

Unidades Didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en  
estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa

Diego Armando Triana Blanco

Tesis para optar por el título de Maestría en actividad física para la salud

Director

Doctor Fernando Guio Gutiérrez

Universidad Santo Tomás  
Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación  
Maestría en Actividad Física para la Salud  
Bogotá D.C.  
2020

**DEDICATORIA**

A mi esposa Laura Juliana

A mis hijos Santiago y Simón

**AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios, por su cuidado y guía

A mi esposa Laura Juliana por su apoyo y por confiar siempre en mí

A mis Hijitos Iker Santiago y Simón Antonio por inspirarme a ser cada día mejor

A mis padres Jorge y Miriam por su apoyo

A mi suegra Sofia por su cariño

A mi tutor Fernando Guio por su orientación, acompañamiento y apoyo.

## Tabla de contenido

Resumen Ejecutivo.....	9
Abstract.....	10
Introducción .....	10
Capítulo I Problema de investigación .....	13
Planteamiento del Problema.....	13
Justificación.....	15
Pregunta de investigación.....	16
Objetivos .....	16
Objetivo General. ....	16
Objetivos Específicos.....	17
Capítulo II Marco teórico.....	18
Antecedentes (estado del arte).....	18
Bases teóricas .....	22
Actividad física y los hábitos de vida saludable. ....	22
La Educación física desde una perspectiva para la salud.....	24
Unidades Didácticas En Educación Física.....	27
Hábitos Saludables En La Escuela.....	32

Educación Física y Calidad de Vida. ....	34
Capítulo III Marco Metodológico .....	45
Enfoque .....	45
Alcance.....	47
Diseño de investigación .....	48
Población de estudio.....	50
Categorías.....	51
Unidad Didáctica.....	54
Cronograma.....	59
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	60
Capítulo IV Resultados y análisis de la investigación .....	63
Análisis de la información.....	63
Resultados .....	67
Discusión.....	106
Conclusiones y recomendaciones.....	109
Referencias .....	114
Anexos.....	121

**Listado de tablas**

Tabla 1. Ciclo de investigación acción educativa.....50

Tabla 2. Categorías de análisis.....52

Tabla 3. Instrumentos sistematizados y analizados .....65

Tabla 4. Análisis desde las categorías de la investigación.....65

**Listado de figuras**

Figura 1. Factores determinantes en la creación de hábitos de vida saludable. Sanitas (2019).....	35
Figura 2. Objetivos principales de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS (2004). .....	39
Figura 3. Líneas estratégicas para la prevención y control de las ENT. OMS (2014).....	41
Figura 4. Fases y Etapas en la investigación cualitativa. Zabala (2009) y Monje (2011). .....	47
Figura 5. Unidad didáctica.....	60
Figura 6. Plan de acción.....	60
Figura 7 Proceso de análisis de la información Guio (2018).....	64
Figura 8. Cuestionario unidad didáctica No. 1. Tema: Hidratación Deportiva.....	69
Figura 9. Estadística cuestionario unidad didáctica No. 1.....	70
Figura 10. Encuesta unidad didáctica No. 2.Tema: Higiene y salud. ....	71
Figura 11. Estadística encuesta unidad didáctica No. 2.....	72
Figura 12. Cuestionario unidad didáctica No. 3. Tema: Actividades Extraescolares.....	74
Figura 13. Estadística cuestionario unidad didáctica No. 3.....	75
Figura 14. Encuesta unidad didáctica No. 4.Tema: Actividad Física.....	78
Figura 15. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 1.....	79
Figura 16. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 3.....	79
Figura 17. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 5.....	80
Figura 18. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 6.....	80
Figura 19. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 7.....	81
Figura 20. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 9.....	81
Figura 21. Cuestionario unidad didáctica No. 5. Tema: Enfermedades crónicas no transmisibles.....	83
Figura 22. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 1.....	85
Figura 23. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 2.....	86
Figura 24. Opciones de respuesta encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 3.....	87
Figura 25. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 3.....	87
Figura 26. Opciones de respuesta encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 4.....	88
Figura 27. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 4.....	88

Figura 28. Opciones de respuesta encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 5.....	89
Figura 29. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 5.....	89
Figura 30. Estadística cuestionario unidad didáctica No.6. ....	91
Figura 31. Taller pedagógico No.6, página No. 4, ejercicio No. 2. Estudiante No. 2.....	92
Figura 32. Taller pedagógico No.6, página No. 4, ejercicio No. 2. Estudiante No. 1.....	93
Figura 33. Taller pedagógico No.6, página No. 4, ejercicio No. 2. Estudiante No. 9.....	93
Figura 34. Diario de campo No. 6, unidad didáctica No. 6. Página. No. 1.....	94
Figura 35. Taller pedagógico No.7, página No. 12, ejercicio No. 3. Estudiante No. 10. ....	96
Figura 36. Taller pedagógico No.7, página No. 13, ejercicio No. 6. Estudiante No. 2.....	97
Figura 37. Taller pedagógico No.7, página No. 14, ejercicio No. 8. Estudiante No. 9.....	98
Figura 38. Taller pedagógico No.7, página No. 14, ejercicio No. 8. Estudiante No. 6.....	98
Figura 39. Taller pedagógico No.7, página No. 14, ejercicio No. 8. Estudiante No. 10.....	99
Figura 40. Taller pedagógico No.8, página No. 10, ejercicio No. 3 y No.4. Estudiante No. 10....	100
Figura 41. Taller pedagógico No.8, página No. 10, ejercicio No. 3 y No.4. Estudiante No. 2....	101
Figura 42. Cuestionario Unidad didáctica No. 8. Tema: Primeros Auxilios. ....	102
Figura 43. Estadística cuestionario unidad didáctica No.8.....	103
Figura 44. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 1.....	104
Figura 45. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 2.....	104
Figura 46. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 3.....	105
Figura 47. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 4.....	105
Figura 48. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 5.....	106



## **Resumen Ejecutivo**

La presente investigación indaga los aportes de las unidades didácticas en educación física a la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa. El presente estudio, sigue un enfoque cualitativo a fin de presentar la relación entre lo observado y el contexto (Willis & Jost, 2007). El tipo de estudio es estudio de caso y la construcción de saberes pedagógicos a partir de la enseñanza para la comprensión. Las fuentes de recolección de datos incluyen diarios de campo, cuestionarios, encuestas y talleres pedagógicos. El objetivo planteado para este proceso investigativo, parte de la intención de describir los aportes de las unidades didácticas en educación física a la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa.

Los hallazgos observados en este proyecto incluyen la reflexión, motivación y concientización respecto a la importancia que tienen aspectos como la nutrición saludable, el buen uso del tiempo y el cuidado del cuerpo. El análisis de los resultados hallados pone en discusión el rol de las familias y las escuelas de padres dentro de la promoción de hábitos de vida saludable para jóvenes en edad escolar.

*Palabras claves:* promoción de hábitos saludables, unidad didáctica, nutrición saludable, estudiantes, familias, escuelas de padres.

## **Abstract**

This research project examines the contributions of didactic units in physical education to the promotion of healthy living habits in students of tenth grade at Ciudadela Educativa de Bosa school.

This study follows the qualitative approach in order to present the relation between what was observed and its context (Willis & Jost, 2007). The type of study was a case study and the construction of pedagogical knowledge from teaching for understanding. The data collection sources in this project included field notes diaries, questionnaires' surveys and pedagogical workshops which were collected during the application of eight didactic units. The stated objective for this research process, starts from the intention to describe the contributions of the didactic units in physical education to the promotion of healthy living habits in students of tenth grade at Ciudadela Educativa de Bosa School.

The findings observed in this project include the reflection, motivation and awareness about the importance that has aspects such as healthy nutrition, the good use of the time and body care, starting from the impact that these eight didactic units had in the focus group, which was composed by five female and five male students from tenth grade and with ages between 15 to 17 years old. The didactic units designed and applied, in addition with the data gathering instruments, present into discussion the role of families and institutional parents' schools in the process of promotion of healthy living habits for young people of school age.

*Key Words:* Promotion of healthy living habits, didactic units, healthy nutrition, students, families, institutional parents' school.

## **Introducción**

Una revisión histórica del concepto que enmarca todas las prácticas que se agrupan bajo el término de educación física, trae una serie de consensos que es necesario tener en cuenta para entender el rol determinante que esta juega en la configuración de estilos de vida. Desde siempre, se ha tenido en cuenta que el cuerpo es el primer vehículo de conocimiento que todo ser humano posee. Por tanto, es a través de una permanente adecuación de esas prácticas educativas relacionadas con lo corporal que se pueden implementar cambios en la parte de autoconocimiento e incluso, establecer pautas de vida que se correspondan con actitudes de autocuidado y mantenimiento de estados físicos óptimos.

Las condiciones físicas de los estudiantes determinan hasta dónde se ha desarrollado el concepto de autocuidado y de compromiso personal con un estilo de vida saludable. De la misma forma, si la educación física que se imparte dentro de la institución educativa ha impactado de forma significativa las prácticas físicas de cada estudiante.

Por tal motivo se plantea adelantar un ejercicio investigativo que permita el diseño, la implementación y la evaluación de herramientas pedagógicas que pretenden lograr ese adecuado impacto. Las unidades didácticas, por ser herramientas que se gestan en el marco del constructivismo, son los instrumentos escogidos para tal fin.

Se propone la aplicación de un diagnóstico con el fin de indagar sobre los hábitos observables de los estudiantes de grado décimo, por ser la muestra poblacional escogida, a través de una serie de instrumentos y ejercicios de observación. Más adelante, se sugiere la implementación de las unidades didácticas, las cuales se centran en temas específicos relacionados con hábitos de vida saludable y calidad de vida.

Por medio de ellas se obtuvieron los resultados que presentan respuestas que por medio de esta investigación fueron analizadas y generaron conclusiones pertinentes a los objetivos de investigación.

## Capítulo I Problema de investigación

### Planteamiento del Problema

La educación física como disciplina pedagógica debe estar dirigida por un currículo que genere y cumpla con las expectativas creadas tanto por docentes como por estudiantes (Da Silva, 1999). Sin embargo, es indiscutible que es labor de los primeros diseñar las estrategias necesarias para que se dinamicen e interioricen los preceptos que dirigen una educación corporal integral.

En los grados superiores (novenos, decimos y once) del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, los contenidos desarrollados durante el año escolar apuntan a dar cumplimiento a los estándares curriculares nacional, al igual que los derechos básicos de aprendizaje, vinculando a la práctica pedagógica espacios prácticos que estén en concomitancia con el desarrollo físico de los estudiantes; pero siempre es y será necesario tener bien definidos los objetivos a los cuales le debe apuntar la educación física en la escuela. En este sentido, González (2010) planteó que:

desde la introducción de la educación física en la escuela, el principal sentido de la misma no ha sido fomentar el conocimiento del cuerpo con sus potencialidades expresivas y estéticas, sino garantizar la salud, canalizar las pasiones humanas y formar el carácter mediante el trabajo y la coordinación. Finalmente, un objetivo que ha surgido en las últimas décadas es el de contrarrestar los fenómenos del sedentarismo (p. 6).

El currículo de educación física en el colegio Ciudadela Educativa de Bosa debe estar, por tanto, orientado hacia la apropiación de la práctica de esta disciplina en todo ámbito escolar, desde grado cero hasta grado once, siendo igual de fundamental que cualquier otra área que se imparte y se enseña en la escuela.

El desarrollo de unidades didácticas de actividad física en la escuela que promuevan estilos de vida saludables desde el área de educación física es primordial para que cada uno de los estudiantes genere hábitos positivos y encaminados hacia un beneficio personal en su estado óptimo de salud.

Una observación adelantada de manera informal arroja como resultado que los estudiantes del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa tienen como hábitos en su tiempo libre conductas que tienden al sedentarismo. A este respecto, una de las más comunes, es el largo tiempo dedicado al uso de redes sociales, observando todos los contenidos informáticos que se generan al estar conectados durante varias horas en este tipo de sitios que les brinda la Internet.

Claro está que el acceso a estos tipos de contenido o de entretenimiento no es enteramente nocivo. Por muchos motivos la permanente conexión y acceso a la información ha traído a la educación beneficios evidentes. Sin embargo, existe un detrimento en otros aspectos educativos cuando ellos dedican más tiempo del necesario a estas actividades y, por ende, descuidan y olvidan la práctica deportiva o de actividad física; la cual le puede generar grandes beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel intelectual.

Una clasificación primera de las actividades físicas que se evidencian en los espacios del descanso demuestra que los pocos deportes que practican en sus momentos de espacios libres son el fútbol sala, en el caso de la mayoría de los hombres, y en el caso de las mujeres, ellas se inclinan hacia actividades relacionadas como el salto de la cuerda, juegos de velocidad y en menores porcentajes actividades como el baloncesto, el voleibol o el futbol, solo por mencionar algunos (Corrales, 2009).

El espacio pedagógico orientado por el área de educación física, recreación y deportes en el colegio es muy importante para el desarrollo de actividades que eviten problemas de obesidad y sedentarismo en todos nuestros jóvenes a temprana edad. Porque durante la temporada escolar que

abarca su niñez y gran parte de su adolescencia, es donde se hace necesario crearles hábitos de vida sana. Esto les marcará de forma positiva para el resto de sus vidas y podremos, desde este espacio académico, llegar a uno de nuestros principales objetivos que es poder inculcar en cada uno de ellos hábitos en los cuales su cuerpo, su mente y su entorno se desenvuelvan de la manera más adecuada, buscando siempre el bienestar y poder obtener resultados satisfactorios tanto a nivel personal como a nivel grupal.

