de alimentos poco saludables o de su cuerpo con poca actividad física.

Para Stenhouse (1998) “el currículo es el medio en el que las ideas se expresan en formas que las hacen comprobables por los profesores en los laboratorios que denominamos aulas”. (p. 29)., Entonces éste se constituye en el objeto de estudio de la presente investigación para rastrear en el currículo, aquellos elementos que aportan a la formación o fortalecimiento de los hábitos de vida saludable, porque es desde la estructura curricular que el docente proyecta las acciones y estrategias que lleva a la práctica con sus estudiantes para que ellos adquieran habilidades básicas.

Es importante conocer el contenido de los lineamientos y normas nacionales que sirven de soporte para desarrollar los documentos oficiales del colegio Aníbal Fernández de Soto, como es el Proyecto Educativo Institucional, considerado como la carta de navegación de los procesos pedagógicos que se desarrollan al interior de la misma. Otros documentos vitales en la labor pedagógica son los planes de estudio que deben contener unos ejes temáticos a nivel nacional, para garantizar la igualdad educativa en nuestro país, sin importar donde se encuentre ubicada una institución educativa. Entonces es desde el contenido de estos documentos que el quehacer docente se sustenta y se lleva a la práctica a diario en las aulas.

1.4. Objetivos.

Objetivo General.

Determinar si los componentes del currículo para el área de Educación Física, promueven los Hábitos de Vida Saludable de los estudiantes del colegio Aníbal Fernández de Soto de Bogotá

Objetivos Específicos.

1. Especificar los componentes del currículo del área de la Educación Física que promueven los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Aníbal Fernández de Soto.
2. Caracterizar los componentes del currículo del área de Educación Física que promueven los hábitos de vida saludable de los estudiantes del colegio Aníbal Fernández de Soto.
3. Establecer los alcances educativos del currículo en la promoción de hábitos de vida saludable en el colegio Aníbal Fernández de Soto.

2. Marco Teórico Conceptual

2.1. Antecedentes.

2.1.1. Internacionales.

En la universidad Católica de Chile, Muñoz y Cabieses (2008) presentan su investigación, desde un análisis reflexivo que tiene como eje central hacer de los ambientes universitarios, espacios donde se promueva la salud, para alcanzar el concepto de ciudades universitarias saludables, siendo responsabilidad de las instituciones de educación superior formar para la vida a sus estudiantes y más cuando se trata de los estilos de vida saludables. Este análisis se dio a partir de la experiencia desarrollada a lo largo de varios años en la Pontificia

Universidad Católica de Chile, a través del Programa Saludable, asociada con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para respaldar la investigación se realizó una exhaustiva revisión de la literatura acerca del tema.

De acuerdo con Muñoz y Cabieses (2008) el programa saludable de la Universidad Católica de Chile, fue uno de los primeros de este tipo, que se puso en marcha en el año 2000, partiendo de la realización de actividad física, la alimentación saludable, los espacios libres de humo, la sexualidad responsable y la seguridad personal. Dicho programa exige contar con personas expertas en el tema de promoción de la salud desde la adopción de estilos de vida saludables, para que establecieran tácticas eficientes, logrando alianzas estratégicas con otras entidades gubernamentales en pro del bienestar de los estudiantes universitarios. Las investigadoras Muñoz y Cabieses (2008) concluyen que “las instituciones universitarias deben ser promotoras de salud entre los miembros de su comunidad a través de sus políticas internas y actividades” (p. 144).

Las investigadoras Muñoz y Cabieses (2008) proponen que las universidades deben convertirse en “ciudades saludables”, desde los cambios en el currículo, las políticas e incluso la estructura física, todo esto con el apoyo del sector de la salud, para que las acciones permanezcan en el tiempo, pues la promoción de los estilos de vida saludable sería el valor agregado de las universidades a sus estudiantes y empleados, brindando una formación integral por un lado y por el otro mejorar el clima y las condiciones laborales al contar con empleados motivados y saludables.

Continuando con los antecedentes, en la Universidad de Chile, las investigadoras Olivares, Yáñez y Días (2003) publicaron los resultados de su investigación denominada *publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de quinto a octavo grado básico*. Dicho

estudio descriptivo se realizó en el año 2002 teniendo como objetivo principal estudiar la influencia de la publicidad de alimentos en relación con los hábitos alimenticios de los escolares de segundo ciclo de enseñanza básica. Los resultados manifestaron que los escolares mostraron preferencia por los avisos publicitarios de productos dulces, de paquetes como papas fritas y comida rápida. La inclinación por comida no saludable por parte de los estudiantes incide al momento de elegir y comprar alimentos en la tienda escolar, las niñas, niños y jóvenes habitualmente consumen alimentos poco saludables y bebidas azucaradas, esta ingesta de alimentos energéticos, junto con la falta de prácticas deportivas con llevan al sobre peso y obesidad infantil en Chile.

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta semiestructurada realizada a 786 escolares, los investigadores Olivares, Yáñez y Días (2003) determinaron que se hace necesario brindar educación nutricional a los estudiantes y sus familias, a la par se debe mejorar la oferta y la publicidad de los alimentos saludables, tanto dentro de las instituciones educativas como en su entorno cercano. La alimentación inapropiada y la poca actividad física son costumbres que se pueden controlar y prevenir en la población infantil y juvenil, debido a su disposición por aprender, por lo tanto es factible lograr una reducción de los factores de riesgo asociados a las enfermedades crónica. Son los entes gubernamentales encargados de la educación, quienes deben emitir estrategias que permitan educar y promover hábitos saludables.

El grupo de investigadores conformado por De Hoyo y Sañudo (2007) presentaron al departamento de Educación de Física y Deporte de la Universidad de Sevilla, su trabajo de investigación denominado *Motivos y hábitos de práctica de actividad Física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla*, dicho estudio se realizó a través de una

encuesta a la población objeto de estudio y surgió a raíz de las alarmantes cifras de obesidad y sedentarismo en España. Los resultados de la encuesta muestran que los jóvenes se inclinan más por la práctica de actividad física de manera libre y voluntaria porque lo consideran algo divertido, sin embargo las jóvenes no se sienten atraídas por la realización de actividad física de manera continua.

De Hoyo y Sañudo (2007) consideran que la práctica frecuente de actividad física no solo es beneficiosa para el desarrollo corporal de las niñas, niños y jóvenes, sino que tiene efectos positivos para la salud psicológica, porque aumenta la autoestima y en general produce un bienestar corporal. Una hipótesis que surge en esta investigación es que tal vez sea por cuestiones relacionadas con la tradición sociocultural que a las niñas se les asignen actividades más pausadas. Un factor que incide en la no realización de ejercicio físico por parte de los jóvenes es la falta de tiempo, por tal razón, la labor de los docentes de educación física es establecer estrategias globales que promuevan la actividad física y la dieta saludable como pautas para prevención de enfermedades.

En diversos países de Europa se han realizado estudios sobre la relación de la práctica de actividad física y el deporte en jóvenes, con las tendencias de estos hacia el consumo de alimentos saludables y la buena higiene dental, teniendo en cuenta estos antecedentes las investigadoras Castillo, Balaguer y García (2007) desarrollaron desde el Departamento de Psicología Social de la universidad Autónoma de Barcelona su investigación denominada *Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género*. Las investigadoras partieron del hecho que una conducta clásica de los adolescentes es el inicio del consumo de licor y tabaco o sustancias adictivas, lo cual con lleva al abandono de las prácticas deportivas o actividad

física. Esta investigación analizó el efecto que ejerce la práctica deportiva y la realización de actividad física en jóvenes en cuanto al fortalecimiento de conductas saludables.

Castillo, Balaguer y García (2007) en los resultados de su investigación, plantean que las adolescentes que practican deporte lo hacen porque se preocupan por su salud, utilizándolo como un estilo de vida para mantenerse en forma y verse mejor; en cambio los jóvenes practican deporte por diversión, para recrearse o para estar con sus amigos, además las investigadoras advierten que en el contexto social, se favorece más la práctica deportiva en los hombres que en las mujeres y que en próximas investigaciones se deberá profundizar en reconocer los factores sociales y ambientales que hacen que una persona elija un estilo de vida activo y saludable.

Continuando con los antecedentes internacionales, en el repositorio de la Universidad de Granada España Fuentes (2011), presenta su tesis doctoral que lleva por título: *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera*, en este documento el eje central es la educación para la salud, relacionada con los proyectos educativos, pues al formar para la salud se le brinda herramientas a los estudiantes que les servirán a lo largo de la vida.

El investigador Fuentes (2011) tomo para su estudio una muestra de 939 alumnos, 524 varones y 415 mujeres entre edades de 12 y 13 años. Para el diagnostico se conformó un grupo de discusión con 9 profesores especializados en educación física, que imparten clase en las instituciones educativas donde se llevó a cabo la investigación. El punto de partida de esta investigación es la premisa, de que en la sociedad actual los estilos de vida poco saludables de las personas de todas las edades se convierten en factores de riesgo para mantener un buen estado físico y psicológico.

El objetivo de la investigación de Fuentes (2011) se relaciona con encontrar estrategias para concienciar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar y mejorar la salud, variando las conductas higiénicas, alimenticias y de actividad física en su diario vivir, toda esta labor se debe dar desde la incorporación de contenidos relacionados con la salud desde diferentes áreas del conocimiento, trabajadas con los estudiantes. Para recoger la información se realizó un estudio descriptivo-interpretativo, mediante el cual se determinó las opiniones de los estudiantes y los docentes de educación física sobre la salud, para luego compararlas desde la influencia del entorno y finalmente proponer tácticas que les permitan a los estudiantes obtengan hábitos saludables.

Una conclusión en la investigación de Fuentes (2011) se relacionan con la opinión de los licenciados en torno a lo que creen sus estudiantes, para los primeros la concepción que poseen los jóvenes del concepto de salud se inclina más hacia la visión biológica, que hacia la psicológica y social, sin embargo los estudiantes con sus respuestas demostraron preocupación por mejorar su salud. Profesorados y estudiantes coinciden en que la lúdica hace parte de la educación física, lo cual es motivante para el desarrollo de las clases.

Otra conclusión de la investigación de Fuentes (2011) es que gran parte de los jóvenes de la muestra conocen los alimentos que perjudican su salud, este aspecto es reconocido por sus profesores. Algunos de los argumentos expresados por los estudiantes para no realizar actividad física y deportiva, son la falta de tiempo porque deben estudiar, sentir que no hacen bien los ejercicios; porque se aburren, les da pereza, no tienen ganas o simplemente no les gusta. Desde el punto de vista de los docentes, ellos argumentan que la pereza, el sedentarismo o la realización de otras actividades en el tiempo libre, junto con la baja motivación hacen que los estudiantes no se interesen por la actividad física como parte de

sus vidas. Se espera que los resultados obtenidos sirvan para que futuras investigaciones establezcan una red de conocimientos centrados en educar para la salud.

Otra investigación que se desarrolló en España, fue la de Pastor, Balaguer y García (2006) titulada *Relaciones entre el auto concepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio*. Presentada a la Universidad de Oviedo, la muestra seleccionada fueron 1.038 estudiantes de Valenciana con edades entre 15 y 18 años. Se partió de la conjetura de que los adolescentes con bajos niveles de autoestima, para ser aceptados dentro de un grupo se exponen a conductas que ponen en riesgo su integridad, como consumir alcohol, mariguana o cigarrillo, en cambio los jóvenes que poseen una buena autoestima se preocupan por su aspecto físico, su salud y su alimentación saludable.

