

Características y componentes de las unidades didácticas que en la clase de Educación Física y el semillero juego, deporte y recreación, promueven los “hábitos de vida saludables”, de los escolares de grado segundo de la
IED COLEGIO TÉCNICO TOMÁS RUEDA VARGAS JORNADA ÚNICA

Presentado por:

FREDY JHOVAN VASQUEZ LADINO

Profesora:

GAVIOTA MARINA CONDE RIVERA

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Bogotá D.C. 2018

Agradecimientos

Agradezco en primera instancia al todo poderoso por darme la lucidez para culminar este proyecto, a mis hijos y a mi esposa quienes siempre con su respaldo me dieron el aliento, a la docente Gaviota Conde con quien pude compartir este sueño y hacerlo realidad, a los niños del colegio con quienes pude compartir la experiencia, a las directivas del colegio quienes siempre apoyaron mi trabajo, a mi madre quien nunca me dejó solo y finalmente a mis compañeros quienes siempre fueron pertinentes a la hora de brindar un consejo, en definitiva gracias a todos por quienes y para quienes se desarrolló esta bonita labor .

Resumen

La unidad didáctica permite al niño explorar sus capacidades motrices, a partir de la planeación ejecución y evaluación de prácticas de actividad física jugada, regida por la inclusión de TICS cuyas características y componentes responden a un grupo determinado de personas y en donde se respetan los principios de actividad, individualidad, adaptabilidad y flexibilidad. Entendiendo esto las unidades didácticas se caracterizan por estar basadas en juegos interactivos de realidad aumentada que poseen altos grados de motivación y de adherencia, vistas en actividades de aprendizaje como son los juegos de competencia y de cooperación que permiten un mayor desarrollo de las habilidades comunicativas y sociales de los estudiantes.

Palabras claves: Unidad didáctica, Juego, Características y componentes de la unidad didáctica. Actividad física.

Tabla de contenido

Agradecimientos.....	2
Resumen	3
Problema.....	6
Planteamiento del problema.....	6
Formulación del problema.....	8
Justificación.....	8.
Objetivos.....	10
Objetivo general.....	10
Marco teórico.....	11
Antecedentes.....	11
Bases teóricas.....	20
Unidad didáctica.....	20
Componentes de la unidad didáctica.....	21
Características de la unidad didáctica en educación física.....	24
La actividad física en la escuela.....	26
El juego como estrategia didáctica	27
Hábitos de vida saludables.....	28
Diseño metodológico.....	30
Enfoque.....	30
Alcance.....	31
Diseño de la investigación.....	32.
Población.....	32.
Análisis de datos.....	33
Instrumentos cualitativos para la recolección de información.....	33
Unidades didácticas aplicadas.....	34
Categorías de análisis.....	37
Resultados.....	38

Resultados por categorías de análisis.	38
Discusión.....	45
Conclusiones y recomendaciones.....	47
Referencias.....	50

Índice de tablas y figuras.

Tabla 1. Unidades didácticas.....	35
Tabla 2. Categorías de análisis.....	37
Tabla 3. Ejecución de una sesión de la unidad didáctica.....	43
Figura 1. Red semántica principal.....	38
Figura 2. Características y componentes de la unidad didáctica basada en el juego.....	44

Problema

Planteamiento del problema

El interés por la actividad física (AF) es un fenómeno de carácter mundial que está tomando fuerza, ya que se ha demostrado que es la manera más efectiva de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT); además de ello, la AF opera como un mediador sociocultural que aporta en la construcción de valores y genera sensaciones de bienestar entre los sujetos que la experimentan (MEN, 2010).

Así mismo, la actividad física es implementada en los espacios comunitarios para satisfacer necesidades básicas (Max Neef, 1993) como la conservación de la salud, la protección del orden social y el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos a través del desarrollo de los estilos de vida saludables de las poblaciones.

En este mismo orden de ideas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) ofrece directrices encaminadas a la promoción de la actividad física en la escuela, presentándola como ámbito privilegiado en la promoción y protección de la salud, que por medio de prácticas lúdicas posibilita la generación de hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Así mismo, favorece la interacción social que se enmarca en la sana convivencia, cuando se sitúa la actividad física dentro del currículo escolar como mediador social y estructura fundamental del proceso de enseñanza - aprendizaje. En este sentido, se reconoce que la escuela es un espacio prioritario que requiere que se viva la actividad física como parte primordial de los procesos educativos, generando así bienestar en y para la comunidad.

De lo anterior se desprende lo mencionado por la FIEF (Federación Internacional de Educación Física, 2010)

La Educación Física debe contribuir a la Cultura de la Paz, al ser usada en el sentido de una sociedad pacífica de preservación de la dignidad humana a través de iniciativas de aproximación de las personas y de los pueblos, con programas que promuevan cooperaciones e intercambios nacionales e internacionales. (p.23)

En el caso de Colombia, la práctica de la actividad física ha quedado relegada a un segundo plano en el ámbito escolar y en especial en el área de primaria pues el decreto 3020 del año 2002, asignó a cada curso un solo maestro y se dejó de contar con el docente especializado en el área de educación física, lo cual dificulta el crear comunidades de aprendizaje que viabilicen la interacción no desde la competencia, sino desde esquemas colaborativos en donde se genere empatía con el otro a partir de la actividad física curricularizada.

En este sentido, el currículo escolar al estar centrado en áreas del conocimiento como las matemáticas y la biología, no favorece la posibilidad de formar un ser holístico; tanto así que la cantidad de horas que se le dedican a las materias en mención están en una proporción de 40 a 1, ya que en el caso de las instituciones educativas en primaria con jornada única hay 40 horas de estudio semanal se le dedican una o dos a la actividad física dirigida y programada a través de las clases de educación física. En este sentido, es inadmisibles pensar que un ser humano pueda desarrollar al máximo su potencial debido a que solo se profundiza en su parte intelectual, quedando su corporalidad y corporeidad relegadas a un segundo o tercer plano.

A partir del año 2017, el Colegio Técnico Tomás Rueda Vargas, ubicado en la localidad cuarta de San Cristóbal en Bogotá, adquiere el carácter de jornada única, impuesto por el Ministerio de Educación Nacional, lo que ha posibilitado que la actividad física aumente el número de horas dentro del plan de estudios, lo que generó la creación de espacios nuevos tales como: los semilleros de juego, deporte y recreación y las clases de educación física, es decir que, se sumaron más de 150 minutos de actividad física programada a nivel curricular dentro de la institución educativa. En este sentido, al tener mayor tiempo para realizar actividad física se potencializa el uso eficiente de los espacios físicos disponibles, por lo tanto, se debe repensar qué hacer con el plan de área y las clases del día a día.

Siendo así, se hace necesaria la creación y desarrollo de un plan de estudios que responda tanto a las necesidades organizacionales de la escuela como a la creación de hábitos de vida saludable en la población estudiantil en edades tempranas, en perspectiva de la formación de un ser holístico.

Formulación del problema

¿Cuáles son las Características y componentes de las unidades didácticas en la clase de Educación Física y el semillero del área que promueven la construcción de “hábitos de vida saludables” de los escolares de grado segundo del IED COLEGIO TÉCNICO TOMÁS RUEDA VARGAS JORNADA ÚNICA?

Justificación

La interacción entre la cultura y la sociedad, van de la mano en la búsqueda de espacios pedagógicos que permitan la formación integral del individuo. Siendo esta una de las principales preocupaciones del contexto educativo y por supuesto del currículo educativo, ya que cuando se menciona el uso del tiempo libre, la educación física, la actividad física y el ejercicio físico como medio promotor de la salud y el bienestar psicosocial de la comunidad, se abre un cúmulo de posibilidades que apuntan a la formación de un ser humano apto y funcional para la sociedad.

Por esta razón, es necesario llevar a cabo un proceso dinámico que requiere una adecuada y previa planeación donde se definan la orientación de los programas de actividad física y la implementación de un proyecto educativo que incluya el área de educación física como fundamental en los procesos económicos y sociales que se desarrollan en la escuela; pues desde su origen debe ser producto de una reflexión consciente de la realidad educativa que exige cambios a nivel institucional y comunitario.

[Es decir la inclusión de la actividad física como eje transversal del currículo educativo que a largo plazo genere hábitos saludables y conciencia social sobre la importancia del movimiento en la calidad de vida de los seres humanos que participan de la escuela como ente y ámbito formador de seres humanos saludables.

Entonces las clases de educación física, las clases de aula, el tiempo libre, la recreación y el ocio crean una base para compensar al hombre por las muchas exigencias de la vida contemporánea, aún más importante, presentan la posibilidad de enriquecimiento de la experiencia participativa del ser humano sobre su estado de salud a posteriori. Todas aquellas actividades

ofrecen la oportunidad de desarrollar las aptitudes esenciales tales como facultades creativas ,las capacidades motrices ,físicas e intelectuales del individuo que opta por una mejor calidad de vida , permitiendo establecer a su vez buenas relaciones sociales, económicas y humanas con el otro en espacios lúdico recreativos que van encaminados a favorecer el desarrollo humanos de aquellos que son actores de la comunidad educativa y más importante de sus propias vidas

Objetivos

Objetivo general

Establecer e identificar las características y los componentes de las unidades didácticas que en el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares de grado segundo del IED Tomas Rueda Vargas sede B.

Objetivos específicos

- Crear unidades didácticas para la promoción de la actividad física, mediante estrategias que propicien la aprehensión de hábitos de vida saludable enmarcados en la implementación de la jornada única del grado 202 del IED Tomas Rueda Vargas.
- Implementar unidades didácticas para la promoción de la actividad física en de los semilleros y las clases de educación física.
- Evaluar los alcances de la propuesta de unidades didácticas para la promoción de los hábitos de vida saludable de los estudiantes del grado segundo del Colegio IED Tomas Rueda Vargas jornada única.

Marco teórico

Antecedentes

La actividad física a lo largo del tiempo ha sido abordada desde diferentes paradigmas que han impactado de manera significativa la población mundial, sobre todo en la implementación de prácticas para la prevención y promoción de la salud, como en el caso de las ECNT. Además, la AF tiene una influencia importante en la escuela para la creación de hábitos y estilos de vida saludables.

De otra parte, durante los últimos 30 años se han realizado abordajes teóricos en relación con la aparición de fenómenos como el sedentarismo y la obesidad. En Colombia aún se toma con ligereza este problema por lo tanto hay poca atención hacia la promoción y prevención de la salud propuestas desde las de las políticas públicas internacionales y nacionales.

El apartado que se desarrolla a continuación busca entonces presentar las investigaciones que a nivel nacional e internacional se han desarrollado alrededor de promoción de hábitos de vida saludable por medio de la actividad física en la escuela.

En la indagación teórica realizada, se encontraron diecinueve (19) tesis de programas de maestría en educación, educación física y afines, en donde se propusieron soluciones al déficit en hábitos de vida saludables en poblaciones escolares.

El primer grupo de investigaciones abordado se origina en la Universidad del Rosario de la ciudad de Bogotá. Allí se encontraron cuatro (4) tesis en este campo. La primera de ellas se ubica en la Maestría en Actividad Física y Salud, y se titula “Representaciones sociales y prácticas de actividad física en docentes de educación física de la UPZ 71”. Esta investigación se realizó en el año 2016 y logró identificar las características de las prácticas que desarrolla el docente de educación física a través de un método cualitativo con enfoque narrativo en donde se estableció que la actividad física que es reproducida por los docentes de educación física, no se limita solo al campo biológico, sino que tiene injerencia en los beneficios que obtiene el sujeto al conocer, expresar y relacionarse con el otro y su entorno.