Por tal motivo la importancia en la implementación de estas unidades didácticas en el Colegio Ciudadela Educativa de Bosa con los estudiantes de grado décimo, para poder junto a ellos ejecutar, desarrollar, observar y analizar los resultados que estas unidades didácticas les dejen para su presente y su futuro como estudiantes y como seres productivos de este entorno.

### **Justificación**

Con el paso del tiempo, el área de educación física ha transformado su práctica y concepción hasta llegar a ser considerada como una disciplina científico-pedagógica que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, el movimiento, la cultura, la lúdica y la expresión corporal (Tourrián, 1986).

Es importante crear conciencia en la población estudiantil la importancia que tiene la educación física, los objetivos que busca en el ser humano y las estrategias y metodologías que usan los maestros para poder enseñarla.

Aquí está el punto clave de todo esto, la forma de enseñarla tiene que estar guiada y orientada por un currículo estructurado y con bases sólidas que permitan el correcto desarrollo a lo largo de la vida escolar de cada uno de los estudiantes.

Este servirá de base a cada uno de los maestros de educación física para, así mismo, tener claros y definidos los objetivos que se buscarán a corto, mediano y largo plazo en la enseñanza de la educación física en la escuela.

Un currículo bien diseñado, que tenga lo que se necesita y que aporte al enriquecimiento de la escuela, al fin y al cabo, eso es lo que se busca en la escuela, el día a día, el hacer mejores seres humanos por medio de la educación que implantamos cada uno de los maestros.

El diseño de unidades didácticas en estilos de vida saludable en el área de educación física en el Colegio Ciudadela Educativa de Bosa propende por establecer bases para la enseñanza de hábitos que les permitan a los estudiantes fortalecer su nivel de vida y crear un estado óptimo tanto físico como mental.

Los profesionales en educación física y deporte tienen la gran responsabilidad de fomentar en cada espacio pedagógico prácticas de vida saludable, ya que, por medio de ellas todo el entorno social anexo a su vida se beneficia de múltiples formas.

Todo está dicho, la actividad física en escolares es el punto de partida para tener una vida de hábitos saludables, todo lo que se enseñe en la escuela marcará pautas para su vida a futuro.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son los aportes de unidades didácticas en educación física a la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado décimo del colegio Ciudadela Educativa de Bosa?

### **Objetivos**

#### **Objetivo General.**

Describir los aportes de las unidades didácticas en educación física a la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del colegio Ciudadela Educativa de Bosa



**Objetivos Específicos.**

Detectar contenidos que aporten significativamente a una educación física para la salud

Establecer los aprendizajes en hábitos de vida saludable de los estudiantes a partir del trabajo con unidades didácticas de educación física para la salud.

Determinar la percepción de los estudiantes sobre las actividades de aprendizaje realizadas a partir de unidades didácticas de educación física para la salud

## **Capítulo II Marco teórico**

### **Antecedentes (estado del arte)**

Con el fin de fortalecer y adelantar el presente trabajo de investigación, es importante, por un lado, documentarse acerca de la forma en la que se planifican las unidades didácticas, en general, y aquellas diseñadas específicamente para la educación física desde diferentes corrientes pedagógicas en Bogotá, en Colombia, en América y en el mundo.

Para poder realizar una investigación acerca de este tema debemos conocer varios conceptos que van ligados al tema de la educación física, estilos de vida saludable, deporte, actividad física, nutrición, unidades didácticas, ya que por medio de ellos se construirá una investigación y se obtendrán resultados que beneficien a los estudiantes del colegio Ciudadela Educativa de Bosa escogidos como muestra poblacional y por consiguiente su comunidad.

Según Veiga y Martínez (2008) “La falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados han sido señalados recientemente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como dos de los factores que más contribuyen al desarrollo de las principales enfermedades crónicas que causan la mayor parte de las muertes y los trastornos de salud en los países desarrollados” (p. 10). Por tanto, el problema de la inactividad no es tan simple; deriva en cambios dramáticos en las conductas de los seres humanos que se enmarcan en amenazas serias a la salud misma.

Es claro que la actividad física y los hábitos alimentarios adecuados contribuyen a un mejor estilo de vida, es ahí donde el docente de educación física entra a actuar como profesional de la salud, debido a que en sus manos está contribuir y difundir sus conocimientos acerca de estos temas

que en algunas ocasiones son de total desconocimiento tanto para los padres de familia como para los propios alumnos.

Una pesquisa bibliográfica sobre las diferentes investigaciones que abordan los temas derivados del interés de este trabajo arrojó como resultado que existe un reciente y marcado interés por desarrollar actividades y trabajos investigativos y prácticos tendientes a mejorar, no solo el lugar que ocupa la educación física dentro de la escuela, sino que se centran en desarrollar proyectos integrales dirigidos a establecer hábitos permanentes de buena salud física y mental. En el ámbito nacional se encontró un trabajo de la investigadora Castro (2006), llamado “Modelo de movilización social con énfasis en la actividad física para reducir el sedentarismo en las regiones de Antioquia, Quindío y Bogotá, D.C”. En este proyecto fue adelantado durante los años 2002 a 2004.

La actividad física, el ejercicio y el deporte son términos habitualmente utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, el cual, a menudo, se asocia con expresiones relacionadas con la salud y bienestar del individuo que lleva a cabo dichas acciones.

Las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, se proponen ofrecer directrices sobre la relación dosis-respuesta entre la actividad física y los beneficios para la salud (es decir, frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT). Este documento está dedicado principalmente a la prevención básica de las ENT mediante la actividad física en el conjunto de la población, con exclusión de los aspectos de gestión de las enfermedades mediante actividad física y de control clínico de las enfermedades. (OMS, 2010).

Se sabe que la actividad física genera beneficios a la salud de cualquier ser humano, previniendo las enfermedades no transmisibles y mejorando la calidad de la salud de los individuos, en Colombia se debe desarrollar un plan estratégico que busque la interacción y la asociación de

estos factores tan importantes en el ser humano como lo es la actividad física , ya que por medio de ella se podrá obtener resultados satisfactorios y respuestas positivas que harán de nuestro entorno una forma adecuada de hábitos de salud.

Según Sanz (2003), para algunos autores la investigación sobre la calidad de vida es importante porque el concepto emerge como un principio organizador e integrador que puede ser utilizado para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas.

Es de tener en cuenta que tanto estudiantes, como docentes están rodeados de un entorno pedagógico, el cual se basa en aprendizajes del día a día, por ello hay que tener en cuenta que las vivencias diarias que se generan en la escuela contribuyen a la calidad de vida de la comunidad, generando espacios de interrelación en los cuales alumno – maestro, maestro – alumno, basan sus experiencias en actividades que contribuirán al fortalecimiento de dicha investigación (Cohen, Manion, & Morrison, K. 2007).

La presencia de obesidad entre la población infantil es un problema que va en aumento en países de todo el mundo. Su desarrollo obedece a factores de tipo genético y a aquellos relacionados con el estilo de vida, entre los que se destaca la actividad física. Los niños durante la etapa escolar realizan poco ejercicio, ya que destinan la mayor parte de su tiempo, a ver la televisión o a videojuegos, lo que los hace altamente vulnerables a desarrollar obesidad. (Trejos Ortiz P, Jasso Chaires S, 2004).

Otro problema que genera la falta de hábitos saludables es la obesidad, un problema que va en aumento en nuestra sociedad y en el mundo entero debido a gran cantidad de factores que contribuyen a la falta de tiempo, dedicación, y entusiasmo de jóvenes escolares y niños, sabiendo que este problema puede desencadenar a futuro complicaciones físicas y emocionales (Borroso,2012).

Según Quizá Plata (2001), Una dieta inadecuada baja en frutas y verduras y alta en grasa y la falta de actividad física, son de los factores de riesgo más importantes de mortalidad y carga de enfermedad en México y muchos otros países alrededor del mundo. Se ha estimado que tan solo el consumo adecuado de frutas y verduras, podría reducir la carga total mundial de morbilidad un 1.8%, la carga por cardiopatía e ictus isquémicos un 31% y 19%, respectivamente, además de reducciones importantes en algunos tipos de cáncer.

Una mala alimentación también contribuye a los malos hábitos de vida saludable, se puede observar que en algunas ocasiones las personas no tienen la culpa de lo que consume en los alimentos, ya que unos no son procesados de manera correcta, adicional al uso de insecticidas que pueden llegar a poner en riesgo la salud.

Es importante tener una alimentación balanceada y rica en vitaminas, proteínas, que le generen al individuo, un bienestar con su entorno y consigo mismo, ya que esto llevara a obtener niveles de vida saludable y por ende un desarrollo físico, psicomotriz, cognitivo, social, etc... que demuestre la importancia de la nutrición y la alimentación en los hábitos de vida saludable (Quizán, 2014).

El diseño de estas unidades didácticas, debe estar basado en un modelo pedagógico que aporte y genere conocimiento tanto al docente como al estudiante, y que permita crear conceptos y adaptarlos a las realidades a las cuales ellos estarán inmersos por medio de sus participaciones en clase y dando a conocer sus constructos.

Por eso es de gran importancia un modelo pedagógico como el constructivismo, ya que este permite la construcción de conocimiento que permiten a los inmersos en esta investigación potencializar sus objetivos en busca de resultados satisfactorios y positivos.

De acuerdo con Serrano, J. (2011) El constructivismo, en esencia, plantea que el conocimiento no es el resultado de una mera copia de la realidad preexistente, sino de un proceso

dinámico e interactivo, a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente. En este proceso la mente va construyendo progresivamente modelos explicativos, cada vez más complejos y potentes, de manera que se conoce la realidad a través de los modelos que se construyen para explicarla.

La actividad física y el deporte siempre serán de gran importancia para la vida de todo ser humano, y más cuando se está en la escuela, debido a que el ser humano como tal está en un momento crucial en el cual interactúa y tiene relaciones con los demás miembros de su comunidad educativa y con todo su entorno.

Por eso es importante generarle y asegurarle estos espacios tan importantes en la vida del niño y joven en la escuela, porque por medio de ellos fortalecerá sus capacidades y creará hábitos de vida saludables en torno a su escuela, su hogar, su familia y todo lo que lo rodee en cualquier contexto de su vida social.

La práctica de la actividad física y deportiva de niños, niñas y adolescentes, así como el estilo de vida ligado a esta práctica vienen muy condicionados por las oportunidades que encuentran en el entorno escolar, tanto en las clases de educación física, como en las diferentes situaciones que van más allá de la actividad física curricular (Fraile, 2004; Hernández, & Velázquez, 2007; Martínez Baena, Romero, & Delgado, 2011).

## **Bases teóricas**

### **Actividad física y los hábitos de vida saludable.**

Para generar una adecuada intervención desde la escuela, es necesario que se tengan bien definidas las categorías principales que están asociadas a la educación y la actividad físicas y a los estilos de vida saludable (Castro, J. 2006).

De acuerdo con Devis (2000): “La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (pág. 72). Esta visión instrumentaliza de forma básica al cuerpo y deja al movimiento delimitado a un escenario netamente animal. Claro está que el principio del movimiento está en la utilización de energía vital para el desplazamiento; pero en un marco más amplio, es necesario elevar la noción de movimiento y energía para dejar de instrumentalizarlo en su nivel más básico.

Ahora bien, el cuerpo y su capacidad de movimiento voluntario e involuntario definen en gran medida todo el cuadro de lo que denominamos salud. La salud, por tanto, parte de la capacidad del cuerpo humano de estar en un equilibrio entre diferentes factores. Tres dimensiones podrían diferenciar a la hora de delimitar un poco lo que la Organización Mundial para la Salud lo denomina una buena salud. Ellas corresponderían a diferentes escenarios donde el ser humano se encuentra como actuante. La salud vista en su integralidad fue definida por la Organización Mundial para la Salud (OMS) de la siguiente manera: “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad.”(OMS, 1946). Por tanto, se deja atrás una posición contrastiva que ubicaba a la salud como un estado contrario a la enfermedad. Al definirla de esa manera pasaba a ser un estado pasivo de equilibrio. Ese nuevo direccionamiento de la salud incluye, entonces, elementos pertenecientes a diferentes órdenes. Esos elementos estarían ubicados en tres dimensiones que serían, por un lado, de orden físico, en donde se encuentran todas las acciones que se trabajan desde la educación física, por otro lado, se incluye el estado mental y, por último, las características pertenecientes a la esfera social. Un equilibrio adecuado y un accionar correcto en estas tres dimensiones es lo que se denomina una buena salud.

De esa manera, se determina que los hábitos saludables serían todas las acciones encaminadas a desarrollar ese equilibrio que permita mantener una buena salud. Como, desde el punto de vista psicomotriz:

“la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.” (Devis, 2000, p. 73).

Se entiende que, convertir la actividad física en una constante, es un hábito necesario para mantener el equilibrio entre mente y cuerpo.

Cabe aclarar que se está tomando en cuenta que el interés de privilegiar la actividad física, desde el punto de vista de nuestro trabajo, no está relacionado con la necesaria rehabilitación de dificultades crónicas o de enfermedades motoras. Porque allí estaríamos entrando en la parte clínica del asunto. Los hábitos saludables van dirigidos a una población media que no posee discapacidades o enfermedades serias diagnosticadas.