Pastor, Balaguer y García (2006) en sus resultados manifiestan que “aquellos estudiantes que practican deporte o realizan actividad física en su rutina diaria, hace que no se inclinen por conductas que atentan contra su buena salud, como fumar o beber, en cambio prefieren una alimentación saludable”. (p. 23) Entre el grupo de encuestados se encuentran algunos jóvenes de ambos sexos que manifiestan consumir cannabis, alcohol o cigarrillo, por la presión del grupo de amigos al que pertenecen, siendo una norma que se comparte en común. Las investigadoras aclaran que en el modelo utilizado, las relaciones de auto concepto con estilo de vida saludable no fueron significativas por lo que se puede afirmar que no se cumpliría la conjetura inicial. Por lo que proponen que para futuras investigaciones se deberían excluir del modelo las variables que no son precisas y adicionar otras variables relacionadas con el aspecto psicosociales, como el entorno familiar, cultural, el clima escolar, entre otros.

Santos (2005) presentó a la Universidad Autónoma de Madrid su investigación titulada la educación física ante el problema de la obesidad y el sobrepeso, este trabajo surgió como resultado de una revisión del estado del arte en torno a los estudios realizados sobre las proporciones que en la actualidad ha alcanzado la obesidad y el sobrepeso, pretendiendo establecer unas estrategias desde el ámbito educativo con relación a la prevención o el tratamiento. Santos (2005) manifiesta que la obesidad afecta el aspecto fisiológico y psicológico de la persona, además se aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades que desmejoran la calidad de vida, por lo que concluye que los profesores de Educación Física deben concienciar a los estudiantes, haciéndoles entender que más que el aspecto físico la obesidad es una enfermedad y que el sobre peso le antecede. Es decir, que unos kilos de más son el indicio que no hay buenos hábitos alimenticios y que por lo tanto se debe estar en alerta.

Continuando con la ideas de Santos (2005) se destaca que “el profesor de Educación Física debe diseñar y desarrollar un plan de tratamiento comprensivo, que incluya objetivos concretos de pérdida de peso, manejo de la actividad física y de la alimentación, modificación del comportamiento, cuando sea necesario” (p. 14). Este punto hace referencia al compromiso social que tienen los docentes de la formación integral de los estudiantes y aún más como futuros ciudadanos, quienes deben cuidar de sí mismo para que se interesen por cuidar a otros y el entorno donde vive.

Al Instituto centroamericano de administración pública de Costa Rica Acuña y Cortes (2012) para obtener el título en la Maestría, presentaron su tesis titulada *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza*. En esta investigación se parte del hecho que el sedentarismo, la inadecuada alimentación y el estrés son causantes de muchas enfermedades, lo cual genera una alerta en el ámbito de salud pública debido a que no se puede brindar la

cobertura y atención que necesitan los pacientes, por esto se hace necesario establecer campañas y programas que propicien el conocimiento y asimilación de estilos de vida saludable entre los usuarios del sistema de salud.

A partir de un cuestionario las investigadoras Acuña y Cortes (2012) elaboraron un análisis de los estilos de vida en la población de Esparza. Por medio de la descripción del contexto, hechos e interacciones, se determinaron los factores de riesgo que inciden en la aparición de enfermedades crónicas tales como las cardiovasculares, diabetes y obesidad. De acuerdo con las respuestas de los encuestados con edades entre los 20 y 40 años, el 70.6% del total asegura no tener ninguna enfermedad, por lo se considera un factor que permite establecer programas de prevención donde se le muestre a la población los beneficios de realizar actividad física, acompañada de una sana alimentación y el abandono de malos hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol. Dicho programa sería abordado desde el sistema de salud de Costa Rica para mejorar las condiciones de vida de la región de Esparza.

2.1.2. Nacionales.

La presente investigación hace parte de la línea de investigación denominada *El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable de la Universidad Santo Tomás*, perteneciente a la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, liderada por Campos y Guio (2015) en Bogotá. El objetivo general es determinar cómo los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares, reconociendo el área de educación física, como una herramienta primordial para promocionar la práctica de actividad física y deporte, los hábitos

alimenticios saludables, el no consumo de alcohol, tabaco o sustancias psicoactivas en niñas, niños y jóvenes.

Cuando se habla de estilos de vida saludables, se recurre a emplear la frase nutrición adecuada, la cual se asocia con el óptimo desarrollo y funcionamiento del organismo, a nivel biológico y psicológico. Teniendo en cuenta esta concepción en la universidad del Bosque se desarrolló la investigación denominada cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, presentada por Acosta, Ibáñez, León y otros (2007). A partir de un estudio transversal descriptivo se indago sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes antes de su ingreso a la universidad y durante el proceso formativo.

La investigación de la Universidad El Bosque se realizó con 475 estudiantes, quienes manifestaron tener una dieta diaria poco saludable debido a la falta de tiempo, porque al interior de la universidad no se ofrecen muchas alternativas saludables, entonces los estudiantes se inclinan por sus gustos asociados a cuestiones económicas entre otros factores. Al observar los resultados se evidenció que un gran porcentaje de los estudiantes no presentaba su peso ideal, pues unos contaban con unos kilos de más ubicándose en sobre peso, en obesidad, o por el contrario estaban bajos en peso. Por lo que los investigadores Acosta, Ibáñez, León y otros (2007) plantean la necesidad de establecer estrategias que les permitan a los estudiantes universitarios adquirir alimento saludable para una dieta balanceada al alcance de su bolsillo, junto a esto el generar conciencia sobre las enfermedades que pueden causar factores asociados a la mala alimentación es de vital importancia para lograr los cambios de costumbres alimenticias.

Pasando a la región del Caribe colombiano, se encontró en la Universidad del Norte, ubicada en Barranquilla la investigación presentada por los docentes Tuesta y Navarro (2007), junto con un grupo de estudiantes, lleva por título *Hábitos de salud de los escolares de una institución pública en el municipio de Soledad (Atlántico)*, este trabajo investigativo fue descriptivo transversal, conto con la participación de 576 estudiantes, de acuerdo con el cuestionario aplicado se encontró que los adolescentes hombres de grados superiores con el paso de los años escolares, disminuyen la realización de actividad física, pues se inclinan por otras actividades como la ingesta de licor, el consumo de cigarrillo o de sustancias alucinógenas; no se protegen en sus relaciones sexuales, ni como peatones o conductores de motos, participan en riñas, lo cual pone en riesgo su integridad física.

Continuando con la investigación de la Universidad del Norte (2007), en el caso de las mujeres jóvenes se pudo apreciar que a medida que avanzan en grados de estudio, casi no desayunan, se inclinan por el consumo de licor, se cuidan menos cuando tiene relaciones sexuales o cuando transitan por la vía como peatones o acompañantes en motos. Después de analizar los resultados Tuesta y Navarro (2007) manifiestan que a los jóvenes no les importa poner en riesgo su vida, por lo cual sus hábitos saludables son muy escasos, entonces se sugiere implementar una estrategia denominada “*Escuelas Saludables*” para apoyar a los estudiantes tanto dentro y fuera de la escuela, en la transformación de sus estilos de vida poco saludables.

Un grupo de investigadoras del centro de estudios para la medición de la actividad física de la Universidad del Rosario en cabeza de García (2012) realizó una revisión de literatura científica en torno a los estilos de vida y sus implicaciones en la salud de jóvenes universitarios, los artículos seleccionados fueron publicados entre los años 1998 y 2012 en el idioma inglés y español. El objetivo principal fue describir cuatro de los más relevantes

hábitos de los estilos de vida (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol) en universitarios. Los resultados según García (2012) apuntan hacia “la tendencia de los jóvenes universitarios por cambiar su comportamiento habitual saludable, por costumbres nocivas para la salud, que le pueden llevar a sufrir enfermedades crónicas no transmisibles”. (p.179) Los factores que inciden en el cambio de comportamiento son la personalidad, el estrato socio-económico, la organización del tiempo libre, la influencia de los amigos, la familia y los medios de comunicación.

Otro hallazgo en la revisión literaria de García (2012) es evidenciar que “las enfermedades crónica no transmisibles, se han convertido en un costoso problema mundial, que los ministerios de salud de todos los países deben asumir con la ayuda de otras entidades gubernamentales.”(p.180). Es necesario proteger a los ciudadanos de los malos hábitos cotidianos, que pueden ser modificados, con fuertes campañas a nivel nacional.

De acuerdo con García (2012) y su grupo de investigación es necesario crear conciencia e implementar estrategias dentro de las universidades que permitan disminuir la inclinación de los estudiantes por acciones o malos hábitos que van en detrimento de su calidad de vida. Una de esas estrategias es establecer competencias deportivas inter-universitarias. Otra estrategia sería establecer materias electivas y obligatorias basadas en la actividad física, junto con actividades lúdicas sin costo, para disfrutar en el tiempo libre. También se hace necesario mejorar la oferta, el acceso y el costo de los alimentos saludables dentro y alrededor de las universidades. Y la última estrategia propuesta es prohibir el consumo de cigarrillo y licor en los espacios universitarios, junto con la creación de campañas publicitarias donde se muestre a los estudiantes la afectación de la salud, por el consumo de cigarrillo y licor.

A la Universidad de la Sabana, Díaz (2010) presentó su investigación *estilos de vida en estudiantes de 8 a 12 años de colegios urbanos oficiales residentes en el municipio de Chía, Cundinamarca*. El objetivo principal del trabajo fue determinar la frecuencia de los estilos de vida con respecto a la actividad física, alimentación, higiene personal y autoestima en relación con el auto concepto. El método utilizado fue un estudio descriptivo de corte transversal, a partir de un cuestionario que abordaba los estilos de vida de los niños, para luego establecer la frecuencia de realización de actividad física, sus costumbres higiénicas en concordación con el auto concepto.

En las conclusiones del estudio realizado por Díaz (2010) se pudo apreciar que aproximadamente la mitad de los estudiantes encuestados ingieren de 4 a 5 comidas diarias al día, donde incluyen alimentos saludables, con relación a la práctica de actividad física, ésta se encuentra por debajo del tiempo recomendado en la semana. Con relación al uso del tiempo libre, los niños entran en contacto con aparatos electrónicos como la televisión, el computador o los video juegos, pero se observó que están menos expuestos a inclinarse por el sedentarismo y el sobre peso, su higiene es adecuada y su auto concepto está en la escala de moderado alto y medio, a excepción del dominio de la ansiedad.

Por otra parte la pediatra e investigadora Díaz (2010) socializo los resultados de su investigación con todos los miembros de las comunidades educativas donde se desarrolló el estudio, junto a otros colegios de la zona y con el alcalde de Chía, para mostrar la importancia de la promoción de la salud y los hábitos saludables en la población escolar.

A la Escuela de Enfermería, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, ubicada en la ciudad de Tunja, Barrera, Manrique y Ospina (2012) presenta la investigación denominada *Evaluación de la conducta alimentaria en estudiantes de Tunja (Boyacá,*

Colombia), el objetivo del estudio de corte transversal analítico fue, el evaluar mediante la estimación de la prevalencia, la frecuencia de trastornos de la conducta alimentaria en una población de 236 estudiantes de secundaria, partiendo de una selección aleatoriamente en la ciudad de Tunja y simultáneamente, identificar factores posiblemente relacionados. En los resultados se puede apreciar que 39 de los estudiantes encuestados presentan un trastorno de la conducta alimentaria, en cuanto a la cantidad de comida y tipo de comida ingerida; siendo más notoria en las jóvenes, debido a que lo relacionan con su imagen corporal deseada y lo que realmente se presenta. Atendiendo a los resultados Barrera, Manrique y Ospina (2012) sugieren implementar estrategias de intervención educativas que aborden los temas de alimentación y nutrición en niñas, niños y jóvenes para fortalecer los hábitos y estilos de vida saludables.