La segunda tesis titulada “El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con

la calidad de vida, en los modelos teóricos de la salud” (2015), parte de la pregunta sobre la manera desde la cual los autores de literatura científica interpretaban la relación entre actividad física y calidad de vida. Esta investigación realizó una revisión narrativa con método cualitativo a través de matrices, y sostuvo que desde la revisión teórica la actividad física es multidimensional y permite controlar las ECNT. Además de ello, la actividad física aporta a las relaciones sociales que surgen de la actividad física. El desafío que plantea esta investigación es la promoción de los estudios que aporten desde la mirada de la actividad física en la salud pública.

La tercera tesis se titula “Actividad física e imagen corporal: conceptos y enfoques desde la equidad e inequidad en salud” del año 2016 y planteó la pregunta ¿cuál es la relación que existe entre la actividad física ,la imagen corporal y los determinantes sociales de la salud? y se daba respuesta a través del método cualitativo, encontrando que la imagen corporal no es fundamental para la salud pero si es una prioridad para la OMS la actividad física que hace parte transversal de la vida de todo ser humano.

Y finalmente se encontró la tesis titulada “Módulo Activo Recreo Activo M.A.R.A.: una estrategia para incrementar la actividad física en niños y niñas de grado 5 en BOGOTÁ” (2015). Esta tesis indagó a través del método cuantitativo cuál era la efectividad del M.A.R.A. en la actividad física en los niños y niñas dentro de la línea de promoción de actividad física. En esta se planteó que la actividad guiada en los espacios de recreo aumenta los niveles de actividad física y de manera colateral focaliza la atención del niño en el juego guiado visto este como una posibilidad de aplicación de unidades didácticas guiadas.

Este tipo de antecedentes permiten plantear la necesidad de indagar sobre cómo aplicar actividad física desde las unidades didácticas ejecutadas en educación física y en los semilleros del área en el colegio Tomás Rueda Vargas, para trabajar la formación integral de los estudiantes influyendo positivamente en sus hábitos de vida saludables, en donde se establece además como a través del impacto progresivo en la condición física, se logra aportar en el desarrollo de autoestima del estudiante. La importancia de este abordaje se centra en el reconocimiento de que la actividad física y la autoestima son factores fundamentales para la conservación de la salud psicosocial de un individuo, en tanto, los seres humanos son seres sociales y por ello sus relaciones de cooperación con los otros y de autoestima para sí mismo, influyen directamente en su condición

de salud. Estos impactos finalmente evitarán la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como factor de riesgo asociados a sus estilos de vida y en especial al sedentarismo.

El otro grupo de investigaciones se encuentran en la Universidad Javeriana. La primera de estas tesis es titulada “Caracterización de las prácticas deportivas propiciadoras de la formación integral” (2015) ubicada en la Maestría en Educación, línea de prácticas educativas y procesos de formación; y en ella se plantea la necesidad de caracterizar las prácticas educativas para la formación integral dentro del enfoque cualitativo, mediante la aplicación de cuestionarios y entrevistas estructuradas, concluyendo que la práctica deportiva fortalece el proyecto de vida de los sujetos a través de la relación comunicación, relaciones sociales y competencias ciudadanas.

Otra de las tesis indagadas en la Universidad Javeriana se tituló “Análisis de la convivencia escolar en dos instituciones educativas de la ciudad de Bogotá, desde la política pública en el colegio Manuelita Sáenz y contenida en la ley 1620 de 2013” (2015). Esta tesis buscó analizar el impacto en la convivencia de colegios de la misma localidad donde se encuentra ubicado el colegio Tomás Rueda Vargas. La pregunta de esta investigación es ¿Cómo se ha articulado la política pública contenida en la Ley 1620 de 2013 en los procesos con vivenciales de dos instituciones educativas de la ciudad de Bogotá? El abordaje se realiza a partir del enfoque cualitativo encontraron que: Las prácticas con vivenciales, entendidas estas como las actividades que se realizan al interior de una institución educativa tendientes a generar un clima escolar adecuado que minimice los casos de violencia, de disrupción, de acoso escolar, entre otros; no presentaron transformaciones con la inclusión de la Ley 1620 de 2013 en los manuales de convivencia.

En ese sentido, la actividad física dentro del contexto en el cual está enmarcado el currículo que se desarrolla en el Tomás Rueda Vargas puede impulsar las relaciones de cooperación entre los sujetos, permitiendo un mayor nivel de aceptación del otro y por lo tanto mejorar la convivencia y la comunicación asertiva.

Desde Universidad Santo Tomás también se ha abordado la temática de la actividad física: al hacer revisión se encuentra la tesis titulada “El currículum del área de educación física como promotor de hábitos de vida saludable: caso colegio Ricaurte IED”. Esta investigación se realizó en el marco del programa de la Maestría En Actividad Física Y Salud elaborado en el año 2016

por Ortiz. Esta investigación indagó la siguiente pregunta: “¿El currículo para el área de Educación Física, Recreación y Deportes promueve los hábitos de vida saludable en los escolares del Colegio Ricaurte IED, de la localidad de los Mártires? Bogotá DC?”. Para dar respuesta se realizó revisión de documentos legislativos de la Educación Física que se habían publicado hasta la fecha y que tuvieran vigencia en un ámbito internacional, nacional e institucional.

Dicha investigación fue de corte cualitativo, pudiendo determinar que la promoción de los hábitos de vida saludable en los escolares del Colegio Ricaurte I.E.D., y en los demás colegios del distrito capital e incluso del país, no se evidencia en los elementos del currículo para el área de la Educación Física, ya que no es evidente que los currículos sean específicos o siquiera hagan una mención de fondo y real, en relación a que la Promoción de Hábitos de Vida Saludable sean responsabilidad del área de Educación Física.

Otro abordaje investigativo sobre la actividad física en Colombia se desarrolló en la Universidad del Tolima. Allí se implementó la tesis “Utilización Del Tiempo Libre En La Población Juvenil De 15- 18 Años del Corregimiento De Santiago Pérez en el Municipio De Ataco”, (Murillo, 2015) donde la pregunta de investigación estuvo orientada hacia “¿Qué factores influyen en la utilización del tiempo libre de los jóvenes de 15 a 18 años de la población de Santiago Pérez?” y encontró que la adecuada utilización del tiempo libre es un elemento que favorece y afianza la adquisición de estilos de vida saludable.

La investigación señalada, para su elaboración ubicó 108 residentes de la población Santiago Pérez y realizó una exploración de tipo cualitativo con metodología de acción participativa y mediante protocolo de observación que determinó que el uso adecuado tiempo libre es un elemento imprescindible en el manejo cultural que se le da a la actividad física, por tanto, se nota la relación que tiene el grupo familiar por sobre la realización de actividades incluida en los programas de tiempo libre y recreación.

En la Universidad Santo Tomás se encontró la tesis del programa de Maestría En Actividad Física y Salud ejecutado por César Augusto Gutiérrez Bolívar que se titula: “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable. Caso colegio Distrital Leonardo Posada Pedraza” realizado en el año 2016.

Dicha investigación optó por discutir ¿Cómo el currículo para el área de Educación Física

de la Institución Educativa Distrital Leonardo Posada Pedraza, promueve los hábitos de vida saludable de los escolares?, fue ejecutado mediante un trabajo de orden cualitativo y un análisis de contenido que mediante una matriz de recolección de datos permitió determinar que la principal estrategia de promoción de hábitos de vida saludable en el colegio es la clase de Educación Física, ya que esta mediante diferentes manifestaciones deportivas, recreativas, lúdicas, de acondicionamiento físico y desarrollo motriz aporta significativamente y mucho más si se aumentan las horas de este espacio de formación.

En cuanto al uso de metodologías de la Educación Física como medio para desarrollar fines con vivenciales y aprendizaje de valores, se encontró en la maestría de Desarrollo Humano (CINDE) la tesis titulada “Experiencias de convivencia en niños y niñas de la Institución Educativa María Jesús Mejía Sede primaria – Municipio de Itagüí” (2016), cuyo tema de investigación buscó establecer las experiencias que tienen los niños y las niñas sobre la convivencia escolar. Para dar respuesta a este problema se utilizó el método de investigación cualitativo con enfoque hermenéutico.

Como herramienta didáctica fue utilizado el taller interactivo constituido por juegos de rol, dibujos y cartografías para la recolección de la información. Se utilizaron grupos focales con preguntas semi estructuradas que indagaron sobre las percepciones que tienen los niños y las niñas de sus relaciones con sus compañeros y las experiencias de convivencia que hacen parte de su diario vivir en la escuela (2016) y como resultado se encontró que los conflictos y las formas de comunicación y trato entre los niños y niñas, muestran de un lado las tensiones propias en sus relaciones e intercambios, las cuales pueden repetirse en diversos contextos, pero también las singularidades de los modos de constitución subjetiva de niños y niñas que habitan realidades sociales y familiares específicas.

En este orden de ideas, el condicionamiento que ejerce la vida y las relaciones familiares en las actitudes de los niños con mayor aptitud para producir tensiones, malestar y conflictos entre sus compañeros en la institución escolar, tienen una gran influencia por familias que maltratan, no dialogan, gritan, o tienen múltiples conflictos de convivencia. En ese sentido, la familia tiene una fuerte influencia en los niños y niñas en tanto la experiencia de familia reproduce acciones de agresión y matoneo hacia los pares.

Hasta este punto, al análisis de las investigaciones, posibilita plantear que hay una necesidad de tratar la relación de la actividad física con la convivencia escolar, entendiendo esta como un fenómeno multifactorial que afecta a la escuela en todos sus ámbitos.

Siguiendo con la revisión teórica, se halló en la Universidad Tecnológica de Pereira y desde la Maestría en Educación, una tesis del año 2013 titulada: Comprensión de las prácticas educativas que median la convivencia escolar. Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo etnográfico y buscaba comprender ¿Cuáles son las prácticas educativas que median la convivencia escolar? Encontró que la institución educativa oficial actúa como mediadora de conflictos dentro de la comunidad a través de la orientación reflexiva y proactiva de la resolución de conflictos entendida como una necesidad social.

Se resalta la tesis de maestría titulada “Eficacia De La Aplicación De Actividades Físico-Recreativas, En El Desarrollo Motriz En Los Niños De 10 – 12 Años, De La Escuela Santa María De Los Lojas.” esta investigación se desarrolla en la Universidad De Las Fuerzas Armadas en Ecuador, correspondiente al programa de Maestría en Recreación y Tiempo Libre del año 2014, elaborada por Hernández. Esta investigación se desarrolló en torno a la pregunta ¿Cómo incide la aplicación de un programa de actividades físico recreativo llevado a cabo en el tiempo libre de la jornada escolar en niños 4 adolescentes de 10 – 12 años de la Escuela Santa María de Los Lojas del Cantón Salitre, sobre su desarrollo motriz? La metodología de trabajo determinó como muestra dos grupos de 42 niños (24 niños y 18 niñas) de 10 - 12 años de la escuela Santa María de Los Lojas. La investigación fue de tipo cualitativo y utilizó un método analítico sintético. Para ello se desarrollaron test físicos los cuales arrojaron como resultados que un programa de actividades físicas y recreativas cuando es implementado de forma correcta desde las primeras edades incide positivamente sobre el desarrollo motriz de los estudiantes.

Hasta este punto, se reconoce que todas las perspectivas sobre la educación física y la actividad física abren posibilidades para que el proyecto de jornada única y los cambios curriculares de la institución educativa Tomás Rueda Vargas; permitan aplicar con mayor certeza los semilleros de actividad física presentes en la jornada primaria, debido a que son mayores las preocupaciones que atañen al ámbito de la Educación Física con la nueva implementación de tres horas en jornada de 40 horas a la semana, aumentando tres veces la cantidad de tiempo disponible

para cambiar hábitos de vida.