Hábitos saludables y actividad física complemento necesario del ser humano para el desarrollo de una vida adecuada y pertinente, la cual llevara consigo varios interrogantes que en el transcurso de su vida se van respondiendo de manera tal que le ayuden a solucionar esas inquietudes y a ver y percibir la actividad física de una manera diferente y más entendible para su vida.

### **La Educación física desde una perspectiva para la salud**

A pesar de tratarse de una asignatura común y con la misma importancia que otras, dentro de los currículos escolares, la educación física es poco entendida como una forma del conocimiento a nuestros estudiantes. A pesar de que en los primeros años de escolaridad es un eje central del



desarrollo de los niños y niñas, a medida que se va subiendo en la escalera educativa va perdiendo relevancia académica e importancia y en muchas ocasiones, se ve relegada e incluso subvalorada por el consenso general de educadores no pertenecientes a este campo del saber, padres de familia incluso algunos estudiantes.

Sin embargo, el desarrollo de los lineamientos específicos para la educación física viene a fundamentar todas las prácticas que se dan durante la enseñanza de esta asignatura en la escuela. Basta con entender que un estudio histórico de la enseñanza de la educación física nos lleva de la mano de los diferentes cambios sociales, culturales, históricos y morales que se han presentado a lo largo de la educación en general y en la historia de Colombia específicamente. Pero las más recientes adecuaciones del ministerio de educación a las directrices que rigen este tipo de enseñanza, de acuerdo con los lineamientos curriculares de la educación física se determinan que:

“Las tendencias de la educación física, de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela se pueden resumir en las siguientes:

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre.
- Énfasis en la psicomotricidad.
- Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.” (MEN, 2010).

Por esto, es necesario contemplar la complejidad epistemológica e importancia que la educación física posee para los niños, niñas y adolescentes en todos los niveles de su planteamiento. Por tanto, la influencia de las dinámicas desarrolladas durante las prácticas educativas de la

educación física en la escuela, está fundamentada en campos de saber que hunden sus raíces en disciplinas científicas diversas. Allí, en la práctica cotidiana de los docentes y los estudiantes se ponen en juego concepciones referentes con la biología, la matemática, la historia, el lenguaje, la pedagogía y la psicomotricidad. Pero es según la Ley General de Educación (1994), donde se define la directriz fundamental que debe orientar los objetivos de la educación física en Colombia. Allí se determina que la educación física debe propender por:

“La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico. También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.” (Ley N. 115, 1994).

Esto hace que las prácticas diseñadas para la educación física estén directamente relacionadas con acciones que trascienden lo netamente académico y llegan hasta la transformación integral, social y cultural de los hábitos individuales de los educandos. Por tanto, está directamente relacionado con la calidad de vida de cada uno de ellos y de nosotros como docentes. Así las cosas, es necesario entender los alcances no recreativos o deportivos que esta asignatura pretende. De esa manera es un eje central del desarrollo de cada ser humano. Desde esta perspectiva, la educación física se debe pensar, en todas sus instancias, según unos propósitos específicos contenidos en los fines y objetivos de la Ley General de Educación y de la propia Constitución Política colombiana.

Para ello, se deben analizar los referentes sociales, culturales e históricos en que está inscrita su práctica en cada comunidad educativa; reconocer los diferentes tipos de estudiantes que la conforman en sus diferentes ámbitos para, así mismo, poder definir y configurar qué tipos de procesos que se habrán de desarrollar para cumplir con todas las necesidades requeridas (Herbart, 1935). Una vez determinados esos elementos, se podrán plantear, de acuerdo con las especificidades identificadas, cuáles son las competencias que fundamenta en el estudiante, qué prácticas culturales y conocimientos e innovaciones se pueden enseñar y desde la parte del docente como profesional de la educación, este podrá definir cómo investiga, diseña, organiza plantea y ejecuta los planes y programas establecidos para tal fin, cómo realiza la evaluación, los objetivos que quiere hallar en su clase y cuáles son las exigencias que debe hacerse desde todo punto de vista.

Uno de los procesos que se determinan en los lineamientos curriculares diseñados desde el Ministerio de Educación determina que, junto con el desarrollo físico, motriz, intelectual y cognitivo, la organización del tiempo y el espacio, la expresión corporal y la recreación lúdica, la interacción social en uno de sus componentes se deben desarrollar hábitos, usos y valores que permitan la construcción sólida de valores de una ética basada en lo corporal como eje central y fundamental hacia la práctica física. En ese componente es que se ubica la consolidación y aplicación de todo sentido de hábitos de vida saludables en todos los escolares que están a cargo del docente.

### **Unidades Didácticas En Educación Física.**

Las diferentes prácticas que sustentan las acciones ejercidas por los docentes de los diferentes campos del saber en una institución educativa, se determinan de acuerdo con las directrices que se acuerdan desde los documentos que sirven de hoja de ruta para su accionar

académico. Entre estos está el Proyecto Educativo Institucional. En él se configuran y establecen compromisos dirigidos a instituir una serie de pautas que deben seguirse por parte de los actores involucrados en los procesos educativos de cada colegio. Esto aplica para todas las instituciones educativas del país y para todas las áreas del conocimiento y el desarrollo. Por tanto, el área de educación física, debe tener un sustento metodológico que guíe su práctica cotidiana. Así, se determina qué se va a enseñar o a desarrollar y la forma como se hará.

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que debe tener en cuenta el profesor de educación física, para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos. (Galzacorta B, López D, 2014). Sin embargo, teniendo en cuenta que el modelo pedagógico constructivista es el que se ha establecido dentro de la institución educativa donde se adelanta este trabajo de investigación, es necesario adecuar las prácticas de las clases a dicho modelo con el fin de soportar teórica y metodológicamente el accionar de los docentes en general y de los educadores físicos, en particular.

Las particularidades del modelo constructivista permiten suponer que la escuela es la institución encargada de promover o facilitar del desarrollo personal y social de cada estudiante. Este es el actor principal en la medida en que va asumiendo, progresivamente, responsabilidades en la toma de decisiones en las que el profesor le va dejando participar a través de actividades que le permiten niveles de autonomía y autodeterminación. De ahí que desde la perspectiva cognitiva del estilo de enseñanza denominado descubrimiento guiado se pueden orientar las acciones con el

fin de fortalecer las decisiones que los estudiantes toman por fuera de la institución con respecto a su estilo de vida en relación con la actividad física.

Se parte entonces de la necesidad de generar espacios de intersubjetividad entre el profesor y el estudiante, mediados por la interiorización de estilos y hábitos de vida saludables. El primero de los actores involucrados, debe adecuar sus prácticas a las necesidades observadas desde su formación académica y el segundo debe estar en capacidad de interiorizar esas determinaciones y acciones diseñadas para él. Por tal razón, bajo los principios efectivos del constructivismo, la adecuación de las acciones vitales de los estudiantes hacia la inclusión de hábitos saludables en sus rutinas cotidianas es uno de los mayores éxitos que se pueden evidenciar desde las clases de educación física. Pues de esta manera se interiorizan los conocimientos dirigidos hacia un estilo de vida saludable. Se entiende entonces que “autonomía y constructivismo son dos constructos que no pueden entenderse el uno sin el otro” (Gómez, 2010, p. 53).

Ahí es donde observamos la importancia y la relevancia que adquiere el diseño, elaboración y desarrollo de unas adecuadas unidades didácticas de educación física para la implementación de sus contenidos curriculares en la práctica pedagógica del día a día que se construye en las aulas. Las unidades didácticas parten de la necesidad de planificar y organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje para que se pueda pensar de qué manera los estudiantes pueden implicarse de forma participativa y activa en sus propios aprendizajes y de esa forma lograr los objetivos planteados.

Blasco M, Mengual A, (2007) explican que, desde el Ministerio de Educación, se define la Unidad Didáctica como: “la concreción de procesos de enseñanza-aprendizaje concebidos como unidades de trabajo, completos en sí mismos y articulados en torno a unos ejes organizadores”. Por su parte, Contreras (1998, p.84) se refiere a esta como un: “proyecto didáctico específico, desarrollado por un profesor concreto y para un concreto número de alumnos, en una situación concreta y para una disciplina”.

Se deben analizar muchos factores como por ejemplo el entorno, el colegio, la edad, sus hábitos de higiene, sus estilos de vida, sus conocimientos, sus capacidades, sus gustos, entre otros; para así poder realizar de manera más precisa, certera y adecuada las unidades didácticas que llevaran objetivos, claros y precisos para el desarrollo intelectual de cada dimensión que se trabajara con cada uno de los estudiantes durante el proceso.

Por todo esto, se puede entender que las unidades didácticas son un eje fundamental en la elaboración de todo proceso educativo que conlleve a la formación y capacitación de nuestros estudiantes por medio del proceso enseñanza – aprendizaje, ya que con ellas se desarrolla y se hace concreto el proceso en el cual se busca el empoderamiento y la apropiación de todos los saberes en beneficio de los estudiantes.

Sin embargo, algunas particularidades de las unidades didácticas que se pueden planear en educación física parten de la posibilidad de que los contenidos y las habilidades que se establecen como pretexto del proceso de enseñanza y aprendizaje pueden no solo evidenciarse en las clases y las actividades propuestas, sino que a mediano y largo plazo se pueden establecer como pautas de acción cotidianas en los estudiantes.

Para poder llegar a este nivel de impacto, las unidades didácticas deben diseñarse teniendo en cuenta los elementos que las estructuran para poder emplearlas de forma eficaz, en este sentido Gómez (2010) señala que:

Cuando el educando es autónomo para trabajar y tomar decisiones de manera consecuente, está valorando la situación en la que se encuentra, midiendo los pros y los contras, y buscando la solución más adecuada al planteamiento del problema que se le ofrece (p. 53).

Esa es la ventaja que esta herramienta brinda a los docentes en relación con la recepción que de los objetivos de las prácticas tienen los estudiantes. Entonces, para el diseño de las unidades didácticas es necesario entender que ahí estarán en juego todos los elementos que intervienen en el

proceso de enseñanza-aprendizaje y se deben relacionar con una coherencia interna que determina objetivos y metodologías durante un periodo de tiempo determinado. Todo esto se agrupa alrededor de un eje significativo que puede ser un contenido específico, una habilidad o algún otro pretexto educativo. En definitiva, se puede decir que por unidad didáctica se debe entender como cualquier unidad de trabajo de que posea un tiempo determinado que organiza un conjunto de actividades de enseñanza y aprendizaje y que responde a los elementos del currículo: qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

De esa manera, una unidad didáctica es una forma de plasmar la organización y programación de acciones académicas y pedagógicas orientadas hacia unas finalidades específicas. Allí deben darse vida a las herramientas que sustentan las decisiones prácticas elegidas por los docentes en relación con las dimensiones más significativas de la realidad educativa de cada institución, dotándolas de sentido al organizar, evidenciar y transmitir las relaciones entre ellas. Esas dimensiones están determinadas por el contexto donde se pretende aplicar dicha unidad didáctica; los objetivos orientan de alguna forma las prácticas diseñadas; los contenidos son la expresión académica de los saberes involucrados en los procesos adelantados; las estrategias didácticas son las que establecen los esquemas de actuación e interacción de los involucrados; además, es bueno establecer los medios como elementos posibilitadores más que como elementos significativos y, por último, los criterios de evaluación en cualquier modalidad que esta aparezca dentro de la programación de la unidad didáctica.

No obstante, para el presente trabajo de investigación es necesario tener en cuenta que las dos variables fundamentales que lo guían, se presentan de forma colateral a los contenidos propios de los planes de estudio de casi cualquier institución educativa. Por tal razón estas variables son observacionalmente complejas de describir y sistematizar por que hacen parte de los momentos extracurriculares de la asignatura de educación física.

Desde la concepción de currículo integrado, se puede entender la posibilidad de configurar alcances extramurales de los contenidos abordados en la escuela. Esta percepción de los alcances de acción de las prácticas escolares como necesariamente determinadas hacia la consecución de formas de acción social efectivas, permite asegurar que a través de decisiones que se toman en la escuela con relación a los contenidos, las destrezas o habilidades se pueden transformar las formas como los sujetos se perciben a sí mismos en los entornos extraescolares. Esta posibilidad es parte fundamental del desarrollo de unidades didácticas dirigidas hacia el logro de objetivos que se ubican más allá de la escuela.

### **Hábitos Saludables En La Escuela.**

Cada persona es su propio proyecto de vida, por tal razón, la idea general de la educación como institución encargada de orientar ese proyecto teniendo en cuenta procesos de formación en diferentes áreas del conocimiento es generar espacios de autodeterminación. Desde la escuela se deben configurar acciones tendientes a reconocer algunos accionares que pueden llegar a ser benéficos y otros que van en dirección contraria y pueden traer perjuicios a cada persona. Por eso, desde las directrices determinadas en los lineamientos para la educación física (2000), se determina que:

Los usos sociales del cuerpo retoman un concepto aportado por la Antropología y la Sociología que precisa la forma cómo las distintas sociedades y culturas forman y asignan significados al cuerpo en una determinada sociedad. El uso no se refiere sólo a la utilización como objeto sino a unos conjuntos de conceptos, prácticas y sentidos con los cuales y sobre los cuales los individuos desarrollan una cultura sobre la corporalidad en la cual se integran hábitos, conductas, representaciones y acciones para la convivencia.” (MEN, 2010).