En el repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana, en Bogotá, facultad de ciencias se encuentra la investigación denominada *“Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá, D.C”*. Dicho estudio fue presentado por Fuentes (2014), quien realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal con una muestra de 47 niños de transición. Se partió de una encuesta a los padres de familia y se observó los alimentos de las loncheras por lo que se pudo apreciar que los alimentos consumidos a diario en horas de descanso son energéticos, acompañados de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas A y C, con poca presencia de Zinc. Estos tipos de alimentos ocasionan malnutrición en los niños por exceso o por déficit. De acuerdo con los resultados se puede decir, que los estudiantes consumen adecuadas cantidades de frutas, lo cual es favorable para su adecuado crecimiento y desarrollo.

Al analizar los resultados de la encuesta Fuentes (2014) evidenció que los padres de familia no tienen conocimiento sobre los alimentos que les ofrecen a sus hijos, y no son conscientes de lo que realmente les envían en las loncheras, porque no se detienen a mirar el rotulado nutricional de los alimentos empacados, seguían por su intuición con relación a la ración y por los gustos del niño. Por lo cual la investigadora recomienda realizar una campaña de educación nutricional a los padres de familia para que tenga un mayor conocimiento sobre los tipos de alimentos, la cantidad y la frecuencia que deben consumir sus hijos. Si se cuenta con el apoyo de las directivas y docentes del Colegio Champagnat se podría implementar un programa de hábitos saludables que cause impacto en la vida de los estudiantes, mediante actividades didácticas y educativas, para que los niños comprendan el valor y función de los alimentos, mejorando sus hábitos alimenticios.

Las investigadoras Rabe Cáez y Casas (2007) presentan a la Universidad de la Sabana su investigación denominada *Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria*, se partió de la premisa de que en el mundo actual la industria alimenticia ha evolucionado para tratar de satisfacer los problemas de nutrición, porque ella no solo debe tratar de satisfacer a los clientes, sino que debe reflexionar sobre el desafío de integrar los conceptos de salud y alimentación desde el aspecto ético, teniendo en cuenta a las personas como seres integrales. Para Rabe Cáez y Casas (2007) los denominados alimentos funcionales, se promocionan como posibilidades para llegar a prevenir enfermedades en la población, porque poseen compuestos "bioactivos", responsables de mejorar las funciones de nuestro organismo.

Por otra parte Rabe Cáez y Casas (2007) consideran que la educación es la mejor estrategia para la formación de hábitos saludables entre las persona, es así que desde muy pequeños los niños deben crecer en medio de una cultura de la salud, donde no solo se hable

de estilos de vida saludable, sino que se practiquen a diario; además se deben implementar campañas publicitarias que promuevan el consumo de alimentos saludables, porque aunque no se mencione la responsabilidad de la industria y la ingeniería de alimentos de manera directa, ellas deben velar por la salud de los consumidores. Entonces la industria y la ingeniería deben vincularse al proceso formativo como facilitadores, fomentando, desde su cultura institucional y profesional, a que cada persona asuma su responsabilidad en el cuidado de su salud, desde un estilo de vida sano, lo cual redundará en un efecto positivo para la sociedad y el medio ambiente.

Las investigaciones presentadas en el apartado de los antecedentes permiten apreciar la preocupación actual por infundir a los estudiantes de colegios y universidades el cuidado de sí mismos, desde las prácticas saludables, como la realización de una rutina diaria de ejercicios, una dieta balanceada, una adecuada higiene personal, el manejo de la sexualidad con responsabilidad y la no ingesta de licores. Todo ello para conseguir una generación de adultos saludables y felices.

2.2. La educación física factor asociado a la salud.

Desde siempre la educación física se ha relacionado con el movimiento, el trabajo motor y las prácticas deportivas, es decir, con el cultivo del cuerpo y la mente. Al incluirse en el pensum académico, esta área debe sustentar su quehacer desde la pedagogía, esta ciencia que según Herrera (2005) citado por Bustamante (2014) tiene por objeto “el proceso formativo en sí, estudia la formación en general de la personalidad de los hombres” (p. 32). Hoy más que nunca el área de educación física debe aportar a la formación de los ciudadanos desde el aprecio por su cuerpo y a la vez su autocuidado, desde la práctica de hábitos de vida saludable. Ya que en el presente siglo el estrés y el sobre peso, se han instalado en la

cotidianidad de las personas, ante la falta de tiempo, la vida acelerada y los malos hábitos alimenticios.

La educación física engloba una serie de actividades, estrategias y métodos que posibilitan a los estudiantes de las diversas edades, alcanzar habilidades básicas de movimiento, valores como la disciplina, la constancia y el trabajo en equipo, de manera gradual. Dentro de la educación física se abordan los deportes, para Bustamante (2014) “el deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas.....el deporte va más allá de una actividad física específica” (p. 36). Visto de esta manera el deporte se convierte en una alternativa viable para que todas las personas de diferentes edades y estratos sociales, practiquen algún deporte o realicen una actividad física, de acuerdo a sus intereses y capacidades económicas, para mejorar o preservar un buen estado físico y mental.

Para la Organización Mundial de la Salud, estar vigoroso implica un estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona, junto con el ambiente que la rodea, es entonces que la educación física se constituye en una herramienta, para que los estudiantes alcancen su bienestar físico, social y psicológico, dentro de los ambientes escolares, porque no solo se debe fortalecer los conocimientos teóricos, sino aquellas habilidades que permitan el desarrollo integral de la persona, partiendo del hecho que el desarrollo cognitivo está asociado al desarrollo físico y este a su vez depende de las condiciones nutricionales, el acceso a la atención básica en salud, la recreación y el deporte.

Por otra parte gozar de buena salud está relacionada con los estilos de vida, ya que de acuerdo con Weber (s.f) citado por Goldbaum (1998, p 108) el estilo de vida es una forma de diferenciación social, que se origina en el estatus de los diferentes grupos y a la vez estos han

permanecido por las condiciones estructuradas (oportunidades que tienen) y las opciones personales (conductas). Esto lleva a pensar que las poblaciones más vulnerables por tener menos oportunidades económicas en su vida, deciden asumir conductas que atentan contra la integridad personal, como el consumo desmedido de alcohol, dietas no balanceadas y poca práctica deportiva, de ahí la importancia de iniciar campañas de prevención y formación de hábitos saludables a edades tempranas, para que sea más fácil lograr un impacto valioso en la existencia de los ciudadanos.

2.3. Los estilos de vida saludables desde la educación.

Las instituciones educativas desde sus orígenes han tenido el reto de la formación de los ciudadanos de acuerdo a un ideal de hombre, lo cual depende de los fenómenos socioculturales, económicos y religiosos que se dan en determinada época. En la actualidad desde la promulgación de la Ley 1355 de 2009 en Colombia, se delega a los colegios y universidades de carácter público y privado, la obligación de promover el consumo de alimentos saludables en una dieta balanceada, junto con la práctica deportiva o actividad física.

De acuerdo con Wong de Liu (2012) a pesar que el termino estilos de vida ha cobrado gran interés al final del siglo XX y comienzos del XXI a través del área de la salud, es a finales del siglo XIX que los filósofos Karl Marx y Max Weber aportaron una visión sociológica del concepto estilo de vida, referido a conjunto de conductas que los individuos deciden seguir de acuerdo a su contexto social. A principios del siglo XX el psicólogo Alfred Adler se inclina por el estudio de los estilos de vida desde las conductas y hábitos individuales para

sentirse mejor. Además es en los años 50 cuando este término es utilizado en investigaciones en el campo de la salud, desde el modelo biomédico.

Siguiendo con los planteamientos de Wong de Liu (2012) es la Organización Mundial de la Salud quien adiciona le adiciona el termino saludable, a la frase estilos de vida y los define como la “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p.3), es decir, no solo se tienen en cuenta las acciones individuales en cuanto a sus conductas de autocuidado, sino el contexto social y la presión que éste ejerce sobre el individuo. Entonces se hace visible la necesidad de emprender campañas preventivas en la población infantil y juvenil para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Es claro que la educación y los centros educativos son claves para que las campañas preventivas en cuanto a la inclinación a factores de riesgo para la salud por parte de los estudiantes como el sedentarismo, la ingesta de comida poco saludable, el consumo de alcohol o sustancias psicoactiva, falta de higiene, las conductas sexuales inapropiadas en jóvenes, entre otras, sean efectivas. Pues gran parte de su tiempo las niñas, niños y jóvenes permanecen dentro de las instituciones educativas, por lo que sean considerado como su segundo hogar, entonces es misión del colegio, fortalecer los buenos hábitos desde el cuidado de sí, del otro y del entorno, con prácticas saludables y el apoyo de la familia.

2.4. Importancia del currículo desde Stenhouse.

De acuerdo con los planteamientos de Stenhouse (1998) el currículo debe ser visto como una herramienta valiosa para la transformación de la enseñanza. Para que se den dichos

cambios el docente como guía y orientador de los procesos educativos debe investigar sobre eso que orienta su quehacer, es decir, poner en la lupa la estructura curricular para reconocer, qué, cómo, con qué y para qué enseñar. Al descubrir lo que pasa en realidad en el proceso educativo, se pueden implementar estrategias para mejorarlo. Este autor considera que el docente posee autonomía y libertad para determinar las intenciones de su labor pero sin olvidar el conocimiento, que junto a los métodos de enseñanza, se conjugan para dar paso a lo que se denomina investigación – acción, la cual requiere de la reflexión y la mirada crítica del profesor en torno a lo que hace.

Stenhouse (1998) cree que: "las características más destacadas del profesional son: una capacidad para un autodesarrollo profesional autónomo mediante un sistemático autoanálisis, el estudio de la labor de otros profesores y la comprobación de ideas mediante procedimientos de investigación en el aula" (p. 30). Es decir, al aplicar la investigación en el aula favorece al docente que desea mejorar su quehacer al igual que compartir o aprender de sus colegas, en una red de apoyo desde el compartir el conocimiento. Desde la mirada de este autor el estudiante es un miembro activo y participativo del proceso de educativo, que sirve de apoyo a las investigaciones adelantadas por su profesor, en relación a contenidos, problemas de las áreas o del contexto escolar. Para la presente investigación el currículo se convierte en el eslabón que une la educación en estilos de vida saludable y las condiciones y necesidades de los estudiantes dentro de una institución educativa distrital.

Según el Ministerio de Educación de Colombia, desde la ley 115 de 1994 en su artículo 76 define el currículo, como “el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos,

académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional” (p. 17). El proyecto educativo institucional es de gran importancia porque él orienta todas las acciones institucionales, pero es el currículo el que exige del docente su compromiso y liderazgo para concretar los fines de la educación colombiana.

3. Metodología de Investigación

3.1. Tipo de investigación.

La presente investigación es de tipo cualitativo, el cual permite entender una situación problemática propia del contexto educativo, desde la participación directa del investigador con una serie de documentos que le permitirán entender el manejo del concepto de hábitos de vida saludable en el Colegio Aníbal Fernández de Soto, pues como sostiene Hernández Sampieri (2014) en este tipo de estudios investigativos no se prueban hipótesis, más bien se da una recolección de datos e interpretación de los mismos para lograr desentrañar el significado de las acciones humanas en un contexto determinado.

3.2. Método de Investigación.

El método para esta investigación está relacionado con la ruta que se siguió para obtener conocimientos a partir de unos documentos institucionales, entonces es mediante el análisis, que se estudió el contenido de los textos seleccionados que orientan la labor educativa en el colegio Aníbal Fernández de Soto, luego se estableció la relaciones de las ideas fundamentales que directa o indirectamente tienen que ver con la formación de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

3.3. Técnica de Investigación.

La técnica de investigación más pertinente para alcanzar los objetivos propuestos, resulta ser el análisis de contenidos, esto según Holsti (1968) citado por Porta y Silva (2003) “nos ofrece la posibilidad de investigar sobre la naturaleza del discurso. Es un procedimiento que permite analizar y cuantificar los materiales de la comunicación humana” (p. 14). Para esta investigación son los documentos del Colegio Distrital Aníbal Fernández de Soto, lo que fueron puestos en la lupa del investigador para determinar cuánto involucran dentro de ellos los fundamentos de los hábitos de vida saludable.