La Universidad De Las Fuerzas Armadas en Ecuador en el programa Maestría en Recreación y Tiempo Libre del año 2015, desarrolló la tesis “Aplicación De Actividades Recreativas Que Contribuyan A Disminuir Sedentarismo En Los Estudiantes de Primero y Segundo Nivel de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito. Durante El Período septiembre 2014- Febrero 2015” elaborada por Bolaños en la práctica de actividad física,

Dicha investigación indagaba sobre ¿Qué tipo de actividades recreativas contribuyen a la disminución del sedentarismo de los estudiantes de primero y segundo nivel de la Universidad Politécnica Salesiana? la metodología de trabajo vinculó 40 estudiantes que pertenecían a un grupo control y un grupo focal de 53 estudiantes mediante una exploración descriptiva correlacional y un estudio analítico sintético. Se ejecutaron encuestas y se diligenció el cuestionario IPAQ. El resultado plantea que el 61 por ciento de sujetos prefieren las actividades grupales. Se reconoce entonces que, dentro de las unidades didácticas a aplicar, es posible incluir en el currículo escolar el juego en la medida que permite realizar actividad física como hábito de vida saludable fundamental para promover la salud y enseñar a los estudiantes sobre los factores de riesgo que a largo plazo afecta su salud.

En Argentina, específicamente en la Universidad de Lanús, se desarrolló la investigación liderada por Padilla, titulada: “Estudio de prevalencia de sobrepeso-obesidad y factores asociados en escolares de Río Gallegos” (2005) en el marco del programa de Maestría de Epidemiología, Gestión y Políticas de Salud del año 2005. Este trabajo buscó investigar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y sus factores asociados en escolares de Río Gallegos, Santa Cruz en el año 2005. Es una investigación de tipo cuantitativo y un estudio de prevalencia. Para ello, se desarrollaron entrevistas a padres de familia de los niños que dentro de la institución educativa evidencian claramente sobrepeso.

Otra de las tesis abordadas se desarrolló en la Escuela Politécnica Del Ejército, Ecuador, y fue titulada “Utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en los estudiantes comprendidos entre los 12 A 17 Años Del Colegio Juan De Salinas De La Ciudad De Sangolquí. Propuesta Alternativa” del programa de Maestría En Recreación Y Tiempo Libre del año 2012.

Dicha investigación preguntó sobre ¿Cómo incide la utilización del tiempo libre en el nivel

de sedentarismo de los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del Colegio Juan de Salinas de la Ciudad de Sangolquí? Se desarrolló una investigación de tipo correlacional y un estudio analítico sintético, donde se ejecutaron encuestas y cuestionario que dicen que las actividades que realizan en su tiempo libre los adolescentes están relacionadas con aquellas que tienen que ver con el entretenimiento pasivo. Es decir que el proyecto de uso adecuado del tiempo libre, no puede ser un aparte curricular sin sentido pues es a través de este que en la vida escolar se aprovechan espacios destinados al juego y a la recreación, elementos fundamentales en la inmersión de seres humanos socialmente aceptados y consecuentes con las realidades que viven.

Al abordar la actividad física como categoría de análisis, se encontró la tesis de maestría titulada “Actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico y diseño de una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los y las estudiantes de bachillerato del colegio “Nacional Mixto Gonzalo Escudero” en el año lectivo 2012-2013” (2012) esta tesis corresponde al programa de Maestría En Diseño y Gestión de proyectos socio-educativos de la Universidad Central Del Ecuador, elaborada por Merino Narváez en el año 2012.

La tesis señalada, evaluó “¿Cómo incide la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los y las estudiantes de bachillerato del colegio “Nacional Mixto Gonzalo Escudero” en el año lectivo 2012- 2013?”. Era una investigación cualitativa de tipo crítica propositiva, que se realizó con cuestionarios de preguntas cerradas y dio como resultado la elaboración de una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico”.

En Brasil también se aborda la actividad física como campo de investigación. Específicamente en la universidad Estadual de Campiñas se elaboró la tesis” Interacción social en aulas de educación física (2007)” trabajo que a través de un método cualitativo y enfoque participativo en estudios de caso, se preguntaba sobre ¿cuál es las característica de la interacción social en espacios de Educación física? y se determinó que se debe utilizar la educación física, como un recurso para mejorar convivencia desde las prácticas educativas que mejoran los valores sociales en las comunidades .

. En Puerto Rico se desarrolló el programa de Maestría en la enseñanza de la Educación Física y en ella existe una tesis de grado que se titula “Relación entre la actividad física y la obesidad en niños y jóvenes del nivel escolar en puerto rico”. Esta tesis se encuentra en el

repositorio de la Universidad metropolitana Recinto de Cupey y es un estudio que permitió establecer qué beneficio produce la actividad física a la salud de los niños y jóvenes obesos, siendo una investigación de tipo cualitativo y una revisión documental en donde se desplegaron planillas de recolección de datos, que indagan por la relación de la actividad física y la obesidad, concluyendo que la actividad física es un factor que disminuye la aparición de distintas enfermedades crónicas en tanto previene la obesidad como factor de riesgo.

Igualmente, la educación física dentro del currículo se ve ubicada por la tesis “Educación física, currículum y práctica escolar” de la Universidad de León en España, ejecutada dentro del programa de doctorado en Psicología, Sociología y filosofía, del año 2010, hecho por Argeñara Carlota Ramos De Balazos; que se preguntó “¿En qué medida las prácticas escolares responden a las finalidades del currículum como intención?”, donde 65 maestros de Educación física de escuelas básicas bolivarianas desarrollaron un cuestionario y grupos de discusión en los cuales se vio como resultado que los profesores ejecutan sus clases bajo la tendencia deportivistas de la educación física dentro de una investigación de tipo cualitativo y un estudio descriptivo.

Finalmente se aborda el documento de doctorado “Las intervenciones docentes y la construcción de situaciones lúdicas en la educación física infantil” de la universidad de Universidad de Barcelona, España, que corresponde a el programa de doctorado Actividad física, educación física y deporte del año 2015 realizada por Leonardo Gómez Smith. Este investigador se cuestiona sobre ¿Cómo se construyen las situaciones lúdicas en clases de Educación Física infantil?”. Para dar respuesta se desarrolló con niños y niñas entre cuatro y cinco años un grupo focal, y con una investigación de tipo cualitativo y un estudio de caso se desplegó un diario de campo, que concluye que jugar es un hábito que permite el mejor desarrollo de la juventud y de la infancia, por tanto, en la medida que el niño juega aprende.

Luego se hace prioritario el diseño de unidades didácticas propias de la educación física como disciplina, que respondan al contexto particular que se ve evidenciado en las instituciones educativas distritales, debido a la necesidad imperiosa de reformar los currículos escolares a partir de unidades didácticas que puedan responder a la formación de un ser humano holístico inmerso en la implementación de una jornada única entendiendo que este sujeto debe ser capaz de sobrellevar la presión social de ser eficiente y efectivo, sin desconocer los hábitos de vida

saludables que permitan la conservación de su salud, es decir sin descuidar su alimentación, la actividad física que realiza todos los días y la capacidad de ser más tolerante ante las situaciones que se le presentan en el diario vivir .

Bases teóricas.

La presente investigación trabaja alrededor de cuatro conceptos centrales. Estos son: Unidad didáctica, actividad física, juego y hábitos de vida saludable, ya que son conceptos que se relacionan entre sí y están en continua interacción, estos factores interrelacionados permiten la formación de unidades didácticas que instauran el hábito de realizar actividad física como uno de los ejes vitales para la existencia de los sujetos.

Unidad didáctica.

Una unidad didáctica es "una unidad de trabajo relativa a un proceso de enseñanza y aprendizaje articulado y completo" (MEC, 1989, pág. 53). De manera general la unidad didáctica se puede reducir a un conjunto de conocimientos organizados y estructurados en torno a un eje central que determina su durabilidad y eficiencia, por tanto, allí se encuentra la relación existente entre todos los elementos que intervienen en el proceso de aprendizaje (Antúnez, 1992), entendiendo la correlación interna de nivel metodológico dentro de un lapso específico (Ibáñez, 1992). Es decir, es una estructura planificada, funcional y versátil del conocimiento que según Escamilla (1993) regula las experiencias de enseñanza-aprendizaje necesarias para perfeccionar proceso pedagógico» así la unidad didáctica se establece con secciones en interdependencia y de cuya relación depende la eficacia de esta.

De acuerdo con de Pablo, (como se citó en Moreira 1993) la unidad didáctica se caracteriza por ser “una unidad de trabajo que articula los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación en torno al tema organizador” (p.34).De tal manera que la unidad didáctica como unidad de programación pedagógica lee y responde de manera organizada y estructurada a cuestionamientos que tienen que ver con el contexto y tipo de población presentes en un estudio,

en donde se aplican diagnósticos para ver el estado de las comunidades, incluyendo la motivación, metodología y didáctica propias de esa sociedad previendo los recursos necesarios para poder aplicar los programas educativos planeados (MEC.1992); es por ello que la unidad didáctica abarca en sí misma, el proceso de enseñanza- aprendizaje garantizando la sistematización del mismo y su estructuración armónica.

Componentes de la unidad didáctica.

Los segmentos o componentes que constituyen una unidad didáctica dictan su comportamiento dentro de la sociedad académica a la cual llegan como perspectiva organizativa del conocimiento, o como dice Escamilla “la unidad didáctica es una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso, aportándole consistencia y significatividad” (1993, p 39.), estas secciones afectan de manera profunda la aplicabilidad de la unidad didáctica debido a que ninguna de estas partes puede estar alejada de la realidad de los sujetos que ejecutan el proceso de enseñanza-aprendizaje (Mec,1992), entendiendo que la unidad didáctica perdería sentido al distanciarse del objetivo educativo para lo cual fue creada, de tal manera que cada una de las partes de una unidad didáctica afecta la relación que tienen los sujetos y el entorno con la estructura organizativa del conocimiento (Ibáñez 1992). Es allí donde se desarrollan para la unidad didáctica tres componentes que permiten ver el proceso de enseñanza - aprendizaje como una totalidad.

Componente escolar-contextual

De manera general los centros educativos juegan un rol fundamental en la vida de los seres humanos, ya que como dice Ramírez-Fernández (2006) “La escuela, lejos de ser un mero lugar de encuentro, es un auténtico espacio social y político” (p.44). Por consiguiente, entender la institución educativa como actor formador es repensar la función pedagógica y curricular de la misma, para que responda a las necesidades particulares del contexto donde se ve envuelta y pueda educar a partir de los estándares propios de la enseñanza del área. Por ello la unidad didáctica debe tener en cuenta para su formulación factores como la denominación, los objetivos y contenidos

para responder a un grupo social específico y al área en la cual se desarrolla, entendiendo que el programa de actividades hace posible que se desarrollen las habilidades o conocimientos (Driver, 1992).

Luego la eficacia de la unidad didáctica en educación física depende directamente del planteamiento propuesto para la planeación, intervención y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje (Alcántara, 2013) y de las realidades presentes en la sociedad que la circunda. Por ello la escuela es un escenario privilegiado para la interacción lúdica y educativa en donde los estudiantes acceden de manera directa a su realidad próxima, (Rodríguez y Castro, 2007) en la medida que las relaciones entre pares hacen que la construcción de relaciones de poder circunscritas por los individuos se basen en mejores y más variadas formas de comunicación, lo que hace de la unidad didáctica un escenario propicio para la cooperación y para la formación de hábitos de vida saludables es decir permite que la escuela se constituya como un actor de desarrollo social al reinventar su territorio a partir del trabajo colaborativo (Carbonell, 1995).