La inclusión de hábitos y usos sociales del cuerpo en el currículo se dirige, a la comprensión crítica de los hechos sociales referidos a la corporalidad como espectáculos, modas, sexualidad, deporte, fiesta, concursos, trabajo, imágenes, actitudes, actividades que influyen en la formación de los jóvenes y que la escuela no puede ignorar. Por otro lado, se dirige al estudio de la significación de las actividades y proyectos que se generan desde la propia clase e influyen en el estudiante y la comunidad. (MEN, 2010).

Por todo esto, la intervención directa de las propias prácticas docentes para direccionar a los estudiantes de manera tal que puedan reconocer cuáles de sus conductas están direccionando sus vidas hacia estilos de vida que potencien su salud, y por tanto, su nivel y calidad de vida es un objetivo que no extralimita las funciones propias del educador. Esa intervención se debe realizar teniendo en cuenta una adecuada caracterización de la población y un reconocimiento acertado de las dinámicas sociales e individuales que están determinando cierto tipo de conductas. Porque es innegable que la transformación de los momentos históricos y el desarrollo de tecnologías vienen cambiando el panorama global y, de esa manera, transformando la mentalidad de los jóvenes acerca de sí mismos, incluyendo su relación con su propio cuerpo.

Según la OMS (Sanitas, 2019), existen siete factores determinantes en la creación de hábitos que conducen a una vida saludable:



*Figura 1.* Factores determinantes en la creación de hábitos de vida saludable. Sanitas (2019).

### **Educación Física y Calidad de Vida.**

Según Sanz H, (2003), la Organización Mundial para la Salud, definió el concepto de calidad de vida como la percepción del individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses. Como se puede apreciar, es un concepto amplio y complejo que integra: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno (Lleixá, 2015).

Según esta definición, Calidad de Vida son todos aquellos objetivos que busca el ser humano que le permitan trascender a un mejor lugar dentro de su entorno por medio de una serie de actividades que se pueden realizar de diversas formas.

Ahí es donde la educación física toma ese valor agregado que tiene y su importancia y trascendencia en la vida de los estudiantes, que ya por medio de esta se pueden generar y crear hábitos saludables para así ir transformando su entorno y toda su realidad.

La elaboración de estas unidades didácticas de hábitos para la salud que mejoren la calidad de vida en estos estudiantes de grado decimo del colegio ciudadela educativa de Bosa, permitirá identificar sus intereses y prioridades, y establecer parámetros de conducta con respecto a su trabajo y dedicación a la práctica de actividades físicas con objetivos claros y encaminados hacia los beneficios que le pueden generar a su calidad de vida.

Este proyecto de investigación aborda ocho subtemas que aportan a la construcción de hábitos de vida saludable en la escuela. Los temas sugeridos son: Hidratación Deportiva, Higiene y Salud, Actividades Extraescolares, Actividad Física, Enfermedades Crónicas no Trasmisibles, Tiempo Libre, Anatomía Y Primeros Auxilios.

**Hidratación deportiva.** El protocolo de hidratación deportiva es fundamental en la actividad física. El ejercicio de hidratación antes, durante y después debe sobrepasar el concepto de ingerir una bebida, a este respecto, generar espacios pedagógicos en los cuales los estudiantes reconozcan los beneficios de una hidratación adecuada en su cotidianidad, generará en ellos hábitos de por vida que minimizarán los riesgos de problemas de salud a largo plazo. A este respecto, el artículo de Urdampilleta, A.; Martínez-Sanz, J.M.; Julia-Sánchez, S.; Álvarez-Herms, J (2013), Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva Motricidad, será fundamental en el diseño de la unidad didáctica número uno. En el siguiente capítulo se expone de forma detallada cómo el tema de hidratación a partir del diseño de una unidad didáctica aporta a la construcción de hábitos de vida saludable en estudiantes de 10mo grado.

**Higiene y salud.** Tener hábitos de higiene en la vida cotidiana de jóvenes, impacta significativamente a las comunidades. El lavado de manos, la higiene corporal y de espacios

sociales, por ejemplo, previene significativamente el contagio de enfermedades gastrointestinales, entre muchas otras patologías. Según la OMG (2019), la higiene de manos se traduce en un desafío global en la atención para la salud. A este respecto, la escuela no puede ser ajena como actriz principal de espacios pedagógicos que minimicen significativamente los riesgos contagios de enfermedades que pueden ser evitadas si los hábitos de higiene se practicaran de forma adecuada y permanente. Según la UNICEF (2005):

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

Es claro que la práctica de normas de higiene con el paso del tiempo se transforman en hábitos. Esta reflexión es importante, pues la escuela esta llamada a consolidar estas prácticas saludables para la vida, pues la higiene es un factor determinante en la salud pública.

Según datos de UNICEF, en el 2015 más de 300.000 niños menores de 5 años murieron en todo el mundo por enfermedades diarreicas ligadas a la falta de agua potable. De acuerdo con la UNICEF, el lavado de manos reduce la incidencia de enfermedades diarreicas en un 40% y hasta un 25% para enfermedades respiratorias. La OMS (2019), afirma a este respecto que el lavado frecuente y correcto de las manos implica menos enfermedades que requieran de antibióticos y, por ende, esta práctica lograría disminuir significativamente a resistencia a los fármacos recetados con mayor frecuencia.

A este respecto, en la formación de hábitos de vida saludable, la segunda unidad didáctica propuesta para este proyecto de investigación busca generar espacios de reflexión sobre la importancia de hábitos de higiene para la salud, no solo desde la higiene corporal sino también desde espacios sociales (hogar-escuela).

**Actividades físicas extraescolares en el ámbito deportivo.** En los últimos años, el sedentarismo en la infancia y la adolescencia ha tomado gran partido en la cultura escolar. El uso de video juegos y las redes sociales al alcance de cualquier dispositivo ha generado una disminución drástica en la actividad física en niños entre los 6 y los 12 años, según el estudio publicado por Hernández & Velázquez (2007).

La práctica de actividad física deportiva es concebida como una conducta saludable y esta es una variable elemental en la construcción de estilos de vida saludable, no solo desde el beneficio físico que este tipo de actividades aporta al individuo, sino también los beneficios psicológicos para la vida en sociedad (Moliner, et al., 2011, Martínez-Gómez, et al., 2010; Pate, et al., 2000). Un joven con hábitos de vida saludable será un adulto con hábitos establecidos y garante de calidad de vida para su familia.

La unidad didáctica número tres, busca una sensibilización y acercamiento a la práctica de actividades deportivas como espacios de fortalecimiento físico y socialización no competitiva.

**Actividad física.** Según la OMS “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (2019). En la actualidad, la falta de actividad física corresponde al 6% de las causas de mortalidad mundial. Entre otros datos a considerar, la falta de actividad física se constituye en un 21 a 25% de causa en la aparición de cáncer de colón, así como también a un 27% de incremento en riesgo de adquisición de diabetes e incluso se puede llegar a un 30% en el aumento de riesgo en la aparición de enfermedades cardiacas. La práctica de actividad física cotidiana en jóvenes y adolescentes reduce a largo plazo la aparición de enfermedades como la hipertensión, cardiopatía coronaria, cáncer de mama y colón, se mejora sustancialmente la salud ósea, muscular, al igual que un control de peso saludable evitando la obesidad y afectaciones metabólicas.

En mayo del 2004, la OMS, adoptó la estrategia mundial sobre la actividad física y la salud con cuatro objetivos principales:



*Figura 2.* Objetivos principales de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS (2004).

Para cumplir estos objetivos a nivel mundial, no sólo las organizaciones gubernamentales están llamadas a ser actores efectivos, la escuela tiene una responsabilidad social al ser un espacio formativo, socializador, difusor y sistematizador de experiencias pedagógicas para la vida.

La unidad didáctica número cuatro busca generar en los jóvenes del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa una motivación en la práctica de actividad física cotidiana como una reflexión para la construcción de hábitos de vida saludable.

**Enfermedades crónicas no transmisibles.** Según la OMS (2018), Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes se constituyen en el mayor número de enfermedades cada

año, llegando a ser responsables del 80% de todas las muertes prematuras por ENT (de aquí en adelante la abreviatura para Enfermedades No Transmisibles).

Las ENT, afectan a grupos de todas las edades y todas las regiones. El mayor número de muertes por esta causa, se dan entre los 30 y 70 años; dentro de los factores de riesgo que favorecen a la aparición de este tipo de enfermedades encontramos la mala alimentación, la inactividad física y el consumo de drogas (legales e ilegales), entre otros factores. Para el año 2030, se busca generar estrategias globales para la reducción de muertes prematuras por ENT en un 33% y para el año 2025 reducir el riesgo de mortalidad prematura a nivel mundial en un 25%.

En la unidad didáctica número cinco, se busca socializar con el grupo focal el concepto que tienen los jóvenes por ENT, así como también, dar pautas de prevención tanto para su vida como para la vida de su familia de dichas enfermedades.

El plan de acción diseñado por la OMS, para la prevención y el control de las enfermedades no trasmisibles en las Américas 2013 – 2019 cuenta con cuatro líneas estratégicas para la prevención y control de las ENT:



*Figura 3.* Líneas estratégicas para la prevención y control de las ENT. OMS (2014).

La línea uno: Políticas y alianzas multisectoriales para la prevención y el control de las ENT. Tiene como objetivo Promover, a nivel del gobierno y en colaboración con una amplia gama de entidades no estatales, según corresponda, la integración de la prevención de las ENT en otros sectores que están fuera del sector de la salud, como la agricultura y la ganadería, el comercio, la educación, el trabajo, el desarrollo, las finanzas, el urbanismo, el medio ambiente y el transporte.

Un segundo objetivo es el de fortalecer o formular planes nacionales de salud, basados en enfoques multisectoriales, con acciones, metas e indicadores específicos orientados por lo menos a las cuatro ENT prioritarias y a los cuatro factores de riesgo principales.

Un tercer objetivo es el de ampliar las políticas de protección social en el campo de la salud para proporcionar cobertura universal de servicios de salud y un acceso más equitativo a servicios básicos de salud orientados a la promoción, la prevención, la curación, la rehabilitación y los



cuidados paliativos, así como medicamentos y tecnologías esenciales, seguros, asequibles, eficaces y de buena calidad para las ENT.

En la línea dos: Factores de riesgo y factores protectores de las ENT. Se presenta como primer objetivo el de reducir el consumo de tabaco y la exposición pasiva al humo de tabaco. Un segundo objetivo es el de reducir el consumo nocivo de alcohol. Como tercer objetivo se plantea promover la alimentación sana a fin de propiciar la salud y el bienestar y como cuarto objetivo para la segunda línea es el de promover la vida activa a fin de propiciar la salud, el bienestar y prevenir la obesidad.

La línea tres: Respuesta de los sistemas de salud a las ENT y sus factores de riesgo. Se presenta como primer objetivo para esta tercera línea, mejorar la calidad de los servicios de salud para el tratamiento de las ENT. Un segundo objetivo es el de aumentar la accesibilidad y el uso racional de medicamentos esenciales y tecnologías para la detección, diagnóstico, tratamiento, control, rehabilitación y cuidados paliativos de la ENT. Como tercer objetivo, se busca implementar intervenciones eficaces, basadas en la evidencia y costo-eficaces, para el tratamiento y el control de las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, los cánceres y las enfermedades respiratorias crónicas.

Línea cuatro: Vigilancia e investigación de las ENT. En esta línea estratégica se plantea como primer objetivo, Mejorar la calidad y el alcance de los sistemas de vigilancia de las ENT y sus factores de riesgo, a fin de incluir información sobre la situación socioeconómica, ocupacional o laboral. El segundo objetivo es el de mejorar la utilización de los sistemas de vigilancia de las ENT y sus factores de riesgo y fortalecer la investigación operativa con miras a mejorar la base de evidencia para la planificación, la vigilancia y la evaluación de las políticas y los programas relacionados con las ENT.

La unidad didáctica número cinco busca generar en los jóvenes del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa una reflexión frente a la importancia de tener hábitos de vida saludable a fin de evitar la aparición de enfermedades crónicas transmisibles.

**El buen uso del tiempo libre como un hábito saludable.** Según la Organización de las Naciones Unidas -ONU- (2005), el tiempo libre ha sido reconocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de la sociedad, pues la práctica deportiva no solo mejora significativamente la salud física y mental, sino también aporta a la participación comunitaria, a la recreación y al buen uso del tiempo libre mejorando la calidad de vida, la reducción del estrés y un desarrollo físico y mental óptimo para el individuo actual (Vargas, 2010).

La OMS recomienda que los adultos entre los 18 y 64 años de edad realicen un mínimo de 150 minutos semanales a la práctica de alguna actividad deportiva de intensidad moderada. Esto con el fin de disminuir los factores de riesgo que pongan en peligro la salud física de los individuos, pues como fue previamente analizado, la actividad física es un elemento determinante en la prevención de enfermedades no transmisibles y afectaciones a largo plazo a nivel físico e incluso mental.

La unidad didáctica seis, busca promover una reflexión significativa frente a la importancia de tener un buen aprovechamiento del tiempo libre, por medio de prácticas deportivas que aporten a la construcción de hábitos de vida saludable.