Por su parte Krippendorff (1980:28) citado por Porta y Silva (2003), define el Análisis de Contenido como “la técnica destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a un contexto” (p. 14). En este caso es el contexto educativo que cobra relevancia para la formación o fortalecimiento de hábitos que permitan a los estudiantes gozar de buena salud y por tanto mejorar su calidad de vida.

3.4. Instrumentos.

Para llevar a cabo el análisis de los documentos se estableció unas tablas (anexo 1) donde se resumían los párrafos, de acuerdo a las categorías establecidas. Luego las ideas centrales se llevaron a una matriz de análisis donde se reúnen los documentos y las categorías para hacer la debida interpretación, la cual permitió establecer los hallazgos por documento.

3.5. Alcance.

El análisis documental se llevó a cabo en el Colegio Aníbal Fernández de Soto desde los documentos más relevantes como son el Proyecto Educativo Institucional, el plan de estudios de educación física y el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre de los años 2015 y

2016, en dichos documentos se pretendió identificar las frases o párrafos que se relacionan directa o indirectamente con hábitos de vida saludables.

3.6. Diseño de la Investigación.

Para llegar a realizar el análisis documental, previamente se debieron desarrollar unas etapas o fases, que permitieron delimitar los documentos institucionales, pero además determinar las categorías o ideas más importantes del eje central de la investigación, como son los hábitos de vida saludables.

- ✓ **Primera etapa:** leer el macro proyecto de investigación que fundamenta a este caso de investigación, recopilar las leyes o normas que se relacionan con el eje central de investigación y determinar los autores más pertinentes para brindar el sustento teórico.
- ✓ **Segunda etapa:** hacer contacto con la docente del Colegio Aníbal Fernández de Soto para comentarle el propósito de la investigación y obtener acceso a los documentos adecuados para implementar el análisis documental.
- ✓ **Tercera etapa:** elaborar un sondeo sobre los estudios a nivel nacional e internacional relacionados con los hábitos de vida saludable en escolares.
- ✓ **Cuarta etapa:** diseñar unas matrices para retomar parte de los documentos institucionales y establecer una relación con las categorías definidas por el investigador y relacionadas con los hábitos de vida saludable.
- ✓ **Quinta etapa:** determinar que frases o apartes de los textos se relacionan con las categorías definidas (matrices anexas)
- ✓ **Sexta etapa:** a partir de una matriz comparativa se hizo el análisis de las categorías más representativa en la institución educativa Aníbal Fernández de Soto.

- ✓ **Séptima etapa:** después de la lectura de las categorías se establecieron las conclusiones y las recomendaciones.

3.7. Unidades de análisis.

Los documentos que se seleccionaron para desarrollar el análisis de contenido fueron:

- ✓ El proyecto Educativo Institucional: siendo este un documento normativo, establecido desde la Ley General de Educación, para orientar todos los procesos y dinámicas de cada institución.
- ✓ El plan de estudios del área de educación física: es un documento de carácter normativo que debe tener en cuenta los lineamientos, estándares y demás parámetros emanados desde el ministerio de educación.
- ✓ Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre y bienestar estudiantil: para la presente investigación se tomaron dos documentos de este proyecto, el del año 2015 denominado *el descanso como escenario convivencial* y el del año 2016 denominado *diviértete jugando*. Estos dos documentos partieron de necesidades diferentes pero su finalidad es brindar herramientas desde el deporte, la lúdica y la recreación para que los estudiantes aprovechen el tiempo libre bien sea dentro de la institución cuando falte algún profesor a clase, o fuera de la jornada escolar.

3.8. Categorías de análisis.

Para realizar el presente análisis documental, después de tener claro los ámbitos que abarcan los hábitos de vida saludable y el contenido de los documentos institucionales, se seleccionaron cuatro categorías, relacionadas con el tema, ellas son:

- 3.8.1. **Actividad física y deporte:** En esta categoría se agruparon aquellas frases o párrafos que propenden porque la población estudiantil, realice prácticas físicas,

deportivas o recreativas en torno al movimiento y el manejo del cuerpo. Para resaltar las ideas clave se empleó el color azul.

3.8.2. **Hábitos alimenticios:** En esta categoría se agrupan las acciones descritas en los documentos relacionadas con la formación o el fortalecimiento de costumbres alimentarias entre los estudiantes, para resaltar las ideas más importantes, se utilizó el color verde.

3.8.3. **Autocuidado e higiene personal:** Debido a que el énfasis del colegio Aníbal Fernández de Soto es la formación en valores, los cuales son fundamentales en la vida de las personas y en la adquisición de los hábitos saludables, se resaltan las ideas en torno al cuidado de sí, junto con la higiene personal de color morado.

3.8.4. **Prevención al consumo de licor, cigarrillo o sustancias psicoactivas:** Las instituciones educativas no pueden intervenir directamente aquellos casos de estudiantes fármaco dependientes o con cualquier otra adicción, pero si puede establecer estrategias o campañas preventivas, dichas acciones contenidas en los documentos se resaltaron con el color vino tinto.

4. Análisis y hallazgos

Matriz de análisis categorial.

En esta matriz sirve para comparar las ideas fuerza detectadas en cada documento con relación a las cuatro categorías de análisis, para luego hacer una interpretación general, desde la presencio o ausencia de los términos claves en torno a hábitos de vida saludables.

Documentos Categorías	Actividad física y deporte	Hábitos alimenticios	Autocuidado e higiene personal	Prevención al consumo de licor, cigarrillo o sustancias psicoactivas	Interpretación
Proyecto Educativo Institucional Este documento es de tipo normativo		Las estudiantes en estado de embarazo y/o su familia, informaran a	El énfasis interdisciplinar está basado en valores y cultura para el trabajo, lo cual les permite a los	Es deber de la institución educativa orientar al estudiante en el ejercicio de su libertad, en su capacidad para	Dentro del documento del Proyecto Educativo Institucional del colegio Aníbal Fernández de Soto, no

		<p>coordinación y al departamento de orientación del colegio con el fin de ser vinculada a los proyectos de nutrición.</p>	<p>estudiantes un desempeño solidario y comprometido con la proyección y el mejoramiento de sí mismo. Desde el reconocimiento de la dignidad del ser humano. Las acciones pedagógicas favorecen una maduración personal del estudiante que le permita alcanzar su</p>	<p>prever y asumir la responsabilidad y consecuencias de sus actos. De acuerdo con lo establecido en las leyes.</p> <p>Los menores de edad deberán recibir los conocimientos y asistencia institucional educativa bajo los principios de salud pública sobre los efectos nocivos del</p>	<p>se toca la categoría actividad física y deporte.</p> <p>En cuanto a la categoría de hábitos alimenticios se aprecia una preocupación por las estudiantes en estado de embarazo, pero no se mencionan campañas o estrategias para trabajar este tema con el resto de los estudiantes.</p> <p>El énfasis del colegio está centrado en la formación de valores y la cultura para el</p>
--	--	--	---	--	---

			<p>plena realización, fomentando en cada etapa de la vida actitudes y hábitos de autocontrol y autonomía responsable, de acuerdo con la edad, que faciliten un comportamiento adecuado para la comunidad educativa y la sociedad.</p> <p>Las Secretarías de Educación son las</p>	<p>consumo de alcohol, la incidencia de enfermedades, la discapacidad y la mortalidad debidas al consumo abusivo de alcohol.</p> <p>El colegio Aníbal Fernández de Soto mantendrá contacto periódico con la secretaria de Educación, secretaria de Salud y demás entidades</p>	<p>trabajo que les permite a los estudiantes proyectarse, desde el mejoramiento personal.</p> <p>Es deber de la institución orientar al estudiante en el ejercicio de sus derechos y deberes para que se asuma de manera responsable lo que se hacen, especialmente cuando se trata del consumo de tabaco, licor o sustancias alucinógenas.</p> <p>El colegio Aníbal Fernández de Soto se apoya en las</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>encargadas de vigilar que en las instituciones educativas se adopten proyectos pedagógicos que desarrollen competencias en los menores de edad que les permita por un estilo de vida saludable.</p>	<p>dedicadas a tratar situaciones que conlleven a este riesgo de consumo, para que junto con orientación y el comité de convivencia se realicen las acciones necesarias para su prevención y mitigación.</p>	<p>secretarías de educación y de salud para establecer acciones preventivas frente al consumo de sustancias adictivas.</p>
--	--	--	--	--	--

Plan de estudios del área de educación física Nivel básica secundaria y media Este documento es de tipo normativo	Sus ejes temáticos son: Movimientos estratégicos. Enseñanzas básicas de un deporte. Habilidades Motrices que permiten explorar y adaptarse al medio. Desarrollo de procesos		El estudiante: Potencializa su pensamiento frente a la diversidad cultural de su entorno. Maneja sus emociones frente a manifestaciones culturales y etnias de su entorno. Aporta cambios positivos frente a su manejo de emociones importantes para la		El plan de estudios se preocupa por el desarrollo del esquema corporal de los estudiantes desde la realización de movimientos, actividad física, deportiva, para mantenerse en forma y lograr ciertas habilidades motrices. Además se resalta la importancia de que los estudiantes se relacionen bien entre ellos y con el medio que los rodea, para lograr una sana convivencia en marcada
---	---	--	---	--	--

	<p>gimnásticos y pre deportivos.</p> <p>Adaptación y la ambientación en el deporte</p> <p>Mantenerse en forma</p> <p>El salto y otras habilidades motrices.</p>		<p>sana convivencia y paz desde sus espacios: personal, familiar, escolar y social.</p> <p>Se relaciona consigo mismo, con los otros desde el respeto por la equidad de género.</p> <p>Se preocupa por mantener un buen estado físico.</p> <p>Reflexiona frente a su comportamiento,</p>		<p>en la paz, la equidad de género y el cuidado de sí.</p>
--	---	--	--	--	--

			indiferencia y aportes a la construcción de la paz.		
Proyecto en educación física, deporte, aprovechamiento del tiempo libre y danzas (2015) El descanso como escenario convivencial	Organizar actividades inter-cursos, campeonatos, concursos de baile, juegos autóctonos, entre otros. El juego, la recreación y las expresiones		Propiciar espacios para el desarrollo integral, desde la adquisición de hábitos de vida saludable, para construir un proyecto de vida. Es decir, formar a las niñas, niños y jóvenes para que	El estudiante no cumple con los parámetros de ley y a que en el contexto próximo hay delincuencia y ausencia de autoridad competente para cada caso (venta de sustancias	En el proyecto de tiempo libre del 2015 se valen de la danza como expresión corporal y cultural, no solo para que los estudiantes se recreen y participen en el montaje de unas coreografías, sino para que aprendan a trabajar en grupo, a ser tolerantes los unos con los