Componente metodológico

La unidad didáctica en educación física estructuralmente gira en torno a un eje central que es el movimiento corporal (Sánchez Bañuelos, 1997), que tiene a su alrededor los contenidos o habilidades que son objetos del proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel psicomotor, desarrolladas a partir de actividades focalizadas que están inmersas en la estructura didáctica. Pues como dice Moreira “El ámbito del diseño del aula (como son el caso de las unidades didácticas) se quiere dar respuesta práctica y útil al problema de por qué, qué y cómo enseñar aquí y ahora a un grupo concreto de alumnos.” (p.41). Y para ello dicha estructura didáctica debe tener en cuenta principios didácticos que Torres y Girón (2009) mencionan como el principio de individualización que particulariza el conocimiento y permite al proceso educativo adaptarse al sujeto, además del principio de actividad que según Luzuriaga parte de las necesidades, intereses y aspiraciones reales del estudiantado. (como se citó en Torres y Girón,2009) y hace que el sujeto se haga responsable de sus propios aprendizajes, en la medida que la actividad parte de sus propias motivaciones y es

reforzada por actividades ludo motrices(Gómez,2011), por supuesto el principio de creatividad que concluye que la humanidad debe anticiparse a su realidad, enmarcados estos en el respeto a los procesos de pensamiento de la población en la cual se interviene.

Así la organización didáctica se hace adaptable, secuencial e irrenunciable y en el proceso dinámico educativo debe poderse reformular para adaptarse al contexto del cómo enseñar y el cómo aprender(Mata y medina 2009), sin embargo y a pesar de aquella flexibilidad ya mencionada, la unidad didáctica parte de un diagnóstico inicial de la población, que va seguido de la selección de objetivos centrales de aprendizaje en donde posteriormente se ven evidenciados la selección de contenidos que responden a las actividades para la ejecución y evaluación de la unidad didáctica en el aula (Moreira, 1993).

Es por ello que la planificación de una unidad didáctica se hace en función del proceso de aprendizaje y de los actores educativos entendiendo que la secuenciación de actividades se realiza con la intención de resolver problemas reales del aula (Moreira, 1993), y que esta formación debe generar una concatenación entre las unidades didácticas de un proceso de aprendizaje que apunta a mejorar la calidad de vida de los estudiantes a partir del desarrollo de hábitos de vida saludables como la práctica de actividad física regular .

Componente gestión de recursos

La ejecución de una unidad didáctica como estrategia de estructuración del proceso de enseñanza- aprendizaje debe prever la organización del ambiente de aprendizaje adecuado enmarcado en las situaciones propias de un aula de clase del área de educación física, esto significa que se deben adoptar estrategias de intervención que incluyan la selección de contenidos en función de las singularidades del contexto educativo, del material disponible y particularizar los estímulos ambientales, adecuados a la situación de enseñanza aprendizaje que son pertinentes a la situación didáctica generada(Medina y mata 2009) que por referente usan recursos para la realización de actividades en el área que fácilmente opta por poner en uso todo recurso posible por inverosímil que parezca, Así Medina y Mata (2009) mencionan que “El objetivo no es la utilización preferente de tal o cual medio, sino la potencialidad educativa que el manejo de este o

aquel recurso pueda provocar en el alumno” (p.118).Potenciando el principio de creatividad del alumnado.

De la misma manera es importante aclarar que el factor temporal es clave para la realización y la secuenciación de las actividades y de las mismas unidades didácticas, sin embargo para esta área se debe ser flexible pues en Colombia el factor climático se suma a las características del área por el tipo de aula de clase que se tiene, luego esto incluye tener en cuenta para la planeación de la unidad didáctica(UD) el factor espacio tiempo como un determinante de la efectividad de la UD, todo esto con el objetivo de facilitar el aprendizaje y de hacer del acto educativo un acto de comunicación efectiva y asertiva (Perales y Canal de león 2000), igualmente debe preverse la coherencia de las actividades programadas con el uso del material didáctico disponible, entendiendo que para estas unidades didácticas es importante el uso variado de recursos para que se pueda abordar el mismo fenómeno desde distintas perspectivas ofreciéndole oportunidades al estudiante para desarrollar la amplia gama de capacidades y habilidades que tiene según su diversidad (Perales y Canal de león, 2000).

Características de la unidad didáctica en educación física

Toda unidad didáctica tiene como característica fundamental, la coherencia interna propia de todo modo de enseñanza aprendizaje y prefiere evidenciar la correlación de la programación pedagógica con el proyecto educativo de la institución a la cual interviene. Es claro que la unidad didáctica se admite como micro estructura pedagógica flexible y útil a la sociedad, aunada al realismo y la contextualización de los contenidos que le son propios. (Medina y Mata ,2009)

En el área de educación física, la unidad didáctica es una manera de concretar y sistematizar los procesos de enseñanza aprendizaje, que permite a la disciplina establecer currículos claramente constituidos, Así las unidades didácticas se caracterizan por estar basadas en el juego como elemento ludo motor y motivador intrínseco de la unidad didáctica , de tal manera que el espacio temporal y geográfico donde habita el niño determina mucho lo que se puede ejecutar y los conductas motrices aprehensibles a desarrollar , es decir para el MEN(2013) “El juego es un reflejo de la cultura y la sociedad, en el que se representan las construcciones y desarrollos de los entornos y los contextos.”(p.1) o como dice Gómez (1990) la actividad lúdica

refleja la superestructura social, es allí donde la actividad física conexas al juego toma componentes del contexto que particularizan la actividad motriz y la práctica lúdica, en donde se hace uso del estilo de enseñanza basado en la inclusión de Muska Moston (1986), para el cual al sujeto se le incluye en una realidad transversalizada por el respeto a las diferencias individuales. Que permite al niño participar según su capacidad para tener éxito en la ejecución de la actividad motriz. Por ello se aplica el principio de singularidad en donde se adecuan los contenidos al desarrollo individual del educando. (Cechinni 1996) permitiendo su control y seguimiento.

Otra característica fundamental es hacer de la unidad didáctica un objeto social pues es un baluarte prioritario para la comunidad educativa mejorar las relaciones sociales en donde el ajuste al PEI de la institución educativa permita brindar espacios de participación para que el estudiante genere relaciones sociales adecuadas pues para (Salieri y Wright 1969) la práctica física es una posibilidad de dominar y controlar la propia agresividad, por ello es fundamental que la actividad física se dé bajo estándares trabajo cooperativo dentro de las unidades didácticas, que permita a los individuos conocer otras facetas de sus congéneres y mejore el ambiente escolar que viven, ya que como dice ministerio de educación nacional (2014). Se debe promover como componente de la práctica educativa, el descubrimiento gradual del otro, la percepción de las formas de interdependencia y participación” en donde se permita expresar con mayor facilidad habilidades socio afectivas que resignifiquen la realidad del niño a partir de las unidades didácticas, de ahí la importancia de que la actividad física aparezca en edades tempranas como facilitador de las relaciones sociales. Pues como menciona (Cechinni 1996) el cuerpo sano también es el que es capaz de utilizar adecuadamente los recursos que tiene.

Por último, otra característica fundamental de la unidad didáctica permite potenciar el uso de tics como medio motivador e incluso de la enseñanza, pues a partir de juegos de realidad aumentada se genera interés por la clase y el semillero que en últimas permiten una adherencia mayor los procesos de educativos en los escolares, es decir las nuevas tecnologías deben ser un medio al servicio de aprendizajes creativos, cooperativos y autónomos Barahona, 2011 (p.1).

La actividad física en la escuela

La actividad física es un componente de la salud que desde la OMS se define como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto calórico por encima del metabolismo basal (OMS 2016). Sin embargo, para complementar esta idea se tendrá en cuenta que este estudio en particular toma la actividad física como todo movimiento humano motivado por el afán lúdico que se realiza con sentido y significado, buscando generar hábitos de vida saludables entendiendo que la actividad física realizada de manera regular al volverse habitual disminuye las posibilidades de adquirir ECNT (enfermedades no transmisibles) en tanto dicho hábito atiende factores como la obesidad y el sedentarismo que según cifras y conclusiones de la ENSIN (2011), causan algunos de los más frecuentes problemas de salud y morbimortalidad en las poblaciones, ya que son condiciones emergentes que desencadenan inconvenientes más serios para el bienestar y la calidad de vida de esos individuos.

De esta manera si se quiere que la actividad física perdure como un hábito de vida saludable debe estar siempre relacionada con conceptos claves como cuidado de la salud, conservación del estado físico, recreación y el ocio para así “Fomentar en todo el curso de vida la práctica regular de actividad física que favorezca la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables,” (Col deportes, 2017.p.1)

Por ello la actividad física se verá cimentada por el disfrute relacionado con actividades lúdicas de aprendizaje dentro de la escuela, en las cual se transfieren al niño nociones básicas sobre salud y bienestar dentro del currículo académico, de lo anterior se deduce la actividad física con contenido se ve potenciada en la escuela al ejecutar unidades didácticas que prefieren su desarrollo a partir de jugar aprendiendo, por tanto es fundamental para la aprehensión de hábitos saludables como dice Garvey (citado por el MEN 2014) tener en cuenta que jugar es una actividad que permite al niño jugar aprender cuando juega, esto implica que en el currículo se desarrolle dentro de cada unidad didáctica un concepto de cuidado corporal en el que se realice paralelamente la práctica lúdica y física como factores integradores de los hábitos de vida saludables de los estudiantes.

El juego como estrategia didáctica

Se requiere empezar esta sección con una perspectiva española que da luces sobre la importancia del juego como estrategia didáctica en las sociedades actuales:

El juego infantil es una construcción social y cultural a través de la cual niños y niñas reproducen las relaciones personales y sociales del entorno en el que viven (Vygotsky, 1979), así es en la primera infancia donde se construyen los hábitos y modelos para la vida. (Martínez-Bello, 2016, p.3)

De tal manera que se puede decir que se aprende a ser “homo ludens” (Huizinga, 1938) durante la infancia, pues el sujeto construye con el paso de los años, la relación que tiene con sus congéneres y con el mundo a partir la actividad lúdica y como resultado de ello dilucida una identidad integrándose a un grupo social denominado familia ,escuela y/o amigos donde a su vez desarrolla la conciencia de su existencia, ya que el juego dentro de la unidad didáctica actúa como estrategia pedagógica que permite al infante asimilar su realidad como menciona Huizinga 1938, con el único objetivo de jugar por solo el placer y el disfrute de hacerlo, sin embargo esto implica un aprendizaje intrínseco de tipo motor y cognitivo que hace del juego una expresión tácita de libertad.

Así el establecimiento social del ser humano parte de la recreación como una expresión personal fundamental para la condición cultural y social del individuo, por tanto, al jugar se ofrece al niño la posibilidad de aproximarse y propiciar el aprendizaje de los buenos hábitos de vida pues es jugando es como se puede aprender a vivir entendiendo que como dice (Ceballos 2017) el juego prepara para la vida más que muchas actividades escolares.

En consecuencia la actividad lúdica como estrategia didáctica se asume como una herramienta para moldear la vida emocional y física de los seres humanos permitiendo desde la socio afectividad desarrollar el reconocimiento de las propias capacidades y habilidades, que se consolidan a partir de la motivación que genera el placer de jugar (Huizinga,1938) .De tal manera que para este fin didáctico se incluyen en particular tres tipos de juegos y sus combinaciones entendidas como medio estratégico de aprendizaje, Ilinx, Agon, y Mimicry que parten de la

clasificación que hace Roger Caillois. En donde se permite e incita a desplazamiento solidificando el arte de jugar por diversión durante la ejecución del aprendizaje, hecho que genera adherencia a la actividad física mediado por el rol del juego como estrategia motivacional y pedagógica.