**Anatomía, la importancia del reconocimiento corporal en la formación de hábitos de vida saludable.** El reconocimiento corporal es un elemento clave a la hora de generar hábitos de vida saludable en la escuela. El conocimiento del funcionamiento y características del cuerpo humano no pueden ser responsabilidades aludidas al área de ciencias naturales. La educación física de la escuela contemporánea está llamada a participar de procesos formativos desde la teoría y la práctica, vinculando el uso de términos que aporten al aprendizaje de órganos y partes del cuerpo

humano con el fin de generar un reconocimiento integral a la hora de una práctica deportiva a fin de que cada individuo sepa reconocer sus capacidades físicas y cómo su organismo responde a una prueba de esfuerzo, solo por citar un escenario deportivo cotidiano de la escuela.

La unidad didáctica número siete, busca generar en los estudiantes de décimo grado una reflexión frente al reconocimiento corporal y vincular esta práctica pedagógica en la construcción de hábitos saludables desde el cuidado del cuerpo.

**La formación en primeros auxilios como una herramienta para la formación de hábitos de vida saludable.** Los primeros auxilios, como un conjunto de procedimientos a realizar en el momento en el que se presente un accidente o una lesión en la práctica de cualquier actividad física, demanda de un entrenamiento básico, esto con el fin de evitar complicaciones de mayor alcance o afectación sobre el individuo lesionado. La escuela, como escenario promotor de prácticas deportivas saludables, está en la obligación de proveer espacios pedagógicos en los cuales se prepare a los jóvenes para manejar de forma responsable una situación de lesión física en la práctica deportiva.

Una fractura, un esguince, una luxación tiene un tratamiento en el lugar del accidente, antes de que un profesional de la salud tenga intervención directa con el estudiante afectado. El hecho de abrir en la escuela un espacio para este tipo de capacitaciones, genera entornos seguros y propenderá también por la capacitación integral de individuos parte de la comunidad.

En el momento en el que se insta a los jóvenes a tener actividad física en sus tiempos libres, también se aumenta el riesgo de lesiones y accidentes. El hecho de capacitar en la escuela a nuestros estudiantes para el manejo de una emergencia puede salvar una vida en la práctica deportiva fuera de la escuela. Los escenarios deportivos de la comunidad perteneciente a este proyecto de investigación van desde la cancha de fútbol en el colegio de lunes a viernes, hasta llegar al partido entre vecinos en la cuadra del barrio un domingo a las tres de la tarde. Es importante recalcar que

el autocuidado es la primera clave para evitar una lesión, pero tener estudiantes preparados para una emergencia es también garantizar el manejo oportuno de una emergencia en cualquier lugar y a cualquier hora del día.

La unidad didáctica número ocho, busca generar en los estudiantes de décimo grado una reflexión frente a la importancia del manejo de una situación de emergencia, frente a algunas lesiones que son frecuentes en la práctica deportiva recreativa y dirigida tanto dentro como fuera de la escuela.

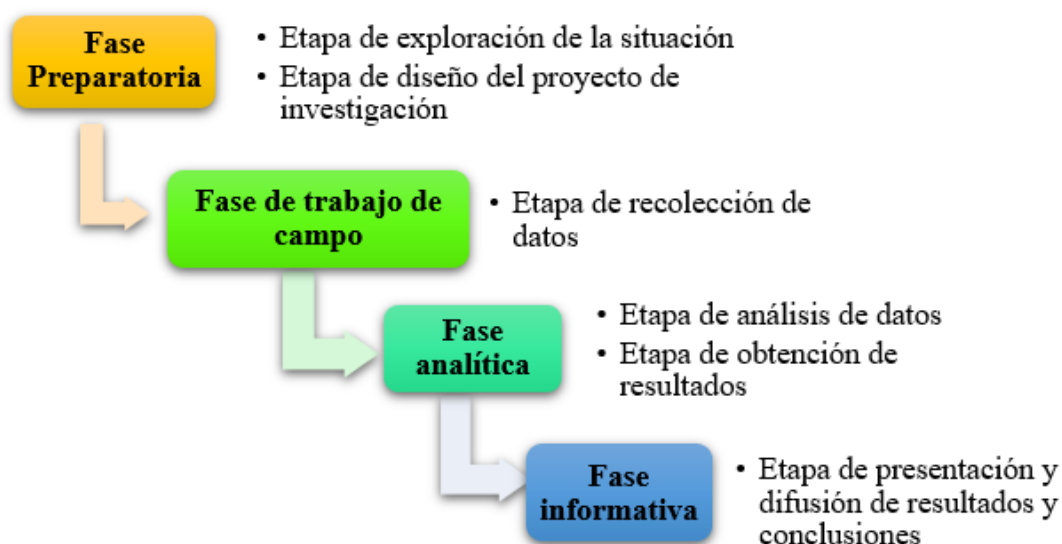
### Capítulo III Marco Metodológico

#### Enfoque

La metodología desarrollada en este proyecto de investigación tiene que ver con un enfoque cualitativo. Según Bonilla, Rodríguez (1997) la principal característica de la investigación cualitativa es “su interés por captar la realidad social a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto” (p.79). A este respecto, el método cualitativo explora de manera sistemática los conocimientos y los valores que comparten los individuos en un determinado contexto espacial y temporal (Denzin, y Lincoln, 1994).

El rol predominante por parte del investigador en una investigación cualitativa, es exploratorio e interpretativo, pues como miembro de una sociedad, tiene una cercanía con los individuos que estudia (Pérez, 1994). Esto, desde el presente proyecto de investigación, afianza el ejercicio docente en la formación de jóvenes consientes y generados de cambios con respecto a la formación de hábitos de vida saludable, pues la meta desde el enfoque cualitativo para el investigador es el de sistematizar la vivencia y el conocimiento de su realidad (Bonilla, Rodríguez, 1997. p. 87).

Frente a la comunicación entre el investigador y los sujetos estudiados, el enfoque cualitativo insta a que se desarrolle una comunicación directa y permanente, pues así es posible comprender el conocimiento que tiene la población al estudiar sobre su situación y sus condiciones de vida (Denzin, y Lincoln, 2002).



*Figura 4.* Fases y Etapas en la investigación cualitativa. Zabala (2009) y Monje (2011).

El proyecto de investigación Unidades Didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, busca realizar una experiencia práctica constructivista en la educación física y dejar por ende un sin número de beneficios para estudiantes y comunidad educativa.

Los cambios y resultados que van a transcurrir con el pasar de las actividades van a generar ser explicados y sustentados de manera sólida, permitiendo interiorizar y exteriorizar las condiciones cambiantes en algunos momentos, llegando a la necesidad de poder explicar esos cambios de manera argumentada y científicamente posible.

## **Alcance**

La realidad de los proyectos investigativos abordados desde el aula de clase, incluyen procesos sociales en los cuales deben tenerse en cuenta la naturaleza del objeto de estudio, los intereses que llevan al investigador a abordar esa problemática y más aún, definir un proceso metodológico adecuado, óptimo y pertinente que posibilite el proceso y el alcance los objetivos planteados.

A este respecto, el enfoque investigativo que orienta este proyecto es el enfoque crítico-social. Según Cifuentes (2011) las investigaciones realizadas desde este enfoque “se realizan con el interés de conocer para cuestionar, relativizar y transformar formas imperantes de la sociedad y proponer alternativas para su cambio y mejoramiento” (p.32).

En este enfoque, el investigador es integrante del equipo al cual interviene, pues su intencionalidad transformadora va más allá de la recolección de datos y el análisis de un problema identificado, sino que, por el contrario, interactúa de manera activa buscando una transformación de fondo en el fenómeno identificado pues, a través de su integración y participación con el grupo de trabajo, se busca también crear las condiciones propicias para el desarrollo humano. (Cifuentes, 2011, p.34-36).

El enfoque investigativo crítico social implica una construcción individual y colectiva de manera progresiva a fin de buscar procesos de reflexión, empoderamiento y transformación entre otros, pues quien investiga tiene la gran responsabilidad de promover procesos de reflexión a través de sus prácticas y así mismo transformarlas.

El proyecto de Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable tiene la responsabilidad de generar en los estudiantes de décimo grado, procesos reflexivos y

transformadores frente a sus hábitos de vida; a este respecto el alcance de este proyecto investigativo va más allá de la recolección de datos como antes se mencionó y por el contrario propiciar un escenario significativo de reflexión y transformación para la vida de los estudiantes de la población seleccionada, con el fin de compartir la experiencia pedagógica investigativa con otros docentes y así llegar a más jóvenes que sin lugar a dudas serán beneficiados con un cambio en el manejo de sus hábitos para una vida saludable y la de sus familias.

### **Diseño de investigación**

El diseño de investigación para este proyecto se enmarca en la investigación-acción educativa, que busca la transformación de las prácticas sociales. A este respecto, Kurt Lewin citado en Restrepo (2004, p.48), expone que el modelo de investigación-acción educativa, concibe la enseñanza como una práctica interpretativa y reflexiva, que obliga a que la actuación del maestro trascienda de los ámbitos teóricos y llegue a alcanzar una reconstrucción permanente del ser humano en la esfera social.

Bourdieu, citado en Restrepo, (2004), explica que el saber pedagógico va más allá de la didáctica del saber que se enseña, sino que, por el contrario, abarca todo lo que la formación del maestro implica. La relación entre Bourdieu y Restrepo y como sus postulados aterrizan el diseño investigativo de este proyecto, defiende la importancia de generar apuestas pedagógicas que vayan más allá de la hora de clase, por el contrario, se busca que, a partir de la participación de este proyecto, la creación de hábitos saludables para la vida de estudiantes de un colegio distrital tenga un impacto significativo para sus vidas y las de sus familias.

De acuerdo con Kemmis (1984), el modelo de investigación acción educativa busca que el docente investigador reflexione sobre su propia práctica social y educativa y a partir de esto, genere



cambios estructurales con una intención de mejora de su ejercicio como profesional de la educación.

Teniendo esto presente, el diseño de investigación del presente proyecto puede llegar a generar cambios curriculares para la institución a trabajar, al igual que ressignifica la colaboración entre colegas en la formación de sujetos autocríticos con su proceso de aprendizaje y modelos sociales formativos impartidos desde la escuela y la familia que disten o lleguen incluso a confluir al presente tema de investigación, hábitos de vida saludable.

En el diseño de las unidades didácticas, fueron tenidos en cuenta los siguientes cuatro momentos:

### **Tabla 1**

#### *Ciclo de investigación acción educativa*

Momento	Descripción
Planeación	<p>A partir del objetivo general de esta investigación, el cual es describir los aportes de las unidades didácticas en educación física a la formación de hábitos de vida saludable en los estudiantes de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa, se diseñaron ocho unidades didácticas, con apoyo de material didáctico adaptado al perfil de los estudiantes de décimo grado, con la presentación del tema de cada unidad, actividades diseñadas para cada sesión de trabajo y evaluación.</p> <p>Adicional a la unidad didáctica, se diseñaron cinco instrumentos de recolección de datos, entre los cuales se encuentran encuestas, cuestionarios,</p>

	diarios de campo, entrevistas y talleres pedagógicos, la pertinencia de cada uno de ellos será presentado más adelante.
Acción	Las unidades didácticas se aplicaron semanalmente con una muestra de cinco estudiantes de 1001 dentro de la jornada escolar. Cada tema se trabajó en el orden planead inicialmente, junto con la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.
Observación	En cada una de las unidades didácticas diseñadas, se aplicaron los instrumentos tanto pedagógicos como los de recolección de datos. De igual forma, para la aplicación de dichos instrumentos, se contó con la autorización de los padres y acudientes de los menores, puesto que se tomaron registros fotográficos, en los cuales se dio cuenta de la aplicación de cada una de las unidades didácticas y los productos obtenidos.
Reflexión	Después de la inclusión de lo sucedido en el diario de campo, junto con los demás instrumentos aplicados, se realizó el análisis de datos, previa codificación y categorización de variables.

Fuente: elaboración propia

### **Población de estudio**

La población de estudio de este proyecto de investigación está conformada por diez estudiantes del nivel décimo del colegio Ciudadela Educativa de Bosa, institución educativa distrital ubicada en la calle 52 sur No. 97 c 35, Barrio Bosa Porvenir, localidad séptima de Bosa.

Se seleccionaron cinco hombres y cinco mujeres del nivel décimo jornada tarde, entre las edades de 15 a 17 años. Los estudiantes participantes residen en el barrio de Bosa Porvenir y pertenecen a un estrato socioeconómico nivel dos.

### Categorías

Desde la perspectiva de los objetivos de investigación y las bases conceptuales expuestas en el marco teórico, se definen como categorías apriorísticas:

**Tabla 2**

*Categorías de análisis*

Categoría	Subcategoría	Componentes
Aprendizajes	Cognitivo	Está relacionado con los aprendizajes cognitivos a partir de las experiencias previas, sin desligar de este proceso las emociones que parten de las relaciones con pares.
	Procedimental	Está relacionado con la adquisición de habilidades tanto motoras como cognitivas. A través de la experiencia vamos adquiriendo información de manera inconsciente acerca de cómo realizar una determinada tarea para poder llegar a un objetivo final.
	Actitudinal	El aprendizaje actitudinal está basado fundamentalmente en los prejuicios del ser humano, motivaciones, preferencias, actos discriminatorios. Este aprendizaje puede tener un carácter

	positivo o negativo dependiendo de la forma en que el ser humano quiera tomar este aprendizaje.
Axiológicos	Es aquel aprendizaje mediante el cual la mente relaciona habilidades básicas como las capacidades del pensamiento abstracto, el raciocinio, la planificación y la solución de problemas, valores predominantes en una sociedad.
Objetivos	Los objetivos son aquellas metas a las cuales el docente investigador busca alcanzar. Para ello, es necesario plantear objetivos claros, interesantes, precisos, científicos y ricos en contenido para el desarrollo del proyecto investigativo
Contenidos	Los contenidos que se trabajaran en el proyecto investigativo están relacionados con los hábitos de vida saludable, buscando llegar a los estudiantes de una forma objetiva e interesante para ellos.
Metodología	La metodología será teórica y de forma práctica, con la realización de una serie de actividades en el salón de clases, un taller de aplicación y posteriormente la parte práctica en el patio de clases del colegio.
Recursos	Los recursos son los que necesita el proyecto investigativo, salón de clases, materiales didácticos para la realización de talleres y actividades, y el patio de clases del colegio para realizar la parte práctica de cada actividad.