	<p>culturales</p> <p>deben</p> <p>convertirse en</p> <p>un medio</p> <p>facilitador, que</p> <p>les brinde a los</p> <p>estudiantes la</p> <p>visión, sobre lo</p> <p>importante que</p> <p>es convivir</p> <p>armónicamente</p> <p>con los pares y</p> <p>adoptar valores</p> <p>que le ayuden</p> <p>a enfrentarse al</p>		<p>utilicen este recurso,</p> <p>desde una</p> <p>perspectiva</p> <p>formativa, creativa y</p> <p>lúdica, que le</p> <p>permita crecer y</p> <p>desarrollarse,</p> <p>prevenir y disminuir</p> <p>los factores de riesgo</p> <p>en su convivencia</p> <p>escolar favoreciendo</p> <p>la creación de</p> <p>espacios de</p> <p>socialización de</p>	<p>psicoactivas SPA,</p> <p>pandillismo, atracos,</p> <p>sectas entre otros)</p> <p>por lo tanto se hace</p> <p>urgente transformar</p> <p>por lo menos la</p> <p>expresión de las</p> <p>culturas juveniles y</p> <p>la diversidad de</p> <p>propuestas de los</p> <p>educadores.</p>	<p>otros y para que aprovechen</p> <p>su descanso y horas libres.</p> <p>Con la preparación de los</p> <p>bailes se fortalece el</p> <p>desarrollo físico de los</p> <p>estudiantes, junto con hábitos</p> <p>de la higiene personal.</p> <p>La reducción de conflictos y</p> <p>el manejo de los mismos</p> <p>permitirán un ambiente</p> <p>educativo más armónico y</p> <p>por lo tanto mejorar la calidad</p> <p>de vida de los estudiantes.</p>
--	---	--	--	--	--

	<p>mundo, gracias a la recreación participativa, activa, creativa y competitiva.</p> <p>La danza, como fundamento de la unidad nacional y su identidad.</p> <p>.</p>		<p>integración, de autoafirmación.</p> <p>Tomar conciencia de la importancia de la higiene como medio para conservar la salud.</p> <p>Obtener estimulación oportuna que fortalezca el desarrollo físico e integral del niño y el joven.</p>		
--	--	--	---	--	--

			Estrategias lúdicas encaminadas a fomentar el comportamiento positivo y la mejora de la calidad de vida de la comunidad estudiantil con conflicto en el ámbito educativo.		
Proyecto en educación física y deporte, aprovechamiento del Tiempo Libre y	Partiendo del movimiento que mejora el aspecto motor, físico,		El deporte como una necesidad para su formación integral como personas.	Adquirir hábitos o movimientos que respondan a las necesidades de	El proyecto de tiempo libre del 2016, se centró en la organización del campeonato de microfútbol, actividades recreativas y el día de la

<p>Bienestar estudiantil</p> <p>(2016) Diviértete jugando</p>	<p>sociológico, conocimiento deportivo, presentación personal, personalidad e interacción social; permitiendo el equilibrio funcional que incide en el proceso sociológico.</p>		<p>Incentivar la formación de hábitos para la utilización sana, creativa y enriquecedora del tiempo libre.</p> <p>La formación en valores de tipo deportivo, cultural y axiológico.</p> <p>La integración de la comunidad educativa, por medio de programas, espacios y jornadas</p>	<p>trabajo físico requerido para el mantenimiento y mejoramiento de la salud en un ambiente escolar.</p> <p>Valorar la importancia de las actividades físicas para mejorar y mantener una buena salud.</p>	<p>actividad lúdica, rumba y aeróbicos, donde participaron estudiantes, docentes y personal administrativo, resaltando la importancia de la actividad física para mantener un buen estado de salud.</p> <p>La recreación y el deporte son herramientas importantes para integrar a todos los estamentos de la comunidad educativa.</p>
---	---	--	--	--	--

	<p>Utilización del tiempo libre para la práctica del deporte y la recreación.</p> <p>Impulsar y mejorar la práctica del deporte en los diferentes grados.</p> <p>Día de actividad</p>		<p>recreativas, deportivas que propicien el uso del tiempo libre para una mejor calidad de vida.</p>		
--	---	--	--	--	--

	lúdica, rumba y aeróbicos.				
--	-------------------------------	--	--	--	--

4.1. Hallazgos.

4.1.1. Documento: Proyecto Educativo Institucional.

En el documento del Proyecto Educativo Institucional, se mencionan los procesos que se desarrollan al interior de la institución junto con los derechos y deberes de los estamentos de la comunidad educativa, sin embargo no se hace mención de los hábitos alimenticios, simplemente hay un par de reglones que hacen mención al cuidado nutricional que se debe tener con las estudiantes en estado de embarazo, pero no es asumido por la institución.

El aspecto del auto autocuidado e higiene personal a nivel institucional es visto como parte de la maduración personal que deben alcanzar los estudiantes a partir de sus diversas etapas de desarrollo, en las cuales adquieren valores, actitudes y hábitos que los hacen ciudadanos competentes, donde se privilegia su dignidad autónoma, desde la libertad y la autonomía para lograr proyectarse a nivel personal, social y laboral, mejorándose a sí mismo y por consiguiente a su entorno cercano.

En el PEI se mencionan las áreas obligatorias y los proyectos transversales establecido por la Ley General de Educación, sin embargo no aborda el tema de actividad física y el deporte de manera literal.

Con relación a la prevención al consumo de licor, cigarrillo o a sustancias psicoactivas, es a partir de la citación de la ley 30 de 1986 y el decreto 120 del 21 de enero de 2010 que en el documento del proyecto Educativo Institucional, se mencionan algunas acciones pedagógicas a seguir en estos casos, considerando que los estudiantes viven en un sector donde se encuentran vulnerables a situaciones de consumo, pandillismo e inseguridad.

4.1.2. Documento: Plan de estudios.

La actividad física, el deporte y la recreación son los ejes fundamentales del plan de estudios y del proyecto de aprovechamiento del tiempo libre.

En el plan de estudio se menciona en algunas frases la práctica de actividad física y deporte como medios que favorecen el buen estado de salud y los hábitos de vida saludable.

Los ejes temáticos del plan de estudios están formulados a través de preguntas que deben ser resuelta en el periodo académico y que giran en torno al ejercicio físico y algunos valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la constancia.

Al interior de este documento no se mencionan los hábitos alimenticios, ni la prevención del consumo de sustancias nocivas para la salud como el tabaco, el alcohol o las sustancias psicoactivas.

4.1.3. Documento: Proyecto en educación física, deporte, aprovechamiento del tiempo libre y danzas (2015) El descanso como escenario convivencial.

La danza en este documento, es la herramienta que se propone para mejorar la convivencia y el manejo del tiempo libre desde la puesta en marcha de diversas coreografías, lo cual exige el ponerse de acuerdo entre los integrantes de los grupos, dedicación y compromiso en los ensayos hasta el momento de la presentación.

En este documento las actividades propuestas desde el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, son claves para hacer que los jóvenes no se inclinen por acciones delictivas, el consumo de sustancias nocivas para la salud o el pertenecer a una pandilla.

En el documento no se mencionan la alimentación o los hábitos de vida saludable.

4.1.4. Documento: Proyecto en educación física y deporte, aprovechamiento del Tiempo Libre y Bienestar estudiantil (2016) Diviértete jugando.

En el documento se plantea un torneo de microfútbol, para fortalecer en los estudiantes el amor al deporte y el espíritu competitivo, además se mencionan actividades recreativas y lúdicas, que fueron concretadas mediante rumba aeróbica, la cual sirvió para integrar a los miembros de los diferentes estamentos de la comunidad educativa, para brindarle un espacio de esparcimiento y para hacer que entiendan la actividad física como factor asociado al buen estado de salud.

En el documento no se mencionan los hábitos alimenticios, pero si la actividad física para mejorar y mantener una buena salud, junto con la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, alejándolos de los vicios.

5. Discusiones

Objetivos específicos	Alcances	Desde los Autores
Especificar los componentes del currículo del área de la Educación Física que promueven los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Aníbal Fernández de Soto.	Se logró establecer contacto con la licenciada Delgado Deyci, quien es docente en la jornada de la tarde del Colegio Aníbal Fernández de Soto, gracias a ella se tuvo acceso a los documentos institucionales más pertinentes para	En su capítulo 2 la ley 115 de 1994 contempla el tema relacionado con la conceptualización de currículo y plan de estudios, es así que el primero abarca al segundo, junto con los programas, las metodologías, y estrategias

	desarrollar el análisis documental.	que contribuyen a la formación integral, de acuerdo con las disposiciones legales y el Proyecto Educativo Institucional, teniendo en cuenta, los niveles, grados, áreas, distribución de tiempos, criterios de evaluación y administración de recursos. Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que los documentos analizados corresponden a los establecidos por la ley colombiana en cuanto al concepto de currículo y su reglamentación.
Caracterizar los componentes del currículo del área de Educación Física que promueven los	Dentro del Colegio Aníbal Fernández de Soto el área de educación física, recreación y deporte, se	Las escuelas promotoras de salud se definen como aquellas que refuerzan constantemente su

<p>hábitos de vida saludable de los estudiantes del colegio Aníbal Fernández de Soto.</p>	<p>ubican dentro de la dimensión biofísica y corporal. Esta organizada por ciclos y periodos académicos, donde se tiene en cuenta las características de edad, desarrollo cognitivo, ambiente socio afectivo, junto con las dimensiones evolutivas de los estudiantes. Se oriente principalmente al desarrollo de actividad física y el deporte.</p>	<p>capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar, con el fin de conseguir este objetivo, una escuela promotora de salud implica al personal de salud y de educación, a los profesores, a los estudiantes, padres y líderes de la comunidad, en la tarea de promover la salud. Fomenta la salud y el aprendizaje de todos, empelando los medios a su alcance y hace todo lo que está en su mano para ofrecer ambientes favorables para la salud y una serie de programas y servicios claves de promoción. (Delgado y Tercedor, 2002, P.40) En el caso del colegio Aníbal</p>
---	--	---

		<p>Fernández de Soto es el área de educación física y su proyecto de tiempo libre, los que de cierta manera se acercan a la promoción de la salud y los hábitos de vida saludable.</p>
<p>Establecer los alcances educativos del currículo en la promoción de hábitos de vida saludable en el colegio</p> <p>Aníbal Fernández de Soto</p>	<p>Los hábitos de vida saludable dentro del currículo de educación física y el proyecto de aprovechamiento de tiempo libre, como complemento de ésta se ocupan principalmente por la actividad física y deportiva, por el autocuidado, la higiene personal, por algunos factores como el consume de sustancias psicoactiva, pero no se ocupan de los buenos</p>	<p>El 29 de septiembre de 2013 en el día mundial del corazón, la organización panamericana de la salud (OPS) y la organización mundial de la salud (OMS) invitan a adoptar hábitos de vida saludable desde la infancia para prevenir enfermedades del corazón durante la vida adulta, por medio de una dieta saludable, hacer actividad física y evitar el consumo de tabaco. Siendo la institución educativa un eje</p>

	hábitos alimenticios de los estudiantes.	primordial en la enseñanza es necesario que no solo se preocupe por la realización de actividad física, sino también eduque en hábitos alimenticios.
--	---	---

6. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones.

1. El Colegio Distrital Aníbal Fernández de Soto, cuenta con los documentos legales que conforman la estructura curricular del área de educación física, sin embargo son muy pocos y esta materia es orientada al desarrollo de las habilidades motrices y el fortalecimiento de algunos valores, sin embargo no se tiene en cuenta el aspecto nutricional de la población estudiantil.
2. Los estudiantes de cada curso y nivel solo reciben dos horas de educación física a la semana, tiempo que es muy corto para desarrollar un hábito hacia la necesidad e importancia de la actividad física diaria para mantener un buen estado de salud.
3. En los documentos analizados no se involucra directamente a los padres de familia en la formación de hábitos de vida saludable, lo que conlleva a pensar que es un aspecto que no se toma muy en cuenta al momento de ver al estudiante como un sujeto integral.
4. En el Proyecto Educativo Institucional, que es la carta de navegación del colegio se citan algunas normas, pero no se toca la ley de obesidad, ni mucho menos la

responsabilidad que tienen las instituciones educativas por establecer acciones que mitiguen el fenómeno de sobre peso y obesidad asociado al sedentarismo.