Hábitos de vida saludables

El ser humano es un ser lleno de rutinas, por tanto es importante integrar a esas rutinas desde edades tempranas hábitos que generen calidad de vida como la alimentación, actividad física y buena convivencia, entre otras, buscando la erradicación de la condición sedentaria de los individuos de las instituciones educativas, pues la mediatización de la vida ha hecho que el sujeto sea cada vez más, un ser sedentario o inactivo físicamente, solo hasta que el sedentarismo se volvió un problema de carga económica y de salud pública, se le puso atención al origen de esta problemática,

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes (p.1).

En pocas palabras es un contexto inviable para generar estilos de vida saludables que satisfagan a poblaciones como las colombianas. Ya que a largo plazo los adultos que fueron educados de esa manera hoy en día entran a engrosar las listas de pacientes con ECNT por no tener en cuenta que “la actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT, pues a nivel mundial uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.”(OMS, 2010) que se acerca a 150 minutos dedicados a realizar actividad física a la semana y que buscan reducir la morbimortalidad de las poblaciones mundiales.

Viendo este panorama y presionado por acuerdos internacionales el gobierno colombiano, aplicó la jornada extendida y ha venido interviniendo a partir de los resultados de la ENSIN 2011 donde como recomendación se propuso desde los medios de comunicación y desde las políticas públicas que la salud debía ser promocionada con estrategias educativas que permitieran,” la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de

vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.” (MEN, 2016),

Componente legal

La vida escolar transcurre en las escuelas colombianas, entre situaciones que están enmarcadas en el marco legal de la legislación colombiana de tal manera que en Colombia la educación y la salud son reconocidas como derechos fundamentales amparadas por organizaciones internacionales como la ONU, la OMS y la UNESCO que velan por el bienestar de la población humana en el mundo, así en Colombia se reconoce en la legislación, artículos como el 44, 52 y 67 de la constitución política donde se atienden como derechos fundamentales de los niños: La vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, el cuidado, el amor, la educación la recreación y la libre expresión de su opinión. y se opta por legislar para que dichos sujetos sean protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, y en donde disfrutaran también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

Así que la familia, la sociedad y el Estado colombiano tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. de tal manera que en artículos como el 52 de la constitución política del año 1991 se reconoce el derecho fundamental de todas las personas la recreación, la práctica de la actividad física recreativa y al aprovechamiento del tiempo libre, y es allí en donde el estado fomenta y se hace responsable de dichas actividades, además el artículo 67 de la misma constitución menciona a la educación como un servicio público de tal manera que leyes como la ley 181 de 1995 logran determinar que el ser humano tiene conductas específicas lúdicas expresadas mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas que orientan valores morales, cívicos y sociales” por lo cual la actividad física se considera como una realidad institucionalizada, que se desarrolla en todos los ámbitos, incluido el escolar y educativo, con la finalidad de contribuir al desarrollo integral del individuo según la misma ley.

Luego con todo este conjunto de normas y otras más es posible generar políticas públicas que incluyan a la actividad lúdica como un instrumento que regido por estas leyes estatales permita contribuir al bienestar de la población de tal manera que en el manual de convivencia del colegio

Tomás Rueda Vargas se menciona que se debe disfrutar del descanso, el deporte y las distintas formas de recreación en los tiempos y lugares dispuestos para ello enmarcado dentro del diseño de estrategias de vivencia de los valores, buenas costumbres y hábitos, que permitan identificar a sus estudiantes y demás personal de la comunidad educativa con características propias dentro y fuera del colegio, así que las unidades didácticas presentes tienen un marco legal que les permite desarrollarse como parte de la actividad académica desarrollada en el colegio pues es labor institucional del mismo velar por el bienestar de los niños que allí estudian y generar en la comunidad académica hábitos de vida saludables que aporten a la salud de los sujetos .

Diseño metodológico

Entendiendo que la investigación “es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno” (Hernández Sampieri, 2010, p. 4) el presente estudio se dio desde la perspectiva del método cualitativo de investigación, en la búsqueda de “comprender y profundizar los fenómenos, explotándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto” (Hernández Sampieri, 2010, p. 364), para ello la investigación se basó en la experiencia recogida de la práctica realizada con los estudiantes del grado segundo del Colegio IED Tomas Rueda Vargas que buscaban dar respuestas a cuáles son las características y componentes de las unidades didácticas que en el área de educación física promueven los hábitos de vida saludable.

Enfoque

El enfoque metodológico se abordó desde la perspectiva de Fals Borda (como se citó en Ortiz y Borja, 2008) quien asume la investigación acción como “un proceso donde se le permite al investigador observar la realidad para generar cambios estructurales a partir de la reflexión de las circunstancias y el conocimiento resultado de la participación”(p.8) de manera que se hace referencia a un cúmulo de estrategias que permiten reformar los contextos educativos, en donde al

optar por obtener información del contexto e interpretarlo se tendrá que buscar mejorar aquellos factores que afectan a la comunidad y a los sujetos, por tanto, este enfoque de investigación se entiende como “un análisis de las acciones humanas” (Elliot, 2000, p.5) que vistas desde la participación de un tercero que interpreta los fenómenos desde su individualidad localiza el fenómeno en un cierto lugar y espacio que le permite darle solución.

El investigador en este caso sobrelleva la responsabilidad de compendiar los datos que deben ser descriptivos para que se logre dimensionar de manera inductiva el fenómeno, por otra parte, cada planteamiento que hace el investigador se hace más específico en la medida en la que los sujetos participantes se encuentran cada vez más sumergidos en la situación concerniente al fenómeno. (Falabella, 1990)

Todo lo anterior lleva a la comprensión de que la investigación acción, se caracteriza por ubicar un fenómeno, ingresar en el campo, observar detalladamente las condiciones del fenómeno y de los participantes recabando datos sobre ellos, sus idiosincrasias para reflexionar sobre lo vivido (Ortiz y Borja, 2008). Los registros se realizan en diarios de campo, en donde se anotan los eventos y sucesos concernientes al proceso de investigación y al desarrollo de las situaciones que afectan al fenómeno o a los sujetos a su alrededor, llevando anotaciones descriptivas e interpretativas soportadas por registros fílmicos o fotográficos que permiten determinar el estado de los sujetos y del fenómeno en un cierto lapso de tiempo y espacio para así poder determinar su influencia en el contexto donde a su vez se atienden los objetivos de la investigación que fueron previamente trazados para poder seleccionar la muestra del estudio. (Hernández Sampieri, 2010)

Alcance

Optimizar el micro currículo del área de educación física del colegio a partir de la identificación de características y componentes de las unidades didácticas que implican la ejecución de prácticas corporales, vivenciales y experienciales significativas, que sistematizadas y evaluadas fomenten en el estudiante la práctica de actividad física constante a través de la creación de estrategias didácticas que permitan desarrollar habilidades y capacidades en pro de mejorar la calidad de vida del estudiantado.

Diseño de la investigación

Dentro de este proceso de investigación se encuentran fases; la primera es la fase de contextualización y delimitación del problema de investigación en el cual se determinan las características de la población a estudiar y el diseño de la investigación, de la cual se desprenden momentos como la estructuración del problema de investigación, la formulación de los objetivos de la misma, y la elaboración del marco general y referencial que hace posible dicho proceso investigativo, es decir la búsqueda de antecedentes y de referentes que permitan la aplicación y evaluación posterior de las unidades didácticas aplicadas en la escuela, estas fueron diseñadas paralelamente y están basadas en la creación de un juego de realidad aumentada que permite diversificar las prácticas corporales de los estudiantes, permitiendo optimizar la didáctica utilizada en el área de Educación física dentro del colegio, en segunda instancia se da la fase de implementación, que opta por la aplicación de unidades didácticas basadas en juegos de tipo competitivo y colaborativo en los cuales se pudo dilucidar el proceso de enseñanza aprendizaje optimizado por dichas unidades didácticas, y por último se dio la fase de evaluación que incluyó el abordaje de los módulos de juego, diarios de campo, evidencia fotográfica y fílmica para crear redes semánticas que a través del software atlas ti permitieran vislumbrar cuál era el papel de las unidades didácticas en la creación de hábitos de vida saludables de los estudiantes. “las fases del proceso investigativo se traslapan y no son secuenciales” Sampieri (Pg. 376)

Población

La muestra es homogénea y se seleccionó a conveniencia pues, según la disponibilidad de horarios y espacios físicos, el grado de 202 perteneciente al colegio Tomás Rueda Vargas sede B, que está conformado por 19 niños y 11 niñas entre los 7 y 9 años, permitía la realización de este proceso, grupo en el cual se presenta un proceso académico de cuatro años en promedio dentro de la institución evidenciando el resultado del proceso académico y del pei planteado por la misma

Análisis de datos

El análisis de la información se dio a partir de la técnica de sistematización de experiencias pedagógicas por medio de la herramienta ATLAS. Ti 7.5. En la cual se realizó el registro de la información, y posteriormente se analizaron los diarios de campo, los videos, las fotos, y los módulos de las unidades didácticas. Encontrando patrones repetitivos presentes dentro de la evidencia fílmica, fotográfica y el registro diario de la aplicación de las unidades didácticas y contrastando esta información con las categorías teóricas de análisis planteadas a partir de la revisión documental, permitiendo así evidenciar las características y los componentes de las unidades didácticas aplicadas mediante la triangulación dada a partir de las redes semánticas generadas por el software atlas ti.

Instrumentos cualitativos para la recolección de información.

Los instrumentos cualitativos son registros muy detallados que realiza el investigador sobre el fenómeno que estudia ,y su papel fundamental es ampliar los detalles del objeto de estudio además de evidenciar la observación y participación que ha tenido el investigador en el estudio del fenómeno (Hernández Sampieri ,2014), de tal manera que los instrumentos cualitativos permiten recabar información detallada sobre la cronología y referencial espacial de los eventos que afectan el fenómeno a estudiar y de cómo el fenómeno afecta su entorno, por ello en la investigación se identifican fechas ,lugares ,casos y muestras y el tiempo que dura el fenómeno (Creswell, 2013 y Daymon, 2010) de tal manera que las actividades que se realizaron al respecto fueron diarios de campo, módulos de juego y registro fílmico y fotográfico .

Diarios de campo. Según Bonilla y Rodríguez como (se citó en Martínez 2007).

El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil al investigador en él se toma nota de aspectos que

considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo. (p.129)

Por tanto, los diarios de campo son los instrumentos de recolección de información, más usados y mejor referenciados ya que permiten el análisis de situaciones y fenómenos en contexto que aportan sustento a la investigación cualitativa.

Por consiguiente, los diarios de campo del presente estudio se caracterizan por describir puntualmente tres situaciones en donde el fenómeno está presente, es decir la parte inicial de la clase, la parte central y la finalización de esta en donde se describen, tiempos, espacios, actividades y actitudes que realiza la comunidad de aprendizaje dentro del marco de las unidades didácticas.

Videos y Fotos.

Las fotografías son tomadas durante el proceso de implementación de las Unidades Didácticas, son instrumentos de captación de información que apoyan el diario de campo y solidifican las ideas del investigador, que opta por tener un registro de situaciones específicas que, para el observador participante, determinando el curso de la investigación de tal manera que las fotografías son un sustrato de investigación que permiten evidenciar los fenómenos descritos en el diario de campo.

Unidades didácticas: Módulos “BITÁCORA DEL CAPITAN”.

Los módulos referenciados son libros o cartillas guía que diseñados junto con el juego interactivo que hace parte de la realidad aumentada, son características de las estrategias didácticas que define esta investigación, además son una guía de las actividades presentes planificadas y que se encontraran en el desarrollo de las unidades didácticas elaboradas por el investigador.