Retroalimentación	La retroalimentación es y será fundamental en todo momento, es un proceso en el cual el estudiante está adquiriendo conocimientos y es fundamental que el conocimiento lo reciba de varios métodos.
Evaluación	La evaluación es la parte final del proceso en el cual el Docente por medio de varias formas (evaluación) analiza y verifica la apropiación del conocimiento por parte de sus estudiantes, el objetivo final es que todos se apropien del conocimiento y lo pongan en práctica.
Significados	Es fundamental que cada uno de los estudiantes conozca y se apropie de los significados, los analice, interprete y entienda de tal forma que le sean útiles para su vida en general.
Imaginarios	Por medio de la imaginación que construya conocimiento, es fundamental el crear, soñar e imaginar en los procesos educativos, en los procesos de formación y en los procesos de adquisición de conocimientos.
Actitudes	La forma de ver, afrontar y recibir la clase es fundamental en todo momento, es primordial que el estudiante por medio de sus actitudes favorezca la participación en el proyecto investigativo y genere canales de comunicación con sus demás compañeros y con el Docente, siempre buscando un bien en común, el aprendizaje y el conocimiento.

Percepciones de los estudiantes

## **Unidad Didáctica**



Heerbart (1935), generó el primer planteamiento frente al concepto de unidad didáctica, quien predicaba que este instrumento pedagógico tenía por objetivo la creación de un sistema ordenado de materias que facilitaran el desarrollo del pensamiento desde la escuela.

Con el pasar de los años, y en la evolución propia del sistema educativo a partir de las necesidades de la sociedad, Monero (1978), concluye que una unidad didáctica es una forma de planificar el proceso de enseñanza aprendizaje alrededor de un tema específico, que busca las formas de organizar conocimientos y experiencias, garantizando un proceso consecuente con las necesidades del grupo escolar, y en el cual a su vez, se logra regular las practicas pedagógicas con un fundamento didáctico y metodológico con la intención de alcanzar una serie de objetivos académicos y procedimentales.

El formato de unidad didáctica diseñado para esta investigación consta de 17 aspectos, los cuales inician desde la caracterización del docente, exponiendo con claridad el tema a trabajar, el tópico generativo, un hilo conductor en forma de pregunta que busca generar en un primer momento la discusión y la reflexión sobre conceptos previos, se establecen metas abarcadoras, las cuales ponen de presente las acciones conceptuales a realizar, se exponen los tiempos y los recursos, así como también la introducción la unidad, la justificación del tema a trabajar y la presentación de objetivos. Cada unidad está dividida por contenidos y así mismo, la propuesta de distintas actividad que apuntan a profundizar en el tema y alcanzar los objetivos propuestos. Se expone la metodología, al igual que la evaluación sugerida, misma que se basa en la socialización de opciones y conceptos. A fin de obtener los datos para analizar, al final de cada sesión se recogen

datos por medio de cuatro instrumentos, encuestas, cuestionarios, talleres pedagógicos y diarios de campo.

La figura a continuación presenta la estructura formal de la unidad didáctica

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Unidades Didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Cómo promover hábitos de vida saludable en estudiante de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado décimo</li> <li>• Aplicabilidad de ocho talleres pedagógicos</li> <li>• Contar con ambientes saludables dentro de la institución.</li> <li>• Los estudiantes desarrollaran conocimientos sobre una correcta hidratación.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de conocimientos básicos de prevención de accidentes y primeros auxilios.</li> <li>• Promoción de una alimentación adecuada.</li> <li>• Conocimientos sólidos sobre higiene y salud.</li> <li>• Participación de los estudiantes en programas extraescolares</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	La puesta en práctica de estas ocho unidades, tuvieron lugar en el periodo académico comprendido en el primer semestre el año 2019
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	<p>Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato.</p> <p>Jornada: Tarde</p> <p>Aula: Aula especializada 111 y patio de clases</p> <p>Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm</p> <p>Guía de talleres pedagógicos</p>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	El currículo de nuestra institución carece de un programa de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado décimo, quienes por su entorno socio económico, y ambiental carecen de hábitos que les genere condiciones saludables adecuadas, y para tal fin es



	necesario crear un proyecto a través de unidades didácticas en donde los estudiantes entiendan la importancia de aplicar en su diario vivir, hábitos de higiene, alimentación adecuada, ejercicio físico, y ambientes saludables en sus comunidades.
<b>OBJETIVO</b>	Diseñar unidades didácticas en educación física para el desarrollo e implementación de estilos de vida saludable en los estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa De Bosa.
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.
<b>CONTENIDOS UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación Deportiva</li> <li>• Higiene y Salud</li> <li>• Actividades Extraescolares</li> <li>• Actividad Física</li> <li>• Enfermedades Crónicas no Trasmisibles</li> <li>• Tiempo Libre</li> <li>• Anatomía y reconocimiento corporal</li> <li>• Primeros Auxilios.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<p>Cada unidad didáctica cuenta con un taller pedagógico de apoyo, el cual está dividido en seis partes así:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregunta problematizadora: misma que genera un espacio de discusión y socialización entre los estudiantes y el docente en el cual se indaga por preconceptos y conocimientos previos</li> <li>2. Lectura introductoria: se incluye una lectura a un nivel de complejidad para estudiantes de ciclo V,</li> </ol>

	<p>en la cual se presenta el tema y los conceptos principales</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Actividades: las actividades sugeridas son teórico-prácticas y promueven la discusión e interacción entre pares.</li> <li>4. Evaluación: al final de cada unidad didáctica, se incluye una autoevaluación con una escala, la cual tiene por intención generar una reflexión del tema a partir de las vivencias de cada estudiante participante.</li> <li>5. Instrumentos: luego de haber concluido cada unidad didáctica con el apoyo del taller pedagógico, se anexa uno o dos instrumentos de recolección de datos con preguntas o afirmaciones relacionadas con cada uno de los ocho temas propuestos en esta investigación.</li> </ol> <p>El material fue diseñado para las necesidades de este grupo y de esta investigación, cada estudiante cuenta con una cartilla a color en la cual se registra y sistematiza cada unidad didáctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas introductorias</li> <li>• Conversatorios a partir de lecturas sugeridas</li> <li>• Talleres pedagógicos</li> <li>• Actividades académicas (individual y grupal)</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Aplicación de instrumentos</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>El desarrollo de cada sesión se realizará por medio de una intervención teórica en la cual se darán a conocer un tema principal y unos subtemas específicos en los cuales se realizará un taller escrito y posteriormente se realizará la</p>

	intervención práctica en el patio de clases en las cuales el taller será de forma práctica.
<b>EVALUACIÓN</b>	Se evaluará de forma cualitativa la intervención de los estudiantes en cada sesión del proyecto investigativo. De igual forma, se aplicará el uso de instrumentos para la recolección de estos datos que serán referenciados, enunciados y explicados a continuación
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	La importancia de este momento en la implementación pedagógica de los instrumentos busca la expresión de las opiniones, juicios valorativos, el reconocimiento por parte de los estudiantes de aciertos, fortalezas, al igual de debilidades y dudas de los temas planteados a trabajar durante las 8 unidades didácticas.

Figura 5. Unidad didáctica

### Cronograma de aplicación 2019

Actividad	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Hidratación Deportiva</b>																				
<b>Higiene y Salud</b>																				
<b>Actividades Extraescolares</b>																				
<b>Actividad Física</b>																				
<b>Enfermedades Crónicas no Trasmisibles</b>																				
<b>Tiempo Libre</b>																				
<b>Anatomía – Reconocimiento corporal</b>																				
<b>Primeros Auxilios</b>																				

Figura 6. Plan de acción

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

La técnica de recolección de datos se entiende como un conjunto de saberes prácticos en el cual se aplica una serie de procedimientos a fin de obtener información que aporte a alcanzar el resultado deseado planteado desde el objetivo al inicio del proyecto de investigación.

Los instrumentos para la recolección de información en el proceso de investigación se configuran como unos recursos indispensables y valiosos para el proceso, pues es así como se permite registrar y plasmar los hallazgos, luego de las intervenciones realizadas con el grupo seleccionado. De no tener una serie de instrumentos organizados, piloteados y validados, las intervenciones pueden perder validez y peor aún, perder información valiosa para el análisis de cualquier fenómeno a investigar.

Dentro de la práctica profesional docente, la escuela debe ser considerada como un contexto potencial para conducir diversas investigaciones (Stenhouse, 1987). A este respecto, la teoría debe ser transformada en práctica y así reconocer las necesidades del contexto y aportar desde el aula diversas posibilidades que contribuyan a aportar una solución al problema identificado generando una postura innovadora desde la práctica educativa actual.

Según Atwell, citado en Hornberger y Corson, (1997), existe una concepción importante de poder cuando el docente de aula decide investigar, debido al hecho del alto impacto de influencia en sus estudiantes y colegas. Teniendo esto presente, el proceso de investigación da la oportunidad de empoderar a jóvenes adolescentes frente a la creación consciente de hábitos de vida saludable, mismo proceso que busca, además de la reflexión, un cambio en su estilo de vida y la de sus familias.

Ya que este proyecto de investigación se enmarca en un estudio de caso, fue pertinente implementar cuatro instrumentos, entre estos: diario de campo, talleres pedagógicos, encuestas y cuestionarios.

**Diario de Campo:** El principal objetivo de este instrumento es recolectar información acerca de las reacciones, comportamientos, impresiones e interacciones de los estudiantes durante las intervenciones pedagógicas. Las notas obtenidas pueden ser textos regulares o con diagramas que permitan organizar la información de las reacciones de los participantes. Aspectos como su comportamiento verbal o respuestas físicas y gestuales son tenidos en cuenta en los diarios de campo. (Mack, Woodsong, Macqueen, Guest y Namey, 2011). (Ver anexo B)

**Talleres Pedagógicos:** A lo largo del proyecto de investigación, se diseñaron 8 talleres pedagógicos, los cuales tienen por objetivo, presentar el tema de cada una de las unidades didácticas, según las necesidades del grupo seleccionado y de igual forma, enlazar el modelo pedagógico de la institución seleccionada con el fin de hacer que la práctica de esta investigación sea significativa e innovadora.

El taller pedagógico busca lograr la integración de la teoría y la práctica a través de conocer la realidad del grupo de estudiantes y así plantear una serie de objetivos que pretendan alcanzar una meta común (Sosa, 2002). (Ver anexo C)

**Cuestionarios:** El cuestionario es un instrumento que permite su aplicación en un universo indefinido de individuos, con una serie de preguntas sobre determinado problema del cual deseamos obtener algún tipo de información (Sierra, 1994). Algunos de los objetivos del cuestionario como instrumento de recolección de datos son; motivar y alentar al informante para que colabore, coopere y aporte a la indagación de información de un tema determinado, sin caer en

el tedio o la fatiga de un relato. Así mismo, los cuestionarios minimizan los errores en las respuestas, pues se permite adoptar las preguntas a escalas o en formatos que minimizan la confusión al responder (Corral, 2010) (Ver anexo D).

Encuesta: La encuesta es una técnica de recolección de datos que es eficiente para obtener volúmenes de información sistematizable, en el cual, también se permite la estandarización de datos lo cual facilita su análisis estadístico (Galtung, 1967, p.84). En el caso particular de este proyecto de investigación, se aplicaron encuestas en las unidades didácticas dos, tres, cuatro y cinco. (Ver anexo E).