Recomendaciones

1. El colegio Aníbal Fernández de Soto debe continuar con el fortalecimiento de valores en los estudiantes, pero además se le recomienda implementar campañas que favorezcan el desarrollo de hábitos de vida saludable para hacer más eficiente la educación integral.
2. Vincular a los padres de familia en la formación de hábitos de vida saludables, desde el trabajo directo con ellos, por ejemplo con talleres de loncheras saludables, jornadas deportiva, talleres para prevenir el consumo de licor, cigarrillo o sustancias psicoactivas.
3. Involucrar a los administradores de la tienda escolar a campañas de alimentación saludable.
4. En el Proyecto Educativo Institucional se deben estipular de manera clara y precisa como desde las diferentes áreas se abordarán los hábitos de vida saludable, para complementar la labor que hace la educación física desde la actividad física, el deporte y la formación de algunos valores.
5. Para hacer más viable la incorporación de los hábitos de vida saludable al colegio Aníbal Fernández de Soto se presenta tentativamente la siguiente malla, que parte de tópicos generativos organizados de manera gradual por ciclos y periodos, se sugiere desarrollar estos tópicos en dos secciones cada periodo.

Tabla 1*Propuesta eje transversales Hábitos de vida Saludables*

Colegio Aníbal Fernández de Soto PEI Construyendo valores para la excelencia humana “cultura para el trabajo” Propuesta eje transversales Hábitos de vida Saludables				
Ciclos	Temática primer periodo	Temática segundo periodo	Temática tercer periodo	Temática cuarto periodo
Preescolar Ciclo uno	¿Cuáles son las partes de mi cuerpo y cómo lo cuido?	¿Qué son los hábitos de higiene corporal y oral?	¿Qué son alimentos saludables?	¿Para qué sirve hacer ejercicio?
Ciclo dos	¿Por qué debo cuidar mi cuerpo?	¿Por qué es importante tener una buena higiene oral y corporal?	¿Cuáles son los tipos de alimentos y qué ocasionan cuando los consumo?	¿Cómo contribuye el ejercicio a mi desarrollo físico?
Ciclo tres	¿Cómo respeto y hago respetar mi cuerpo?	¿Por qué mi paso de niña, niño a adolescente exige ser más rigurosa en la higiene personal?	¿Cuánto tiempo se demora la asimilación de los nutrientes alimenticios?	¿Qué relación físico tiene el ejercicio físico con el desarrollo mental?
Ciclo cuatro	¿Qué le ocurre a mi cuerpo cuando ingiero alcohol o cigarrillo?	¿Por qué no es aconsejable un embarazo en adolescentes?	¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando se consumen alimentos poco saludables?	¿Por qué es importante desarrollar algún deporte o actividad física de manera regular?
Ciclo cinco	¿Qué le ocurre a mi cuerpo cuando consumo sustancia psicoactiva?	¿Qué factores de riesgo constituye no tener una pareja sexual estable?	¿Qué factores han ocasionado el sobre peso y la obesidad infantil y juvenil?	¿qué impacto tiene en la calidad de vida el realizar un deporte o actividad física en la vida adulta?

7. Bibliografía

Acuña Yessika y Cortes Rebeca (2012) Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. Instituto centroamericano de administración pública. Costa Rica.

Barrera L. Manrique F. y Ospina J. (2013) Evaluación de la conducta alimentaria en estudiantes de Tunja (Boyacá, Colombia) en el año 2012. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Bustamante C, Sánchez J y Cabrera C. (2014) Psicología y pedagogía. Aplicada a la educación física y el deporte. Editorial: Kinesis. Armenia-Colombia

Castillo, Isabel; Balaguer, Isabel; García-Merita, Marisa (2007) Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. Revista de Psicología del Deporte, vol. 16, núm. 2, pp. 201-210 Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id.> Recuperado el 25 de julio de 2017

De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007) Motivos y hábitos de práctica de actividad Física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (26) pp. 87-98 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm>

(s.f.). Obtenido de <http://concepto.de/salud-segun-laoms/#ixzz4nCshlfXnes>. recuperada el 18 de julio de 2017

(2008). Obtenido de
<http://mediacionescurricularesdidacticas.blogspot.com.co/208/05/currículo-segn-stenhouse-18.html>

Delgado M. Y Tecedor P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Indepublicaciones.

Docencia-21. (s.f.). *Reflexiones pedagógicas*. Obtenido de Revista Docencia. Recuperado el 21 de julio de 2017

Fuentes E. (2011). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera. Universidad de Granada. Recuperado el 20 de julio de 2017

Fuentes. E. (2014) “Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá, D.C Pontificia Universidad Javeriana, facultad de ciencias. Bogotá

García D., Gracia G., Tapiero Y., RamosC., &Marcela D. (2012). *Hacia la Promoción de la Salud*. Obtenido de <http://googleacademico.co>. Recuperado el 23 de julio de 2017

Goldbaum.M (1998) Estilos de vida y modernidad, Consultado el 26 de agosto de 2017.
 Disponible en: [http://www.idrc.ca/es/ev-23071-201-1-DO_TOP-IC.html]

Hernandez Sampieri y otros. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta Edición*. México: Mc Graw Hill.

Hospital de Suba. (2011). Obtenido de
http://www.esesuba.gov.co/joomla/portal/imagenes/stories/Documentos/Salud_publica/DIAGNOSTICO%20local%20 TERCER. pdf

Ley 1355 de 2009. Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009. Congreso de la República.

http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm. Recuperado el 21 de julio de 2017

M., D. (2012). *Repositorio Universidad de La Sabana*. Obtenido de Bachelor's thesis, Universidad La Sabana

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (s.f.). Obtenido de <http://www.mineducacion.gov.co/162/articel-79413.html>

Molina T., Lechuga E., Torres A., Pérez I., Niisperuza N., & Bermúdez L. (2007). *Salud Uninorte*. Obtenido de <http://googleacademico.co>. Recuperado el 24 de julio de 2017

Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de Encuentro? *Rev. Panam Salud Pública*. 2008; 24(2):139–46.

Olivares S. Yañez R. Días M . (2003). *Revista Chilena de Nutrición*. Obtenido de versión on-line ISSN 0717-7518 Recuparado el 24 de julio de 2017

Paho organizacion. (s.f.). Obtenido de <http://www.paho.org/hq/index.php?=content&view=article&id=9046%3A2013-día-mundial-corazon-adoptar-habitos-saludables-infancia-prevenir-enfermedades-corazones&Itemid=1926&lang=es>

Pastor Y. Balaguer I, Garcia M. (s.f.). *Revista Psicothema, vol 1, número 1*. Obtenido de Universidad de Oviedo, España. Recuperado el 5 de agosto de 2017

Peña C., Loaiza M. y Muñoz O. (1996) Educación física y desarrollo preescolar: guía para la actividad y el desarrollo motriz. Colección Aula Algre. Editoria Magisterio-Colombia

Porta L. y Silva M. (2003) “La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa”. Universidad Nacional. <http://anthropostudio.com/wp-content/uploads/2015/04/PORTA-Luis-y-SILVA-Miriam-2003.-La-investigaci%C3%B3n-cualitativa.-El-An%C3%A1lisis-de-Contenido-en-la-investigaci%C3%B3n-educativa..pdf> Recuperado el 7 de agosto de 2017

De: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=116680>

Proyecto Educativo Insitucional (2016) Colegio Anibal Fernandez de Soto. Bogotá.

Plan de Estudios del área de educación Física (2106) Colegio Anibal Fernandez de Soto. Bogotá

Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre años 2015 y 2016. Colegio Anibal Fernandez de Soto. Bogotá

Rabe Cáez, Casas N. (2007). *Revista Educación y Educadores*. Obtenido de <http://educacionyeducadores.org>

S., M. (19 de septiembre de 2005). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 5 Núm. 19. Obtenido de Universidad Autonoma de MADrid, España. Recuperado el 24 de julio de 2017

Santos Muñoz, S. La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* /

International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, vol. 5, núm. 19, septiembre, 2005, pp. 179-199 Universidad Autónoma de Madrid, España.

Stenhouse L (1998) «La investigación como base de la enseñanza». Selección de textos por J. Rudduck y D. Hopkins. Ediciones Morata. Cuarta edición, Madrid. España.

Reproducido con permiso de Ediciones Morata S. L. Docencia No 21 REFLEXIONES PEDAGÓGICAS. Recuperado el 21 de julio de 2017

<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>.

Recuperado el 7 de agosto de 2017

Wong de Liu C. (2012). Estilos de vida.

<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>.

Recuperado el 15 de julio de 2017

Anexos 1

Determinación de Categorías

En el presente apartado se presentan las categorías elegidas, para ser resaltadas en los documentos seleccionados para realizar el análisis documental de Colegio Aníbal Fernández de Soto. De dichos documentos se extrajeron las ideas claves teniendo, las siguientes categorías y colores:

Actividad física y deporte: color azul

Hábitos alimenticios: color verde

Autocuidado e higiene personal: color morado

Prevención al consumo de licor, cigarrillo o a sustancias psicoactivas: color vino tinto

Colegio Aníbal Fernández de Soto Documento Proyecto Educativo institucional	
Ejes temáticos	Contenidos
Horizonte Institucional	<p>Misión</p> <p>Es formar personas autónomas, analíticas, críticas, justas y honestas, mediante el enfoque interdisciplinar del énfasis en valores y cultura para el trabajo, que les permita un desempeño solidario y comprometido con la proyección y el mejoramiento de sí mismo, su familia, su entorno y su nación.</p> <p>Visión</p> <p>En el término de 12 años formar personas capaces de construir su proyecto de vida, aplicando la pedagogía significativa y la enseñanza para la comprensión, sustentada en los valores institucionales, en la búsqueda constante de</p>

la transformación social como emprendedor para lograr una sociedad más justa.

Principios Institucionales

Dignidad del ser humano

Humanización e inclusión

Espíritu crítico y trascendente

Proyección personal, social y laboral

Valores Institucionales

Respeto

Responsabilidad

Honestidad

solidaridad

Filosofía y objetivos Institucionales

La filosofía y la pedagogía del Colegio Distrital Aníbal

Fernández de Soto, se fundamentan en la dignidad humana

única, libre y autónoma. El proceso de formación integral

de los estudiantes implica capacitarlos en la comunicación

para lograr una verdadera cultura de convivencia, donde

primen criterios éticos, morales y de responsabilidad social.