Unidades didácticas aplicadas

Entendiendo que la recreación ,la actividad física y el ocio son parte a menudo del disfrute y la diversión o placer es considerada como una actividad primordial a realizar en el tiempo libre en donde se le dedica esfuerzo a actividades curriculares que permiten el esparcimiento en tanto la escuela ofrezca esa posibilidad y dentro de un currículo flexible permita desarrollar ese tiempo recreativo como un tiempo y espacio en donde a través de actividades curriculares se genere aprendizaje y además disfrute es decir la actividad física a través del juego .

Unidad didáctica 1“ACEPTO EL RETO”»

Nº SESIÓN	TEMA	MISIÓN DEL JUEGO
1	IMC	Condición de salud
2	PAQ.C1	Aduanas
3	Que necesito (necesidades)	El equipaje
4	Motricidad gruesa	Carrera de observación
5	Ritmo cardíaco	Cuida de tu compañero
6	Juego. actividad social	Construye un puente
7	Mi corazón cuando se enferma	Salva el corazón de tu compañero
8	Mis órganos internos	Arma el rompecabezas
9	ECNT	El azúcar bajo
10	PAQ C retro (aproximación a realidad del año 2016)	Como estabas antes
11	Cuáles son los lugares adecuados para hacer A. F	Que tan hábil eres
12	Como hacer A.F en la escuela	Montes alpinos

Tabla 1

•Unidad didáctica 2 “Y SI MEJOR HAGO ACTIVIDAD FÍSICA”

SESIÓN	Nº	TEMA	Misión del juego
	13	Juego de rol (mis máscaras)	Cueva de espejos
	14	Juegos de vértigo	Lánzate al vacío
	15	Compito, valoro y respeto a mi compañero “el reto” tipo rally	La tela de araña
	16	Es mejor ser flaco	Sé más hábil que el más delgado
	17	Es mejor ser gordo	Has alimentado de más a tu gato
	18	Es mejor hacer actividad física	Campo minado
	19	como soy yo”	autorretrato
	20	Esquema corporal “que dice mi cerebro de mi	Temporalmente ciego
	21	Como funciona tu organismo sin una de sus partes	Ha caído la noche
	22	Cuando debo estirar	El castillo de la princesa
	23	Que le puedo enseñar a mi familia	El salto
	24	Marchemos al parque	Provisiones y agua

Categorías de análisis.

Actividad Física	Todo movimiento que se desarrolla intencionadamente, habitualmente y que aumenta el gasto calórico basal
Actividad Física dentro del juego	Es todo movimiento motivado por la búsqueda de la diversión que genera un gasto calórico y se ve relacionado con la intención de establecer una competencia entre pares, sujetos y situaciones.
La actividad física dentro del juego configurada como como hábito de vida saludable	Es todo movimiento intencionado y motivado por la condición lúdica del ser humano que permite elevar el gasto calórico basal en búsqueda de una mejor condición de salud
Escenarios de la actividad física y el juego en la escuela	Para este contexto los ambientes de la actividad física son espacios y tiempos, que permiten desarrollar actividades en busca del aprendizaje y la diversión a través de situaciones lúdicas, en cuyo caso se incluyen
El área de educación física y el semillero de juego recreación y deporte que promueven los hábitos de vida saludables	El espacio de la enseñanza en el cual se permite al sujeto desarrollar su corporalidad a través de situaciones lúdicas que promueven la actividad física como hábito de vida saludable
Unidad didáctica	Es la organización, planeación armónica y estructurada de un plan de enseñanza -aprendizaje.
Características y componentes de la unidad didáctica basada en el juego	Son aquellos factores fundamentales que inciden en la planeación, ejecución y evaluación de una unidad didáctica basada en el juego como medio de aprendizaje y práctica de actividad física
Unidad didáctica basada en el juego que genera promoción de has.	Es la estructura de enseñanza -aprendizaje que permite usar el juego para ejecutar la actividad física como hábito de vida saludable.

No. Tabla 2 Categorías y subcategorías de análisis

A partir de la investigación realizada y la creación de los diarios de campo que registraron una a una las intervenciones y por medio del software Atlas ti v 7.5 se generaron redes semánticas que permitieron el análisis de la información generada por el registro documental.

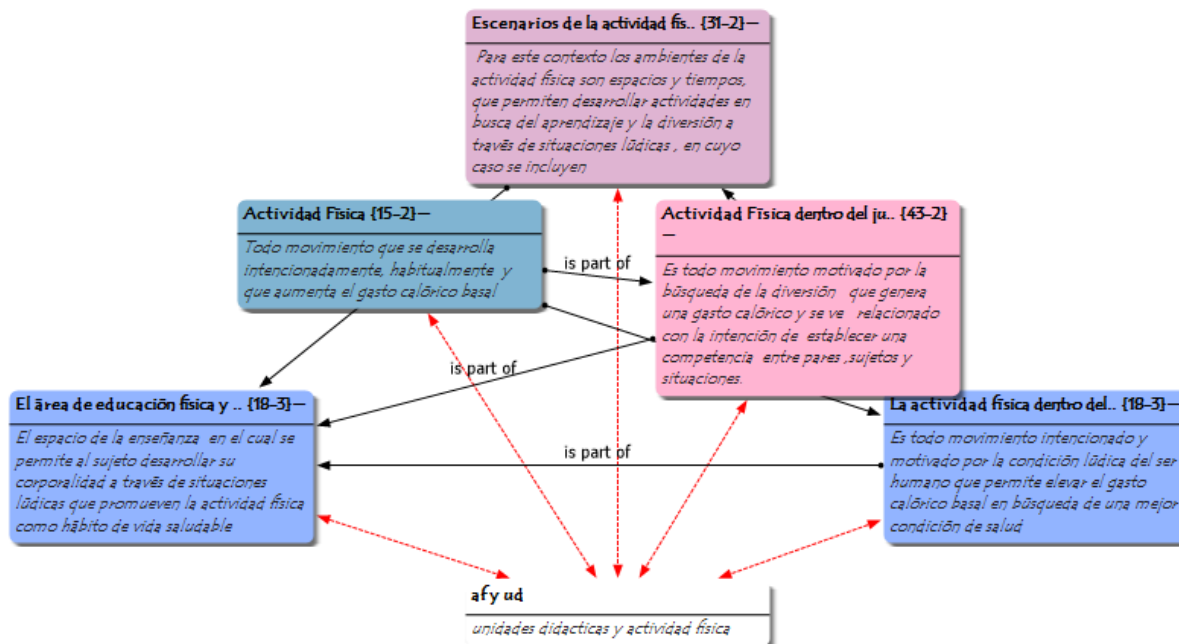


Figura 1. Red semántica principal

Resultados

Categoría: Actividad Física

La actividad física ejecutada en el desarrollo de las unidades didácticas está enmarcada dentro de juegos de realidad aumentada, módulos guía y actividad física guiada que se efectúan para desarrollar las capacidades físicas y los patrones motores básicos de los niños que directamente aumentan la cantidad de tiempo efectivo que se destina para realizar esta actividad, hecho que afecta la formación de hábitos de vida saludables dentro del individuo pues aumenta su gasto calórico diario a través de la actividad física, cumpliendo con lo recomendado por la OMS, es de notar que dicha práctica se realiza en espacios que se adicionaron curricularmente a la vida escolar del niño durante el año 2017 desde de la creación de la jornada única y del desarrollo de la presente investigación.

Subcategoría: actividad Física dentro del juego y la actividad física dentro del juego configurada como como hábito de vida saludable.

La unidad didáctica se desarrolló a través del juego como eje constructor de dinámicas pedagógicas y didácticas dentro del currículo escolar y del desarrollo pedagógico orientado por el ministerio de educación nacional, en donde se hace énfasis en el cuidado de la salud y en la formación ciudadana, así se transformó el área de educación física en un espacio dinámico que encontró en el juego dentro de la clase misma y en los semilleros de juego recreación y deporte un pretexto para que el niño se divierta mientras aprende, así que cambia el la manera de hacer que el niño ejecute prácticas lúdicas que impliquen un gasto energético mayor al basal y que opten por mejorar la motricidad general de los niños. En dónde el juego aporta la motivación y la adherencia necesaria para ejecutar movimientos que finalmente se conciben como una enriquecedora experiencia de enseñanza- aprendizaje en espacios académicos que han sido concebidos para que el niño explore y viva su humanidad a través de la actividad física.

De tal manera que se ve el progreso en el desarrollo de la motricidad afectado directamente por la cantidad de actividad física realizada y motivada por el juego propios de esta edad, entonces el juego aparece en la unidad didáctica como un motivados para hacer actividad física y permite diversificar las actividades planteadas enriqueciendo la calidad y cantidad de prácticas corporales que se realizan en la escuela, es por ello que la lúdica y la actividad física tienen una relación bidireccional y preponderante para la planeación y ejecución de las unidades didácticas en la medida de que este vínculo influye directamente en las prácticas físicas que han posibilitado a los sujetos dentro de la escuela a través de los años, ya que hace algún tiempo se desarrollaban capacidades y habilidades físicas sin tener en cuenta el contexto de las poblaciones y sus propias prácticas corporales, y en consecuencia se daba la insuficiente adherencia a la realización de programas de actividad física regular.

Sin embargo con unidades didácticas como las realizadas con este programa mejora notablemente la actitud de los niños frente a la posibilidad de realizar actividad física constante, debido a que se le plantea al niño la práctica física como medio de recreación haciendo de esta

actividad un momento placentero y fructífero para el desarrollo de la motricidad y las capacidades físicas de los niños que en consecuencia generan el óptimo aprovechamiento del tiempo y el espacio curricular destinado a esta actividad que a la postre para el niño será factor incidente en el hábito de realizar actividad física constantemente.

Subcategoría:

Escenarios de la actividad física y el juego en la escuela

Los escenarios de la actividad física se han vuelto cada vez más complejos pues han pasado de ser espacios físicos a lugares que parecieran tener vida propia, luego son momentos donde interactúan tiempo, espacio e individuos con todas las connotaciones que ello trae, entonces surge en el aula donde se desarrollan las clases, una escuela vital en donde la calidad de vida es atravesada por una cantidad considerable de actividad física que dinamiza los espacios académicos y en donde en el transcurso de ocho horas diarias de permanencia académica en la institución se realizan múltiples actividades que disminuyen las tensiones propias del cansancio, la fatiga y el desinterés causados por una jornada estudiantil tan larga, y en donde en el diario vivir se acude al derecho a la salud que tienen los niños colombianos través de la formación de hábitos de vida saludables ,entonces en la medida que se optimiza el tiempo para la práctica de actividad física lugares como el salón de clase y el patio de juegos se convierten en los escenarios físicos donde se dinamiza el currículo escolar a partir de la creación de unidades didácticas que intervienen en las clases y semilleros del área de educación física ,ubicados con tres horas curriculares a la semana dentro del pensum escolar .

Desde esta perspectiva estos escenarios pueden ser espacios sinergistas que permitan el desarrollo de actividades que opten por usar la imaginación del niño para sumar un espacio más a la dinámica curricular que en este caso se presentan como juegos de realidad aumentada y virtual, en donde se valora y potencia la capacidad del estudiantes para crear y ejecutar actividades donde el goce y la satisfacción medien el desarrollo de actividades académicas que incluyan prácticas físicas como los juegos de competencia y cooperación.

Que a su vez desarrollan la motricidad general de los individuos y sus capacidades físicas entendiendo el adjunto entramado que producen en la socio afectividad de los individuos este tipo

de actividades de aprendizaje .Luego el aula de clase se convierte en un escenario sin barreras donde interactúan todo el tiempo el individuo, con el currículo y el espacio tiempo escolar a partir de la imaginación del niño, de tal manera que estos escenarios dejan de estar subutilizados y dentro de la dinámica generada por el juego, permiten influir en el contexto en el que se desarrollan los niños ,así los estudiantes se apropian del espacio académico y físico para la realización de la actividad física pues son figuras activas de la creación de su propia realidad .