## Capítulo IV Resultados y análisis de la investigación

### Análisis de la información

A lo largo de las ocho unidades didácticas los datos obtenidos fueron sistematizados con el objetivo de garantizar la organización de los instrumentos y correspondientemente la información obtenida. En todas las unidades, el diario de campo fue diligenciado, al igual que los talleres pedagógicos aplicados con los estudiantes. Las encuestas y los cuestionarios se aplicaron según el siguiente diagrama:

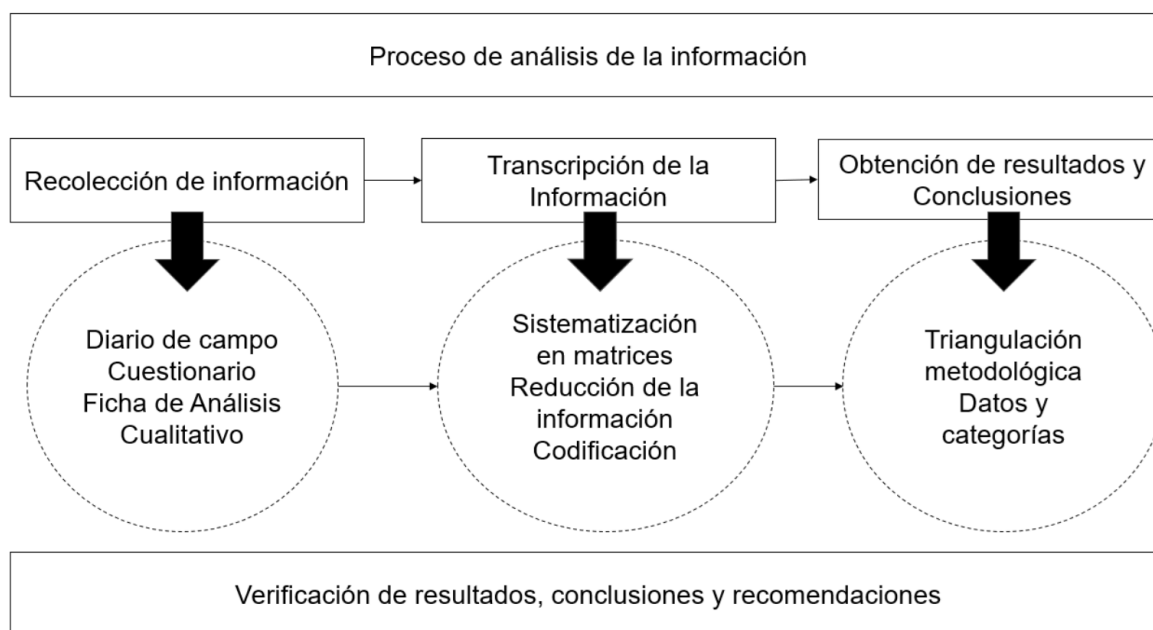


Figura 7. Proceso de análisis de la información Guio (2018)

**Tabla 3***Instrumentos sistematizados y analizados*

Instrumento	Unidades didácticas							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Encuesta		X		X	X			X
Cuestionario	X		X		X	X		X
Diario de campo	X	X	X	X	X	X	X	X
Taller pedagógico	X	X	X	X	X	X	X	X

Fuente: Elaboración propia

Las categorías de análisis en investigación a la luz del proceso investigativo, permite la agrupación de elementos con características comunes. En este orden de ideas, al identificar los principales constructos de la investigación y profundizar teóricamente sobre sus postulados, se procede a definir como categorías de investigación para estudio, implementación, análisis y reflexión, los siguientes temas:

**Tabla 4***Análisis desde las categorías de la investigación*

Categoría	Subcategorías	Concepto	Instrumentos
Unidad didáctica	• Hidratación Deportiva	La unidad didáctica es entendida como	Encuesta Cuestionario
	• Higiene y Salud	una unidad de trabajo	Diario de campo
	• Actividades Extraescolares	que organiza un conjunto de	Taller pedagógico
	• Actividad Física	actividades	
	• Enfermedades Crónicas no Trasmisibles	pedagógicas, que buscan una reflexión en el espacio	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo Libre</li> <li>• Anatomía</li> <li>• Primeros Auxilios.</li> </ul>	académico y sus elementos curriculares
Aprendizajes	Cognitivo	Los estudiantes identifican y describen los elementos necesarios para la promoción de hábitos de vida saludable, desde el área de educación física.
	Procedimentales	Los estudiantes participan de experiencias pedagógicas, teóricas y de práctica donde se busque la reflexión acerca de la promoción de hábitos de vida saludable para la salud desde el área de educación física.
	Axiológicos	Los estudiantes reflexionan sobre valores éticos y morales que buscan el autocuidado y aportan a la sana convivencia.

---

Estilos de vida

saludable

---

Percepciones de los estudiantes	Experiencias Opiniones	La manera en que los estudiantes interactúan y aportan a esta investigación a lo largo de las intervenciones pedagógicas	Encuesta Cuestionario Diario de campo
---------------------------------	---------------------------	--	---

---

Fuente: elaboración propia

La presente investigación fue realizada en el primer semestre del año 2019, para este fin, y tomando como punto de partida los postulados sobre investigación acción educativa.

## **Resultados**

Una vez recolectados los datos a través de la implementación de diferentes instrumentos y luego de ser analizados por medio de técnicas estadísticas y realizar la lectura juiciosa de las respuestas obtenidas, este apartado busca relacionar los hallazgos con las bases teóricas que fundamentaron la presente investigación con el objetivo de describir los aportes de la unidades didácticas en educación física a la formación de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado décimo del colegio Ciudadela Educativa de Bosa.






Con respecto a la primera unidad implementada con el grupo de estudiantes seleccionados, la cual tiene por título “Hidratación Deportiva”, los hallazgos encontrados permiten evidenciar que luego de la implementación de la unidad didáctica, los estudiantes identifican el proceso de hidratación como una práctica cotidiana a la hora de realizar actividad deportiva. Adicionalmente el 80% de los estudiantes participantes reconocen la importancia de la hidratación durante una práctica deportiva, al igual que el agua se constituye como la mejor opción como bebida hidratante. El instrumento aplicado fue un cuestionario de diez preguntas con cinco opciones de respuesta a fin de medir la frecuencia en el cumplimiento de ciertos enunciados.

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de bosca*

<b>CUESTIONARIO</b>	
<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Hidratación deportiva
<b>HILO CONDUCTOR</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO</b>	La correcta hidratación como Generador de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 1</b>	Enseñar a los estudiantes los pasos y la importancia de realizar una buena hidratación.

Este cuestionario presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable – *Hidratación Deportiva*



No	Pregunta	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿Consumes alguna bebida hidratante durante la realización de actividad física?					
2	¿Preparas bebidas hidratantes para la realización de su actividad física?					
3	¿Compras bebidas hidratantes para la realización de tus actividades físicas?					
4	¿Crees que la sed es un indicador de deshidratación?					
5	¿Crees que las bebidas con cafeína deshidratan?					
6	¿Crees que se debe hidratar siempre durante la práctica de la actividad física?					
7	¿Crees que el agua es una mejor opción que otro tipo de bebida para una mejor hidratación?					
8	¿La hidratación debería ser diferente en las personas de acuerdo a la práctica deportiva?					
9	¿Crees que es necesario beber líquidos mientras no se tenga sed?					
10	¿Crees que la hidratación, antes de la práctica deportiva   mejora el rendimiento del individuo?					

Diseñada Por: Lic. Diego Armando Triana Blanco



Figura 8. Cuestionario unidad didáctica No. 1. Tema: Hidratación Deportiva

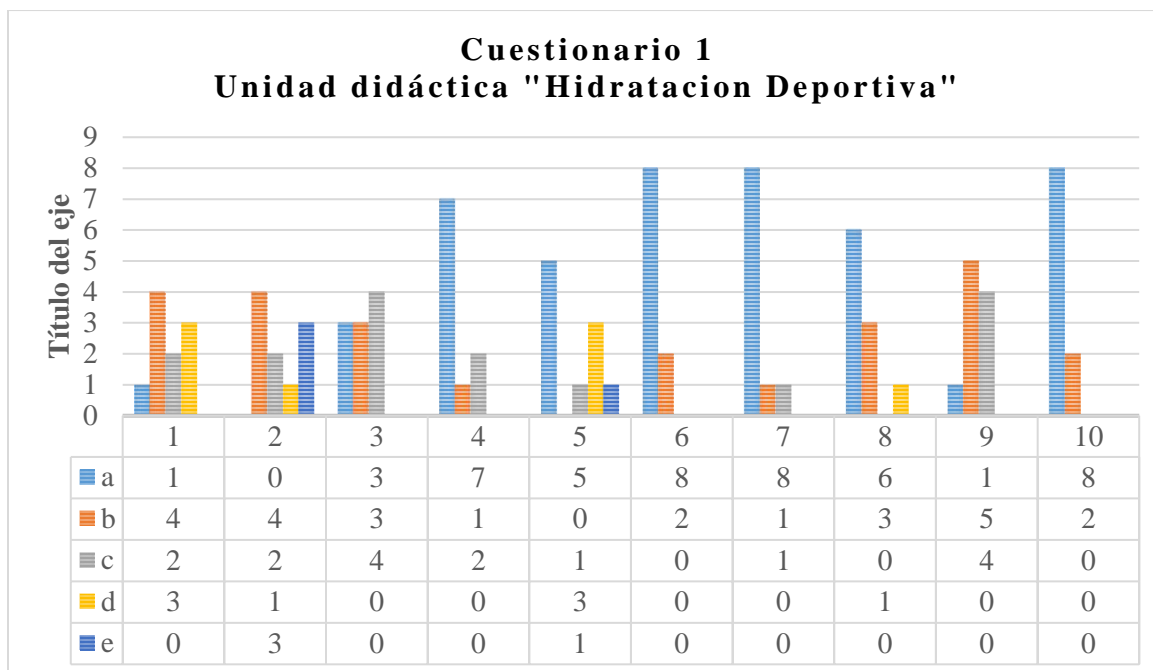


Figura 9. Estadística cuestionario unidad didáctica No. 1

Con respecto a la unidad didáctica número dos, titulada “Higiene y salud”, se aplicaron tres instrumentos de investigación, entre ellos; encuesta, diario de campo y taller pedagógico. La encuesta aplicada tuvo como objetivo indagar sobre los hábitos de higiene en los estudiantes de décimo grado. A este respecto, se encontraron como resultados que los jóvenes tienen como hábito lavado de manos entre tres y cinco veces al día. En cuanto al cepillado de dientes, se da entre dos y tres veces al día. De igual manera, en el numeral cuatro, mismo que indaga por los implementos utilizados para a higiene oral, sus respuestas arrojan como resultado que los estudiantes usan cepillo y crema dental, pero el uso tanto de la seda dental como del enjuague bucal solo se da en el 30% de los estudiantes encuestados. Un elemento que debe ser reforzado, es la consulta odontológica de forma periódica, pues dentro de sus comentarios y respuestas manifiestan que acuden al odontólogo cuando hay una molestia o incluso nunca.

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

### ENCUESTA

<b>TITULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Higiene y salud
<b>HILO CONDUCTOR</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Los cuidados de Higiene y salud Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESION NO 2</b>	Enseñar a los estudiantes los pasos y la importancia de realizar una buena y adecuada higiene corporal y cuidado de su salud

<b>EDAD</b>	13		14		15		16		17	
<b>HOMBRE</b>										
			<b>MUJER</b>							

Esta encuesta tiene como objetivo, conocer las percepciones de los estudiantes respecto al taller de *Higiene y salud*. Por favor marca la opción que más se acerque a tu realidad escolar.

**1. ¿Cuántas veces al día lavas las manos?**

5 veces al día	
3 veces al día	
2 veces al día	
1 vez al día	
No me lavo las manos	

**2. ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?**

5 veces al día	
3 veces al día	
2 veces al día	
1 vez al día	
No me lavo las manos	

**3. Cuando te cepillas los dientes, ¿Te cepillas la lengua?**

Siempre	
Casi siempre	

Algunas veces	
Casi nunca	
Nunca	

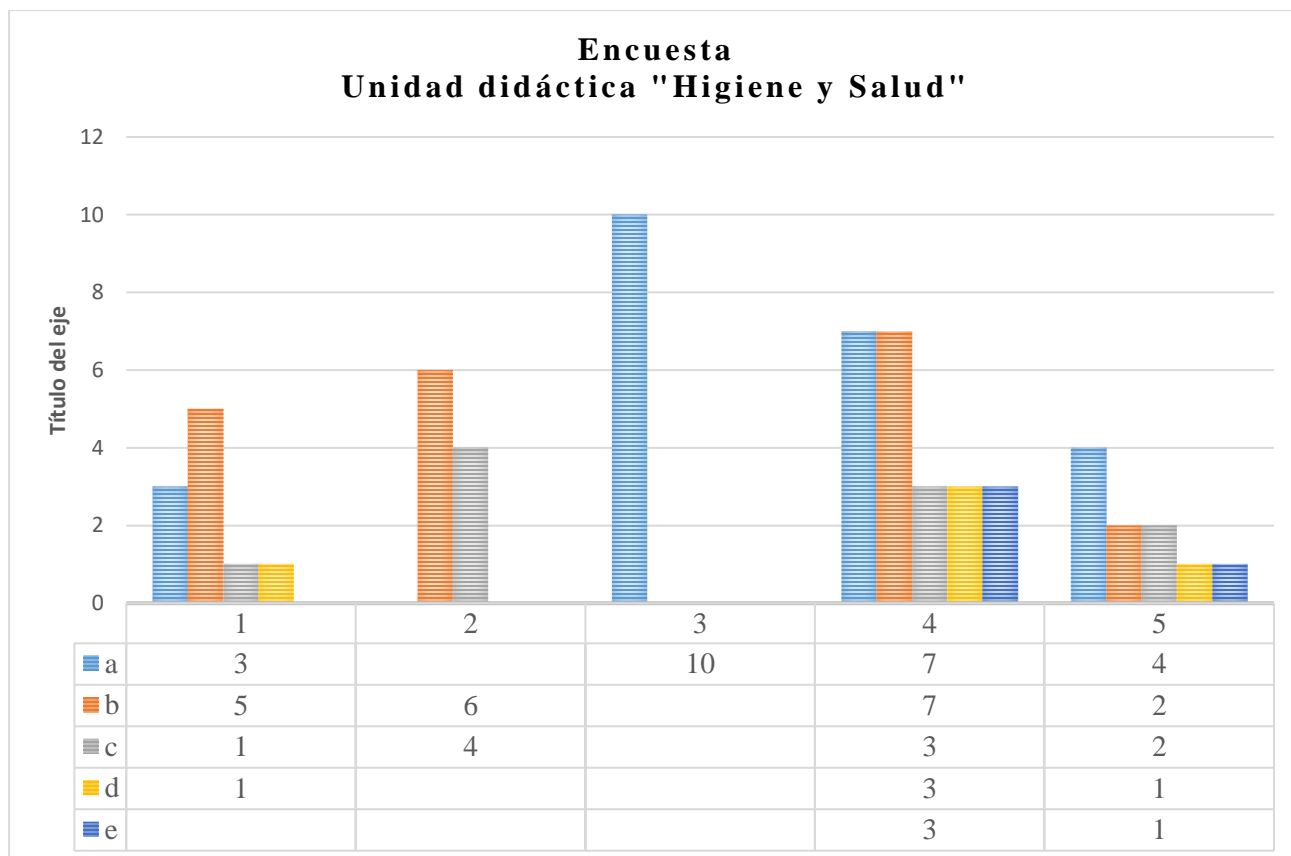
**4. ¿Cuál de los siguientes implementos utilizas para tu higiene dental? (puedes marcar más de una opción)**

Cepillo de dientes	
Crema dental	
Hilo dental	
Enjuague bucal	
Todos los anteriores	

**5. ¿Cuántas veces al año visitas al odontólogo?**

Una vez al mes	
Cada 6 meses	
Una vez al año	
Cuando presento una molestia dental	
Nunca	

Figura 10. Encuesta unidad didáctica No. 2. Tema: Higiene y salud.