Cada estudiante ha escogido libremente su institución, a su

vez la institución lo ha aceptado, por lo tanto debe acogerse

a los principios y objetivos que fundamentan la naturaleza y

	<p>el quehacer pedagógico. La finalidad de los derechos y deberes es la de crear un ambiente propicio para fomentar valores tales como: el respeto, la responsabilidad, la honestidad y la solidaridad; valores corporativos que identifican nuestra institución y cuya vivencia e interiorización permite la convivencia y la relación armónica, desarrollando el espíritu emprendedor en la construcción de una cultura para el trabajo.</p>
<p>Objetivos del manual de convivencia</p>	<p>Favorecer una maduración personal del estudiante que le permita alcanzar su plena realización humana a través de las diversas etapas de su formación.</p> <p>Fomentar actitudes y hábitos de autocontrol y autonomía responsable, de acuerdo con la edad, que faciliten un comportamiento adecuado para la comunidad educativa y la sociedad.</p> <p>Orientar al estudiante en el progresivo ejercicio de su libertad, en su capacidad para prever y asumir la responsabilidad y consecuencias de sus actos.</p> <p>Presentar un marco de referencia válido para facilitar la solución justa, serena, equitativa y amable de las posibles situaciones conflictivas.</p>

	<p>Recordar a padres o acudientes algunas obligaciones y responsabilidades propias para que el proceso educativo de los estudiantes pueda desarrollarse con normalidad y éxito.</p> <p>Crear un ambiente educativo en el que se puedan ejercer responsablemente los derechos de cada uno y exigir el cumplimiento de las obligaciones.</p> <p>Fortalecer el sentido de pertenencia al colegio.</p>
<p>Prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas</p>	<p>Con fundamento en la ley 30 de 1986 y el decreto 120 del 21 de enero de 2010:</p> <p>ARTÍCULO 8o. PROGRAMAS EDUCATIVOS PARA EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL. <Artículo compilado en el artículo <u>2.8.6.2.3</u> del Decreto Único Reglamentario 780 de 2016.</p> <p>Debe tenerse en cuenta lo dispuesto por el artículo <u>4.1.1</u> del mismo Decreto 780 de 2016 > Los menores de edad deberán recibir los conocimientos y asistencia institucional educativa bajo los principios de salud pública sobre los efectos nocivos del consumo de alcohol, la incidencia de enfermedades, la discapacidad y la mortalidad debidas al consumo abusivo de alcohol. Para tal fin, el</p> <p>Ministerio de Educación Nacional, bajo los principios constitucionales, orientará a las Secretarías de Educación de las entidades territoriales para que en las instituciones educativas se</p>

adopten proyectos pedagógicos que desarrollen competencias en los menores de edad que les permita por un estilo de vida saludable.

ARTÍCULO 12. PROHIBICIÓN DE EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD. <Artículo compilado en el artículo 2.8.6.2.7 del Decreto Único Reglamentario 780 de 2016. Debe tenerse en cuenta lo dispuesto por el artículo 4.1.1 del mismo Decreto 780 de 2016> Prohíbese el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad en los términos de la Ley 124 de 1994. La persona que facilite las bebidas embriagantes o su adquisición será sancionada de conformidad con las normas establecidas para los expendedores en los Códigos Nacional o Departamental de Policía.

En caso de duda acerca de la edad de la persona, el expendedor o la persona que ofrezca o facilite bebidas alcohólicas deberán exigir la cédula de ciudadanía.

ARTÍCULO 14. CURSOS DE PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO. <Artículo compilado en el artículo 2.8.6.2.9 del Decreto Único Reglamentario 780 de 2016. Debe tenerse en cuenta lo dispuesto por el artículo 4.1.1 del mismo Decreto 780 de 2016> De conformidad con lo previsto en el artículo 2o de la Ley 124 de 1994, el menor de edad que sea hallado consumiendo bebidas embriagantes o en estado de beodez, deberá asistir con sus

padres o acudientes a un curso sobre prevención del alcoholismo al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar o a la entidad que haga sus veces.

ARTÍCULO 25. VIGENCIA Y DEROGATORIAS. El presente decreto rige a partir de su publicación en el *Diario Oficial* y deroga las disposiciones que le sean contrarias.

Decreto número 1108 de 1994 que prohíbe en todos los establecimientos educativos del país, estatales y privados, el porte, consumo y tráfico de estupefacientes y sustancias psicoactivas.

Con el fin de apoyar y desarrollar programas para prevenir el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, el colegio Aníbal Fernández de Soto mantendrá contacto periódico con la secretaria de Educación, secretaria de Salud y demás entidades dedicadas a tratar situaciones que conlleven a este riesgo, para que junto con orientación y el comité de convivencia se realicen las acciones necesarias para su prevención y mitigación.

NOTA: en el plan operativo institucional debe figurar los proyectos que involucren actividades de prevención al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

	<p>Estado de embarazo: Es una condición que merece algunos cuidados especiales por parte de la familia y de la institución educativa por lo tanto, aquellas estudiantes que se encuentren embarazadas deberán informar de esta situación por escrito, ya sea, la estudiantes y/o su familia a la coordinación y el departamento de orientación del colegio con el fin de ser vinculada a los proyectos de nutrición y se les oriente sobre el proceso de nivelación académica de manera oportuna; así mismos se le otorgara los permisos necesarios para atención médica y garantizar el cumplimiento de la licencia de maternidad, la estudiante regresara a clases luego de cumplir con la licencia de maternidad.</p>
--	---

<p>Colegio Aníbal Fernández de Soto</p> <p>Documento Plan de estudios del área de educación física</p> <p>Nivel básica secundaria y media</p>				
Grado	Nombre del proyecto	Ejes temáticos	contenidos	Interdisciplinariedad

sexto	<p>Habilidades motrices que permiten explorar y adaptarse al medio</p> <p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia física?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de Baloncesto a nivel mundial?</p> <p>¿Cómo puedo mantener mi cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>Quiero tener siempre un</p>	<p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia física?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de Baloncesto a nivel mundial?</p> <p>¿Cómo puedo mantener mi cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>Quiero tener siempre un</p>	<p>Pruebas de entrada.</p> <p>Proceso para el paso del balón bajo sus piernas.</p> <p>Juegos pre Deportivos.</p> <p>Trabajo constante de Capacidades motoras.</p> <p>Proceso del golpe de antebrazo (básico)</p> <p>Trabajo de resistencia.</p> <p>Enseñanza básica de un fundamento deportivo</p>	<p>Integración curricular de la ciudadanía la convivencia y catedra de la paz</p> <p>Capacidad a trabajar: la identidad</p> <p>El estudiante reflexiona frente a su comportamiento, indiferencia y aportes a la construcción de la paz desde sus espacios: Personal, familiar, escolar y social.</p> <p>El estudiante se relaciona consigo mismo, con los otros desde el respeto por la equidad de género.</p> <p>El estudiante acepta la diferencia de la etnia y aprende a convivir con los demás.</p>
-------	--	---	--	--

		<p>buen estado físico.</p> <p>¿Deseo golpear el balón de voleibol, como esos grandes campeones de este deporte?</p>	<p>(posiciones invertidas).</p> <p>Desarrollo de procesos gimnásticos en Minitramp</p>	
Séptimo	<p>Actividades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano</p>	<p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia física y estatura?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de baloncesto a nivel mundial?</p>	<p>Pruebas de entrada.</p> <p>Trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica y fuerza.</p> <p>Proceso para ejecutar la trenza</p>	<p>Integración curricular de la ciudadanía la convivencia y catedra de la paz</p> <p>Capacidad a trabajar: la identidad</p> <p>El estudiante reflexiona frente a su comportamiento, indiferencia y aportes a la construcción de la paz desde sus espacios: Personal, familiar, escolar y social.</p>

		<p>¿Cómo puedo mantener mi cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>Quiero tener siempre un buen estado físico.</p> <p>¿Deseo golpear el balón de voleibol, como esos grandes campeones de este deporte?</p>	<p>Trabajo constante de las capacidades motoras.</p> <p>Enseñanza básica de un fundamento deportivo (posiciones invertidas).</p> <p>Desarrollo de procesos gimnásticos en Minitramp</p> <p>Trabajo de resistencia.</p> <p>Proceso del golpe de antebrazo (básico</p>	<p>El estudiante se relaciona consigo mismo, con los otros desde el respeto por la equidad de género.</p> <p>El estudiante acepta la diferencia de la etnia y aprende a convivir con los demás.</p>
--	--	---	--	---

			<p>Juegos pre deportivos.</p> <p>Trabajo constante de Capacidades motoras.</p> <p>Proceso del golpe de antebrazo (por parejas)</p>	
Octavo	Adaptación y la ambientación en el deporte	<p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia física y estatura?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de baloncesto a nivel mundial?</p>	<p>Pruebas de entrada.</p> <p>Trabajo de resistencia.</p> <p>Proceso del golpe de dedos (individual)</p> <p>Proceso del servicio de seguridad</p>	<p>Integración curricular de la ciudadanía la convivencia y catedra de la paz</p> <p>Capacidad a trabajar:</p> <p>sensibilidad y manejo de emociones.</p> <p>El estudiante frecuentemente aporta cambios positivos frente a su manejo de emociones importantes para la sana convivencia y paz desde</p>

		<p>¿Cómo puedo mantener mi cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>¿Deseo golpear el balón de voleibol, como esos grandes campeones de este deporte?</p>	<p>Trabajo constante de las capacidades motoras.</p> <p>Enseñanza básica de un fundamento deportivo (arco).</p> <p>Desarrollo de procesos gimnásticos en Minitramp</p> <p>Proceso para ejecución del doble ritmo por derecha e izquierda</p> <p>Juegos pre deportivos.</p>	<p>sus espacios: personal, familiar, escolar y social.</p> <p>El estudiante sensibiliza la importancia de las relaciones con sus compañeros aceptando y respetando las diferencias e inclinaciones de género.</p> <p>El estudiante maneja sus emociones frente a la diversidad cultural y etnias de su entorno</p>
--	--	--	--	--

			<p>Proceso del saque (de seguridad y de tenis)</p> <p>Trabajo constante de capacidades motoras</p>	
Noveno	Juego como estrategia de aprendizaje global	<p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia física y estatura?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de baloncesto a nivel mundial?</p>	<p>Pruebas de entrada.</p> <p>Pruebas de entrada. Trabajo constante de las Capacidades motoras.</p> <p>Enseñanzas básicas de un fundamento deportivo).</p>	<p>Integración curricular de la ciudadanía la convivencia y catedra de la paz</p> <p>Capacidad a trabajar:</p> <p>sensibilidad y manejo de emociones.</p> <p>El estudiante frecuentemente aporta cambios positivos frente a su manejo de emociones importantes para la sana convivencia y paz desde sus espacios: personal, familiar, escolar y social.</p>

		<p>¿Cómo puedo mantener mi cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>Quiero tener siempre un buen estado físico.</p> <p>¡Deseo golpear el balón de voleibol, como esos grandes campeones de este deporte!</p>	<p>Desarrollo de procesos gimnásticos en mini trampolín.</p> <p>Proceso para ejecutar las diversas clases de pases</p> <p>Juegos pre deportivos.</p> <p>Trabajo de resistencia.</p> <p>Proceso del golpe de dedos (por parejas)</p> <p>Proceso del servicio de tenis</p> <p>Proceso de servicio de tenis</p>	<p>El estudiante sensibiliza la importancia de las relaciones con sus compañeros aceptando y respetando las diferencias e inclinaciones de género.</p> <p>El estudiante maneja sus emociones frente a la diversidad cultural y etnias de su entorno</p>
--	--	---	--	---

			<p>y proceso de golpe de dedos.</p> <p>Trabajo constante de capacidades motoras.</p>	
Decimo	<p>Movimientos estratégicos en el deporte.</p>	<p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia física y estatura?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de baloncesto a nivel mundial?</p> <p>¿Cómo puedo mantener mi</p>	<p>Pruebas de entrada.</p> <p>Enseñanzas básicas de un fundamento deportivo (flipp – flapp)</p> <p>Desarrollo de procesos gimnásticos en mini trampolín.</p> <p>Proceso para ejecutar</p>	<p>Integración curricular de la ciudadanía la convivencia y catedra de la paz</p> <p>Capacidad a trabajar:</p> <p>Deberes y respeto por los derechos de las demás personas.</p> <p>El estudiante se compromete a respetar, trabajar por la no discriminación a sus pares, y comunidad en general ejemplificando con sus gestos y acciones de paz.</p>