En este contexto la inclusión de espacios adicionales a la clase de educación física dentro de la escuela potenció enormemente el uso de lugares que pudieron estar subutilizados y donde a partir de estrategias de aprendizaje innovadoras como los semilleros se flexibiliza el aprendizaje haciéndose más contextual, pues se le permite al niño aprender y desarrollarse a través del juego. Generando ambientes de aprendizaje que son plausibles y aplicables para satisfacer las necesidades de autorrealización del individuo mediado por un aprendizaje significativo.

Esta interacción tan compleja justifica el cambio curricular que se orientó desde la creación de jornada única en 2017, al destinar tres horas para la práctica de actividad física dentro del pensum escolar además de múltiples recursos humanos y físicos destinados a la actividad física .Así se ha generado un nuevo escenario para la creación de HVS dentro del colegio Tomás Rueda Vargas ,pues se dio un ambiente en donde la diversión, las actividades lúdicas y el aprendizaje tienen un mismo contexto dentro de los ambientes curriculares de aprendizaje .

Categoría: Unidad didáctica.

Las unidades didácticas aplicadas en este trabajo son procesos académicos que se basan en una trilogía en la cual intervienen tres factores principales el juego de realidad aumentada denominado” laberinto del gato”, la actividad física guiada y los módulos guía de juego llamados” Bitácora del capitán “.Cada uno de estos componentes aporta una faceta de la unidad didáctica, pues el juego de realidad aumentada es una estrategia didáctica que introduce al estudiante en un contexto enriqueciendo su propia realidad ,en la cual el estudiante a través de la motivación generada por el juego ,allí accede a prácticas corporales diversas y denomina misiones a sus horas

de clase, este tipo de actividad incluye la asignación de una tarea a realizar planteada por el juego que se circunscribe en distintos escenarios, proporcionados por la imaginación infantil de la cual se alimenta el juego para enriquecer la experiencia de aprendizaje.

De tal manera que se enriquecen las realidades a partir de la creación de personajes que interactúan con el niño dentro del módulo y el juego de realidad aumentada ,siendo complementarios e interactivos para enriquecer la actividad mediante la cual se mejora la atención de los niños y se flexibiliza la clase para poder desarrollar actividades en contextos como el aula y el patio de juego, así se plantean actividades que requieren que los niños usen patrones básicos motores y desarrollen capacidades físicas básicas , agregando todo el tiempo su imaginación a dicha estructura que se ve enmarcada dentro del pei de corte socio afectivo del colegio y permite la realización de actividades basadas en la cooperación y la colaboración , estas son realizadas siguiendo una secuencia que aparece dentro de las evidencias como una secuencia de pasos a realizar.

Dicho proceso didáctico se desarrolla describiendo la actividad y ejecutando la motivación en el momento de la contextualización, seguido a ello el módulo y el juego simultáneamente plantean la actividad ,mientras el niño realiza la actividad que le plantea el módulo, se prepara la actividad física correspondiente a dicha misión, seguido a ello se hace un calentamiento corto y se ejecuta la actividad programada donde finalmente se realiza el proceso de enfriamiento mientras se le invita al niño a reflexionar sobre la actividad, es decir como lo describen los instrumentos de recolección de datos ,la clase tiene una fase inicial ,una fase central y una fase final que son mediadas por el narrador de la historia ,el módulo de registro y el juego que plantea la actividad. De tal manera que estas unidades didácticas logran motivar a los estudiantes para que realicen la mayor cantidad de actividad física posible en su contexto.

FASE DE LA CLASE	ACTIVIDAD POR REALIZAR	QUIEN PLANTEA LA ACTIVIDAD	RESULTADO BUSCADO
fase inicial	Contextualización dentro de la historia Motivación concerniente a la misión indicada para la sesión	Juego de realidad aumentada, la bitácora del capitán, narrador	Que el niño desarrolle una actividad inmersa dentro de un juego de realidad aumentada y que el niño esté completamente inmerso en la historia y obtenga satisfacción durante la actividad
Fase intermedia de alistamiento corporal para desarrollar la actividad			
fase central	Los estudiantes adquieren la información concerniente a la misión. los estudiantes ejecutan las actividades correspondientes al módulo "bitácora del capitán" los estudiantes ejecutan la actividad física correspondientes al desarrollo motor buscado es decir hace énfasis en una capacidad física o en un patrón motor planteado desde el juego de realidad aumentada	Juego de realidad aumentada, la bitácora del capitán, narrador	el estudiante adquiere un objetivo para realizar la actividad el estudiante refuerza el conocimiento y el desarrollo de la motricidad fina a través de la ejecución del módulo el estudiante desarrolla o ejecuta fase de juego poli motor que le permiten desarrollar habilidades y capacidades
fase final	se realiza la reflexión sobre el aprendizaje ejecutado y se puntúa dentro del módulo si el niño realizó bien o no la actividad	Juego de realidad aumentada, la bitácora del capitán, narrador	el juego de realidad aumentada da el puntaje el niño registra su experiencia en el módulo el docente finaliza la actividad reflexionando sobre lo aprendido
fase de enfriamiento o estiramiento			

Tabla #3 ejecución de una sesión de la unidad didáctica

Sub categoría:

Características y componentes de la unidad didáctica basada en el juego



Figura 2 Características y componentes de la unidad didáctica basada en el juego

La unidad didáctica aplicada es una estructura funcional en el área de la actividad física como medio efectivo para el aprendizaje, así el eje lúdico central de la unidad didáctica permite el progreso de la adherencia en programas ejecutados por esta rama del conocimiento, estructuradas sobre la planeación, ejecución y evaluación de estructuras pedagógicas que optan por el juego como medio central de aprendizaje constituyéndose esto como la primera característica esencial, que permite individualizar y contextualizar la unidad didáctica aplicada en el área de la educación física dentro de instituciones educativas del orden distrital como el colegio Tomas Rueda Vargas. Dicha característica se destaca como eje articulador y mediador del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes durante el proyecto de jornada única instaurado en el colegio en donde ya se permite realizar 3 horas de actividad física a la semana.

Las unidades didácticas aplicadas se ejecutan a partir de los componentes contextual,

metodológico, y de gestión de recursos que permiten hacer del surgimiento de los semilleros de investigación en el área de la educación física ,recreación y el deporte una posibilidad de aplicación de un micro currículo flexibilizado ,donde la adaptabilidad ,la individualidad ,la creatividad y la actividad surgen como conceptos muy importantes, pues debido a ellos, se le permite a los estudiantes ejecutar su actividad pedagógica en medios como el aula de clase y el patio de recreo paralelamente al desarrollar misiones como clases, logrando transmitir desde la perspectiva lúdica el conocimiento mediante actividades con planteamientos diversos en donde el niño acumula y reforma conceptos del contexto y de sí mismo , mientras que simultáneamente acumula el gusto por la actividad física en relación directa el elemento motivacional propio de las actividades lúdicas desarrollas a partir de actividades físicas .

Discusión

El área de la educación física es un espacio curricular que está determinado por la ley general de educación , y con el transcurrir de los años ha caído en un paradigma deportivista, muy de la mano con el desarrollo social del país que ha ahondado en la eficiencia de los sistemas estadísticos por sobre la humanidad de los sujetos, debido a ello la ley general de educación determinó la distribución académica que tienen las diferentes asignaturas escolares, esto generó que al área de primaria se le asignara solo una hora de clase a la semana y en el bachillerato dos que son obligatorias ,a partir de ello y en consecuencia de la flexibilidad curricular se ha dado una lucha constante de esta disciplina por hacerse de un lugar dentro de la academia, pues es a nivel curricular es el área por excelencia que se encarga de la corporalidad y corporeidad de los estudiantes .

Teniendo en cuenta este panorama en el año 2016-2017 se presenta la renovación educativa que produce la jornada única dentro del colegio Tomás Rueda Vargas que afecta de manera profunda toda la dinámica escolar, pero más que inconvenientes produce oportunidades y esta situación coyuntural es aprovechada por esta área para la implementación de proyectos curriculares que responden a la realidad que tienen los niños de esta ciudad ,al implementar una

jornada única con 3 horas académicas de clase dedicadas a la actividad física . Pensando entonces en el desarrollo de las competencias específicas del área de educación física se requiere para ese momento implementar una unidad didáctica que fortalezca la formación holística de los estudiantes.

Esto implica educar por medio de experiencias que permitan desplegar habilidades y capacidades que hagan competentes a estos seres humanos de tal manera que las metodologías de enseñanza-aprendizaje se deben estructurar desde la comprensión del contexto, la población y los procedimientos a realizar , es decir los componentes metodológicos aplicables a ese contexto ,por lo tanto la unidad didáctica aplicada en esta área necesita transformarse a partir de las bases dinámicas propias del juego, ya que los procesos didácticos a partir de la lúdica se hacen más interesantes para el aprendizaje ,pues el factor motivacional acude en ayuda del maestro para poder generar expectativa sobre sus propuestas educativas que atienden los aspectos motrices propios de cada grupo etario de la población estudiantil ,entendiendo que cada contexto social define sus propias competencias motrices sólo se debería generalizar los principios de Madurez funcional. Transferencia y retroalimentación,

Así prácticas educativas como los semilleros y las clases de educación físicas son acordes al contexto educativo bogotano que habla del cuerpo como eje fundamental de formación en el manejo del tiempo-espacio, la formación de la creatividad y la construcción social de los individuos, que se presentan como elementos fundamentales de la educación física actual. y son condicionantes de la jornada única ,pues es en ellos donde se fortalecen los procesos de exploración del conocimiento a partir de la investigación ,luego esta diversidad de desempeños posibles hace muy difícil estandarizar una sola práctica educativa en relación con la formación académica en el área pero sí debe buscarse la autonomía y la creatividad como puntos centrales de desarrollo , por tanto se requiere una pluralidad en las prácticas didácticas con el establecimiento de cánones mínimos que permitan el abordaje en la mayor cantidad de poblaciones posibles .

Estos mínimos requerimientos parten del contexto y la población a intervenir en dónde se adaptan las metodologías según aparezcan sus intereses y necesidades de tal manera que las unidades didácticas han de ser flexibles, con progresión y coherencia contextual para establecer puntos de partida que en el proceso educativo den como productos actividades y sujetos conscientes de su propia realidad. Así se podrá dar una reflexión académica que exija cambios a nivel institucional y comunitario en donde se fortalezcan los hábitos de vida saludables de los ciudadanos. Es por esto por lo que la educación física ya debe acudir a unidades didácticas que tengan en cuenta los factores contextuales, poblacionales, motivacionales, y de gestión de recursos que hagan de estos procesos académicos flexibles, con experiencias mediadas por el juego, y que permitan a través de una educación aplicada en el contexto particular de cada población potenciar el estilo de vida saludable y diferencial de cada comunidad.

Conclusiones y recomendaciones

Una vez concluido el proceso investigativo que permite dilucidar las características y componentes de las unidades didácticas en la clase de Educación Física y el semillero del área, que promueven la construcción de “hábitos de vida saludables” de los escolares de grado segundo del IED COLEGIO TÉCNICO TOMÁS RUEDA VARGAS JORNADA ÚNICA se puede concluir que:

Las unidades didácticas son estructuras pedagógicas viables para ejecutar el proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela, pues al identificar y establecer sus componentes estructurales y sus características funcionales se puede responder de manera eficaz a las problemáticas del contexto en el cual son aplicadas, de ahí que afectan los estilos de vida escolares pues se optimiza el desarrollo cooperativo de las relaciones sociales, mediante actividades lúdicas que organizan eficazmente las clases en el marco del PEI que está basado en la socio afectividad, existe desde entonces por parte de la comunidad educativa el respaldo necesario para desarrollar el proceso pedagógico de la unidad didáctica, y por ende se abre el camino para impulsar la formación del hábito de hacer actividad física regularmente. Hecho que a la postre permitirá al niño ser un poco

más saludable y tener mejores hábitos de vida.

De tal manera que al crear y diseñar unidades didácticas para la promoción de la actividad física, se deben tener en cuenta los principios de individualidad, creatividad, actividad y adaptabilidad didáctica, dentro del diseño micro curricular como características fundamentales que permiten hacer de este momento coyuntural, un escenario para que la actividad física lúdica impacte en la población y justifique la aparición de espacios académicos nuevos como los semilleros de investigación en actividad física, que a su vez fortalecen el currículo con tres horas académicas dedicadas a la práctica física en la sección primaria del colegio, esto permite flexibilizar el currículo escolar asignando espacios académicos que dentro de la escuela posibilitan el concebir la actividad física como proceso que propicia la aprehensión de hábitos de vida saludables.

Por ello, al implementar dichas unidades didácticas se provee a la población de un proyecto educativo que incentiva la práctica de actividad física jugada y regida por la inclusión de las tic, desde esta perspectiva estos factores obtienen un rol fundamental en el desarrollo de unidades didácticas, pues son el motivador principal y asiduo para la realización de la actividad física, de tal manera que se logra hacer uso de todas las cualidades propias de estos programas lúdicos potenciando la ejecución diferencial y flexible de la actividad física, asignando a cada ser humano un rol por cumplir dentro de los mismas actividades, sin olvidar el desarrollo que por directrices del marco legal que deben tener los estudiantes, es decir se adecua el currículo para poder enseñar, ejecutar y apreciar, el desarrollo motriz de cada niño en espacios curriculares donde se da la investigación y exploración del conocimiento a partir de la actividad física .

Por consiguiente al evaluar el alcance de las unidades didácticas desarrolladas para la promoción de hábitos de vida saludables, se evidencia que dichas estructuras deben estar basadas en la exploración e intervención del medio a partir de actividades guiadas por un docente especializado en el área, permitiendo al niño indagar, analizar y examinar sus capacidades motrices valoradas en contexto, dentro de espacios curriculares complementarios a la clase de educación física que le den herramientas para desenvolverse fácilmente, desarrollando de manera paralela el gusto por el aprendizaje vivenciado y reflexionado, es decir la unidades didácticas deben ser una

plataforma de desarrollo de espacios académicos donde se evidencie el progreso del conocimiento corporal, cognitivo e investigativo que tiene como base el movimiento .

Por tanto la unidad didáctica abarca todo el proceso pedagógico pues categoriza y estructura un plan a seguir que permite ver resultados en el estudiantado al planear, ejecutar evaluar y retroalimentar los procesos de enseñanza aprendizaje, es decir se vuelve un eje central que orienta la formación académica de los niños y usa estrategias didácticas como el juego para poder efectuar este proceso, de tal manera que la unidad didáctica acude a satisfacer las necesidades básicas para la formación y desarrollo de los educandos, ejecutando la formación de hábitos que benefician la integridad de esos seres humanos . Por ello se concluye que una escuela de calidad es aquella que organiza y aplica las unidades didácticas, como capitales micro curriculares que vigorizan la actividad física como parte importante y necesaria del diario vivir y donde el currículo escolar responde a esa dinámica social cambiante, en la cual el niño es favorecido con mayor cantidad y calidad de actividad física.

De tal manera que la actividad física debe ser vista como un área fundamental en la formación holística de los estudiantes, que requiere desde la legislación colombiana directrices claras que permitan aplicar las medidas que orienta la OMS para el cuidado adecuado de la salud. A partir de programas adecuados a las poblaciones en donde se tenga en cuenta una educación contextual que respete las diferencias culturales y sociales de cada sector poblacional y que además motive a las personas a participar mediante la formulación de unidades didácticas flexibles y adaptables que, potenciadas por uso de los tics, permitan enseñar, evaluar y retroalimentar la actividad física como hábito de vida saludable.

REFERENCIAS

- Alcaldía local de San Cristóbal. (2012). Plan local de desarrollo. Bogotá.
- Alcántara. (2013). Didáctica de la educación física. 2013
- Barahona, J. D. (s.f.). Ideas para innovar e implementar la enseñanza de la educación física mediante el uso de los tics. Valencia, España. Recuperado el 16 de 07 de 2017, de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/30322/TIC%20Y%20EDUCACI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%2C%202013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bejarano, M; Rodríguez, J y otros, (1992) Redimensión de las ideas pedagógicas de Lorenzo Luzuriaga desde una visión educativa aplicada, Barcelona. Grao 1992
- Barroso, g. w. (2007). “Un estilo de vida se define como ese patrón de conductas que tiene un ser humano en el transcurso de su existencia. Granada, España. Obtenido de <https://hera.ugr.es/tesisugr/16729158.pdf>
- Blandez, J. (1994). “Una propuesta didáctica centrada en la construcción de ambientes de aprendizajes”, en Diseños curriculares en educación primaria. Sevilla. Wanceulen. P.p. 29-33.
- Caillois, R (1986). Los juegos y los hombres, México, Fondo de cultura económica.p.p.27-135
- Castillo (2017). Universidad de Navarra. Obtenido de universidad de navarra: <http://www.unav.edu/web/vida-universitaria/detalle-opinion2/2017/04/17/los-ni%C3%B1os-juegan-cada-vez-menos?articleId=13610604>
- Carbonell, J. (1995). Escuela y entorno. Volver a pensar la educación. Prácticas y discursos educativos. Congreso internacional de didáctica. La Coruña. Madrid, Morata/fundación

paideia.

Charria, A. (2015). El papel de la educación en el posconflicto. El Espectador. Recuperado el 15 de 07 de 2017, de <http://www.elespectador.com/opinion/el-papel-de-la-educacion-en-el-posconflicto-columna-581780>

Colombia, ministerio de educación de. (2017). Ministerio de Educación de Colombia. Obtenido de ministerio de educación de Colombia: <http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>

Consejo académico Tomás Rueda Vargas. (2017). PEI: Bogotá. P.p 1 -11

De O cariz G, Unai Sáez; Lavega Burgués, Pere; (2014). Hacia una transformación de los conflictos motores en educación física. Cultura, ciencia y deporte, enero-abril, 43-55.

Diez, J. (s.f). La unidad didáctica. Recuperado el 15 de junio de 2017, de <http://www3.unileon.es/dp/ado/ENRIQUE/Didactic/UD.htm#elementos>

Driver, R (1988). Un enfoque constructivista para el desarrollo del currículo en ciencias Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas, Vol. 6, N° 2, 1988, págs. 109-120

Driver, R, (1992) et .al. “Algunas” Ideas científicas en la infancia y la adolescencia 1992 págs. 291-304.

García Aretio, L. (2009). *CUED*. Recuperado el 17 de junio de 2017, de La guía

Didáctica: <http://www.uned.es/catedraunesco-ead/boletin.html>

García, L (2009). Las unidades didácticas 1 ed. Bened, España Págs. 1 -11

García, V (1996) Personalización en la educación física editorial hoz pg. 1-108

Giuliana, N. (2013). Estilos de vida de los oficiales alumnos de la Escuela superior de guerra del ejército en el 2008. Lima, Perú: 2013.

Gómez, N, (2011). Educación física serie para la enseñanza del modelo 1, Ministerio de educación de argentina, buenos Aires .2011.

Gómez, H. (1990) Juegos recreativos de la calle. Una herramienta pedagógica. MEN. Bogotá Colombia.1.990 p11

Grupo de Estudio Colombia, (2005) ¿Cuáles son los beneficios de la educación experiencial en los procesos de cambio? Revista internacional magisterio número 17 octubre noviembre de 2005, pág. 47

Escamilla, A. y. (2009). Perspectivas de la Tecnología Educativa. Recuperado el 18 Octubre de 2017, de <http://www.scribd.com/doc/15790655/Perspectivas-de-la-Tecnología-Educativa>.

Eliot j, (2010). La investigación acción en educación, Ed, Morata, España: 2010

Hernández S.R, (2010). Metodología de la investigación, Ed. Mc Graw hill. México:2010.

Huizinga, J. (2007). Homo ludens. Ed. Alianza, sexta edición .2007.

Latouche, M. Á. (2011). Cooperación en situaciones de juego. La perspectiva dialógica. Anuario electrónico de estudios en Comunicación Social.

Martínez-Bello, F. M. (2016). Juegos de niñas y juegos de niños: Estudio sobre la representación
pág. 52

del juego infantil a través del dibujo. Educación, 1-17.

Martínez R, (2007) «La observación y el diario de campo en la definición de un campo de investigación.» Perfiles libertadores (los libertadores), 2007: 73-80.

Max Neef, M. Desarrollo a escala humana. Montevideo 1993: Norman comunidad, 1993.

Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley General de Educación. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional de Colombia, (2010) Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte Recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-40033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la Educación física, recreación y deporte: Documento No. 15. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2006). Norma Técnica Colombiana NTC 4595 Ingeniería Civil y Arquitectura Planeamiento y Diseño de Instalaciones y Ambientes Escolares.

Ministerio de Educación Nacional. (2013), actividades rectoras de la primera infancia y de la educación inicial 2013 <http://www.mineduacion.gov.co/primerainfancia/1739/w3-article-178032.html>*

Moston, M (1986). La enseñanza de la Educación Física, Editorial Hispano, Barcelona 1986 p 139

Moreira, Manuel Área. (1993) Unidades didácticas e investigación en el aula. Revista interuniversitaria de formación del profesorado (librería Nogal), 1993: págs. 263-264.

Moreno Jiménez, B., & Gómez, c. (1996). La posesión de recursos necesarios para la satisfacción

de los deseos y necesidades individuales, la participación en actividades que permitan el desarrollo personal y la comparación satisfactoria con los demás “. (págs. 1045-1070). Madrid: Gualberto Buela casa y col.

Organización mundial de la salud, (2016). Actividad física, nota descriptiva 384 recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/OMS>. (2010). recomendaciones para la actividad física. Suiza: OMS.

Ortiz, M; Borjas, B. (2008) La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular Espacio Abierto, vol. 17, núm. 4, octubre-diciembre, Universidad del Zulia Maracaibo, Venezuela; 2008, 615-627

Portafolio. (2017). La educación aprueba en cobertura y se raja en calidad. Obtenido de portafolio: <http://www.portafolio.co/economia/finanzas/educacion-aprueba-cobertura-raja-calidad-34806>

Revista semana. (2016) ¿Cuánto le cuesta una persona obesa al sistema de salud? semana. Obtenido de <http://www.semana.com/nacion/articulo/una-persona-obesa-cuanto-le-cuesta-al-sistema-de-salud/507115>

Rodríguez, J; Montserrat, (2007). Materiales didácticos para una intervención interdisciplinar desde los ámbitos formal y no formal. Un análisis tras su implementación Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación 2007, (29)

Torres, H; Girón, D (2009). Didáctica general 1ª. ed. – San José, C.R.: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, CECC/SICA, 2009.

Sánchez, F (1997) Didáctica de la Educación Física y el Deporte, Madrid, Ed. Gymnos

Valenzuela, A. (2014). RTVE. Obtenido de RTVE noticia:

<http://www.rtve.es/noticias/20141123/dura-tanto-infancia-humana/1052940.shtml>

Vásquez, f, & Munevar, j. (2009). “La educación física: un medio para mejorar las relaciones sociales “. (U. P. N, Ed.) Mundo corporal, 1.