		<p>cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>Quiero tener siempre un buen estado físico.</p> <p>¿Deseo golpear el balón de voleibol, como esos grandes campeones de este deporte?</p>	<p>lanzamientos estáticos y en suspensión</p> <p>Juegos pre deportivos.</p> <p>Trabajo de resistencia</p> <p>Proceso de bloqueo.</p> <p>Trabajo constante de capacidades motoras.</p>	<p>El estudiante. Participa y promueve actividades en pro de la equidad de género.</p> <p>El estudiante potencializa su pensamiento frente a la diversidad de razas y culturas de su entorno</p>
Once	Orientación espontánea de grupos humanos.	<p>¿Quiero mejorar mi estado físico y mi apariencia</p>	<p>Pruebas de entrada.</p> <p>Proceso para ejecutar correctamente la</p>	<p>Integración curricular de la ciudadanía la convivencia y catedra de la paz</p>

		<p>física y estatura?</p> <p>¿Deseo ser como esos jugadores de baloncesto a nivel mundial?</p> <p>¿Cómo puedo mantener mi cuerpo en forma?</p> <p>¿Puedo saltar más alto que el canguro?</p> <p>Quiero tener siempre un buen estado físico.</p> <p>¿Deseo golpear el balón de</p>	<p>trenza y el doble ritmo por derecha e izquierda.</p> <p>Afianzamiento de los fundamentos deportivos y arbitraje.</p> <p>Trabajo constante de las Capacidades motoras.</p> <p>Enseñanzas básicas de un fundamento deportivo (mortal)</p> <p>Desarrollo de procesos</p>	<p>Capacidad a trabajar:</p> <p>Deberes y respeto por los derechos de las demás personas.</p> <p>El estudiante se compromete a respetar, trabajar por la no discriminación a sus pares, y comunidad en general ejemplificando con sus gestos y acciones de paz.</p> <p>El estudiante. Participa y promueve actividades en pro de la equidad de género.</p> <p>El estudiante potencializa su pensamiento frente a la diversidad de razas y culturas de su entorno.</p>
--	--	---	--	--

		voleibol, como esos grandes campeones de este deporte?	gimnásticos en mini trampolín Juegos pre deportivos. Proceso de remate. Trabajo constante de capacidades motoras.	
--	--	---	--	--

Colegio Aníbal Fernández de Soto Documento Proyecto de educación física y danzas 2015	
Ítem	Contenido
Nombre	El descanso como escenario convivencial

Objetivos	<p>Organizar actividades inter-cursos, campeonatos, concursos de baile, juegos autóctonos, entre otros.</p> <p>Participar y gestionar eventos organizados por las autoridades locales y el IDRD.</p> <p>Realizar talleres con los padres de familia para que programen y acompañen a sus hijos en actividades extracurriculares.</p>
Subniveles asociados	<p>Formación de valores</p> <p>Aprovechamiento del tiempo libre</p> <p>Fomento de la cultura</p>
Justificación del proyecto	<p>Hoy en día nuestro lucha por alcanzar la paz, es por esto que el proyecto de área se enfoca en crear conciencia en la importancia del derecho a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz y a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad, sin olvidar el respeto a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios, esto último por medio de la danza, con la cual buscamos que los alumnos tengan comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y su identidad.</p> <p>Si queremos que el niño o joven utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que lo pueda lograr.</p> <p>Queremos propiciar un espacio que le de elementos para su</p>

	<p>desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludable, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir formar a los niños y jóvenes para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir y disminuir los factores de riesgo en su convivencia escolar favoreciendo la creación de espacios de socialización de integración, de autoafirmación.</p>
<p>Planteamiento del problema o necesidad relacionada</p>	<p>Actualmente se perciben dificultades relacionales y de convivencia escolar que se observan en la agresión constante entre los estudiantes y hacia los docentes, además del consumo de sustancias psicoactivas SPA, pero éstas se vislumbran mayormente en las horas de descanso debido entre otras a que el recurso del espacio establecido por el estudiante no cumple con los parámetros de ley y a que en el contexto próximo hay delincuencia y ausencia de autoridad competente para cada caso (venta de sustancias psicoactivas SPA, panfilismo, atracos, sectas, etc.) por lo tanto se hace urgente transformar por lo menos la expresión de las culturas juveniles y la diversidad de propuestas de los educadores.</p> <p>La agresividad en la convivencia escolar se toma como esa energía que todos llevan por dentro y se transmite de forma errada, esa energía se expresa en los demás de forma negativa.</p>

	<p>Es decir, cuando se produce un exceso de impulsos agresivos descontrolados y se hace un mal uso de ellos.</p> <p>Las conductas agresivas también se pueden observar en los descansos, a través de conductas mal intencionadas, que pueden causar daño, bien sea físico o psíquico. Estas agresiones van desde la burla, las rabietas, las malas palabras hasta llegar a los golpes. Estas son unas de las tantas situaciones que se evidencian en nuestra institución en el espacio de esparcimiento.</p>
Descripción del proyecto	<p>El proyecto surge de la necesidad de optimizar espacios reducidos a la hora del descanso, por lo que se propone realizar presentaciones dancísticas y actos juveniles cuyo propósito es reducir los conflictos y por tanto mejorar la convivencia en la inclusión de la cultura organizacional y de la presencia del gobierno estudiantil para que finalmente se instauren ambientes sano de coexistencia para el bienestar institucional.</p> <p>El proyecto de tiempo libre tiene como principal objetivo formular y ejecutar estrategias lúdicas encaminadas a fomentar el comportamiento positivo y la mejora de la calidad de vida de la comunidad estudiantil con conflicto en el ámbito educativo. Las estrategias lúdicas buscan desarrollar la capacidad de los estudiantes para entender los cambios en su entorno y así mismo ser parte del mismo de manera efectiva, como las emociones, empatía, la eficacia y el empoderamiento pueden ser ingredientes</p>

	<p>para mejorar la salud social y personal y adquirir habilidades para la vida.</p> <p>El descanso se convierte para los estudiantes en un micro mundo, que le permite interactuar, como una pequeña sociedad, en donde sus valores y creencias, juegan un papel fundamental, y por lo tanto permite que la convivencia con el otro, sea indispensable para llegar al fin común o meta propuesta.</p> <p>El juego, la recreación y las expresiones culturales deben convertirse en un medio facilitador, que les brinde a los estudiantes la visión, sobre lo importante que es convivir armónicamente con los pares y adoptar valores que le ayuden a enfrentarse al mundo, gracias a la recreación participativa, activa, creativa y competitiva.</p>
Objetivo general	<p>Participar activamente en el proyecto de aprovechamiento de tiempo libre, recreación y deportes del colegio Aníbal Fernández de Soto.</p>
Objetivos específicos	<p>Producir ideas creativas e innovadoras tanto artísticas como lúdicas para su desempeño en horas del descanso, partiendo del movimiento que mejora el aspecto motor, físico, sociológico, conocimiento deportivo, presentación personal, personalidad e interacción social; permitiendo el equilibrio funcional que incide en el proceso sociológico.</p>

	<p>Obtener estimulación oportuna que fortalezca el desarrollo físico e integral del niño y el joven.</p> <p>Adquirir hábitos o movimientos que respondan a las necesidades de trabajo físico requerido para el mantenimiento y mejoramiento de la salud en un ambiente escolar.</p> <p>Valorar la importancia de las actividades físicas para mejorar y mantener una buena salud.</p>
Descripción de metas	<p>Ensayos simultáneos de cuatro y hasta seis integrantes en un grupo de danzas o equipo para participar en juegos competitivos.</p> <p>Jornadas de acuerdos de líderes y socialización a los demás estudiantes.</p> <p>Uso de recursos como propuesta de trabajo en horas que falte un docente.</p> <p>Actividad convivencial, activa, inclusiva y permanente.</p> <p>Sensibilización, conceptualización, cognición, procesos, procedimientos, compromisos, actitudes y valoraciones artísticas, culturales y deportivas.</p> <p>Utilización del tiempo libre para la práctica del deporte, la recreación y la cultura.</p> <p>Impulsar y mejorar la práctica del deporte en los diferentes grados.</p> <p>Reconocimiento de la necesidad de mantenimiento de los implementos y escenarios deportivos.</p>

	<p>Toma conciencia de la importancia de la higiene como medio para conservar la salud.</p>
Ruta de acción	<p>Diagnóstico inicial “estado del arte en las horas de descanso”</p> <p>Organización de equipos de trabajo y liderazgo, en cada curso se conformaran equipos de trabajo por grados (roles y funciones).</p> <p>Articulación con el gobierno estudiantil.</p> <p>Selección de actividades con base en la lluvia de ideas por cursos</p> <p>Metodología: parte del estudio de los procesos en la aplicación del trabajo teórico-práctico facilitando la eficiencia en el aprendizaje y tomando la motivación lúdica como base fundamental de este trabajo y que en su metodología se plantea con tendencia al conductismo dentro del modelo pedagógico.</p> <p>Cronograma: secuenciación de actividades por grados.</p> <p>Diagnóstico de resultado: “estado del arte en las horas de descanso”</p> <p>Enfoque del marco lógico, EML, en el contexto educativo ANFESIANO.</p> <p>Implementación: fases institucionales sede A y B/ Jornadas mañana y tarde.</p>

Documento Proyecto en educación física y deporte, aprovechamiento del Tiempo Libre y Bienestar estudiantil 2016	
Ítem	Contenido
Nombre	Aprovechamiento del tiempo: diviértete jugando
Objetivos	<p>Participar activamente en el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, recreación y deporte del colegio</p> <p>Propiciar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física, organizada y metodológica a través de torneos internos en la institución.</p> <p>Incentivar la participación y compromiso de los estudiantes en actividades propias de la institución.</p> <p>Crear espacios que permitan evidenciar y detectar talentos en el campo deportivo.</p> <p>Lograr que los estudiantes, los docentes y los padres de familia vean el deporte como una necesidad para su formación integral como personas.</p> <p>Incentivar la formación de hábitos para la utilización sana, creativa y enriquecedora del tiempo libre.</p> <p>Formar hábitos saludables frente a la práctica diaria de actividad física de nuestra institución</p>
Justificación del proyecto	<p>El deporte nos presenta una serie de beneficios a nivel físico, psicológico y axiológico; dándonos esto unas pautas para trabajar con la comunidad educativa, considerando que el juego es la</p>

	<p>forma más eficaz para que los niños, adolescentes, jóvenes o adultas transmitan y fortalezcan lazos de fraternidad; las actividades, contempladas en este proyecto harán que el estudiante durante su jornada escolar y terminada ella, aprovechen su tiempo libre de una manera adecuada, sana para su formación como personas y ¿por qué no? Como futuros deportistas, ya que estas actividades, servirán como medio para fortalecer su estado de ánimo e interactuar con su familia sanamente y así posibilitar la formación en valores de tipo deportivo, cultural y axiológico.</p>
Problema o necesidad	<p>El presente proyecto comprende las actividades que se realizarán, en el área de educación física, recreación y deporte, encaminada en la integración de la comunidad educativa, por medio de programas, espacios y jornadas recreativas, deportivas que propicien el uso del tiempo libre para una mejor calidad de vida.</p>
Descripción	<p>Con el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, se realizarán actividades lúdico- deportivas, tales como campeonatos de baloncesto, voleibol, futbol, el día de juego tradicional, rumba aeróbica. Este tendrá lugar en los espacios del descanso y algunas jornadas especiales.</p>
Metodología	<p>Inauguración e implementación de los juegos inter cursos, los partidos de futbol de salón serán arbitrados por los estudiantes de grado once.</p>

	Se organizara un día de actividad lúdica, rumba y aeróbicos.
Evaluación	<p>Al finalizar cada actividad se acordará una reunión con el profesor del área y delegados de deportes de cada curso, para determinar su acogida entre los participantes de los diferente deportes, para así reflexionar sobre ello y tomar medidas correctivas posteriores que enriquezcan estas actividades; se realizara un informe de todas las actividades realizadas y reposara en la coordinación académica.</p>