*Figura 11.* Estadística encuesta unidad didáctica No. 2

En la unidad didáctica número tres, titulada “Actividades Extraescolares” se aplicaron tres instrumentos de recolección de datos, entre ellos un cuestionario, el diario de campo y un taller pedagógico.

Con respecto a las respuestas obtenidas del cuestionario realizado con cinco afirmaciones, en las cuales los estudiantes podían seleccionar entre cinco opciones sus percepciones con respecto a la importancia que tiene en sus vidas la práctica de actividades extraescolares en la promoción de hábitos de vida saludable.

Los estudiantes participantes afirman que la práctica de actividades extraescolares aporta a la salud física, mental y emocional, así mismo, manifiestan que la práctica de estas actividades genera bienestar emocional y a la construcción de una vida saludable (González, 2008). Sin embargo, es de recalcar que el 50% de los estudiantes participantes afirman que sus familias no se involucran en prácticas deportivas de forma recreativa, lo cual pone de presente la imperiosa necesidad de vincular a los padres y acudientes a fomentar este tipo de espacios dentro de las actividades familiares, pues el 70% afirma que los padres tienen una gran responsabilidad al promover este tipo de espacios recreativos en la promoción de vínculos afectivos además del beneficio que aporta a la promoción de hábitos saludables (Guerrero, 2007).



## CUESTIONARIO

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Actividades Extraescolares
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	Las actividades extraescolares como promotores de hábitos de vida saludable
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN No 3.</b>	Reconocer la importancia de la práctica de actividades extraescolares en la promoción de hábitos de vida saludable

Este cuestionario presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable – *Actividades Extraescolares*






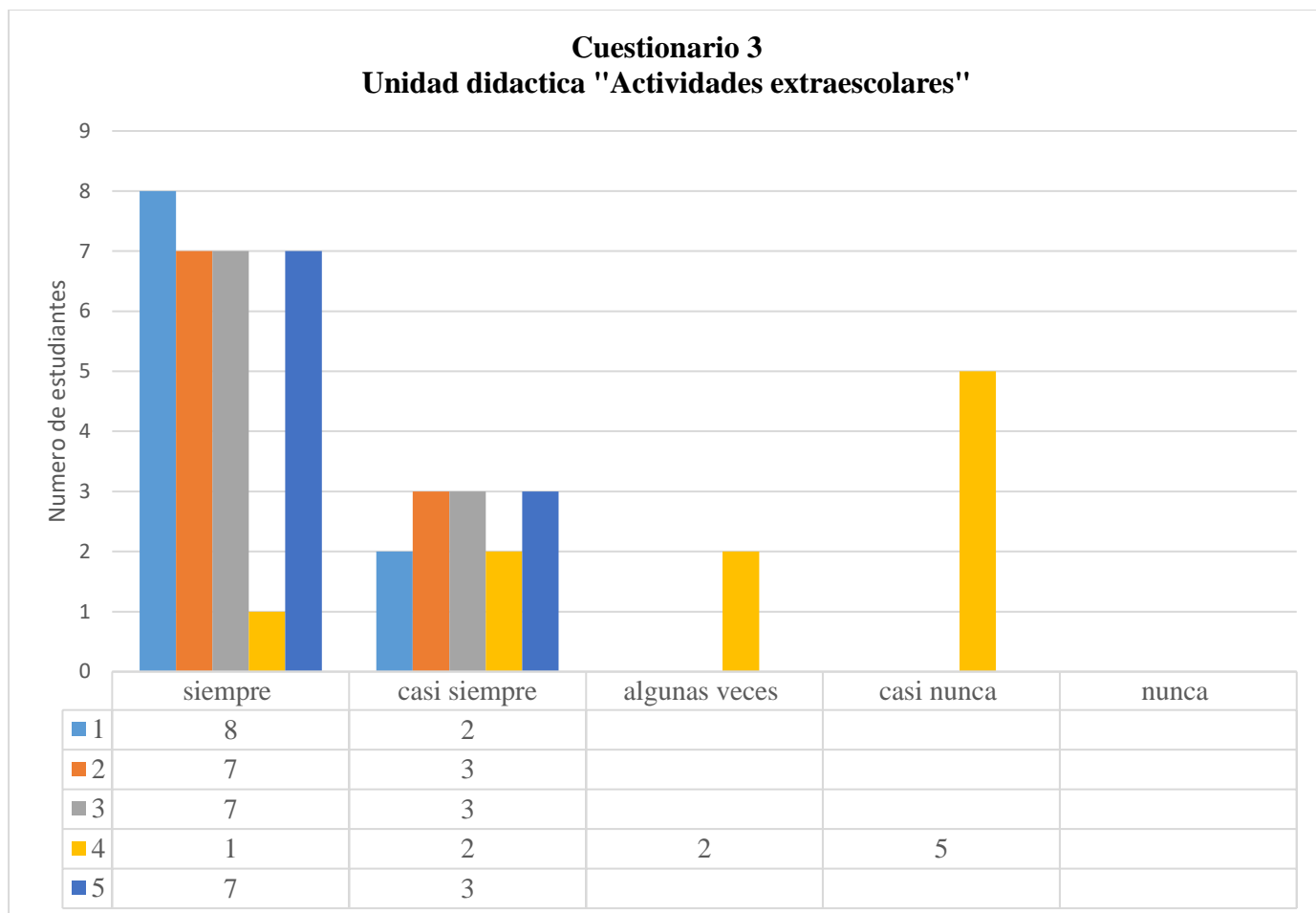
No	Pregunta	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿La práctica de actividades extraescolares aportan a la salud física, mental y emocional?					
2	¿Cundo prácticas alguna actividad deportiva, ¿te sientes bien contigo mismo?					
3	¿El juego, la recreación y el deporte aportan a la construcción de una vida sana?					
4	¿Se realiza en tu familia, regularmente una práctica deportiva de forma recreativa?					
5	Los padres deben promover en los estudiantes la práctica de actividades extraescolares					

Figura 12. Cuestionario unidad didáctica No. 3. Tema: Actividades Extraescolares



*Figura 13.* Estadística cuestionario unidad didáctica No. 3

La unidad didáctica número cuatro plantea como objetivo enseñar la importancia de realizar una correcta actividad física como estrategia generadora de hábitos de vida saludable, en esta unidad se aplicaron como instrumentos de recolección de datos, la encuesta, el diario de campo y el taller pedagógico sugerido para este encuentro.

La encuesta diseñada para esta actividad incluye nueve preguntas de selección múltiple y una pregunta abierta. A este respecto se encontró que los diez estudiantes manifiestan realizar actividad física, sin embargo, el 50% afirma que los tiempos que dedican para esta actividad son

insuficientes. Según el instrumento aplicado en esta unidad, los jóvenes practican actividad deportiva de dos a cinco veces por semana y entre dos y tres horas diariamente.

Las actividades que predominan como actividad física en este grupo encuestado se encuentran; caminar, correr, montar en bicicleta y bailar. A este respecto es relevante mencionar que el colegio está localizado en una zona residencial con buenas rutas de acceso al igual que medios de transporte como lo es el sistema de Transmilenio, Servicio integrado de transporte SITP, bicitaxis y ciclorrutas. La institución cuenta con un amplio parqueadero para bicicletas lo cual con el paso del tiempo y la gran apuesta que ha hecho la alcaldía mayor por vincular esta estrategia como medio de movilidad alterno, ha tenido gran acogida en la localidad y en la población estudiantil.

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio-ciudadela educativa de base*

ENCUESTA	
<b>TITULO DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>	Actividad Física
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TOPICO GENERATIVO.</b>	La actividad física y sus principales características como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 4</b>	Enseñar la importancia de realizar una correcta actividad física observando sus pros y sus contras.

EDAD	13	14	15	16	17
<b>HOMBRE</b>					
		<b>MUJER</b>			

Esta encuesta tiene como objetivo, conocer las percepciones de los estudiantes respecto al taller de *Actividad Física*. Por favor marca la opción que más se acerque a tu realidad escolar.

1. ¿Realizas actividad física?

a.	Si	
b.	No	

2. ¿Crees que la actividad física que realizas es suficiente?

a.	Si	
b.	No	

3. ¿Te gustaría realizar más ejercicio?

a.	Si	
b.	No	

4. ¿Padeces de alguna enfermedad o lesión que afecte tu desempeño deportivo?

a.	Si	
b.	No	

5. Cuando practicas ejercicio, lo realizas:

a.	Solo(a)	
b.	Con amigos	
c.	Con tu pareja	
d.	Con tu familia	
e.	No realizas ejercicio	

6. ¿Cuántos días a la semana realizas ejercicio? (entendiendo que la semana tiene 7 días)

a.	Todos los días	
b.	5 veces por semana	
c.	3 veces por semana	
d.	2 veces por semana	
e.	1 vez por semana	
f.	Nunca	

7. ¿Cuántas horas al día realizas actividad física?

a.	1 hora al día	
b.	2 horas al día	
c.	3 horas al día	
d.	Más de 4 horas al día	
e.	No practico actividad física	

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

8. ¿Cómo te desplazas al colegio?

a.	Caminando	
b.	En transporte público	
c.	En bicicleta	
d.	En moto	
e.	Otro	

9. De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia:

a.	Caminar	
b.	Nadar	
c.	Correr	
d.	Andar En Bicicleta	
e.	Jugar Fútbol	
f.	Practicar Tenis	
g.	Jugar Baloncesto	
h.	Bailar	
i.	Patinar	
j.	Practicar Artes Marciales	
k.	Ir Al Gimnasio	
l.	Practicar Yoga	

10. ¿De qué factores depende que la actividad física de un joven de tu edad mejore en tiempo y calidad?

---



---



---

*Figura 14.* Encuesta unidad didáctica No. 4.Tema: Actividad Física.



Figura 15. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 1

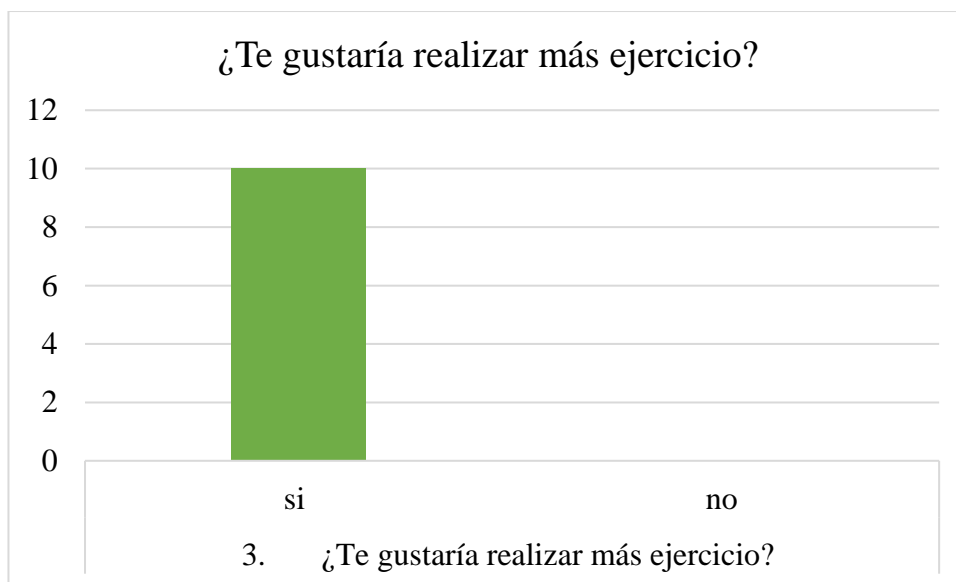


Figura 16. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 3



Figura 17. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 5

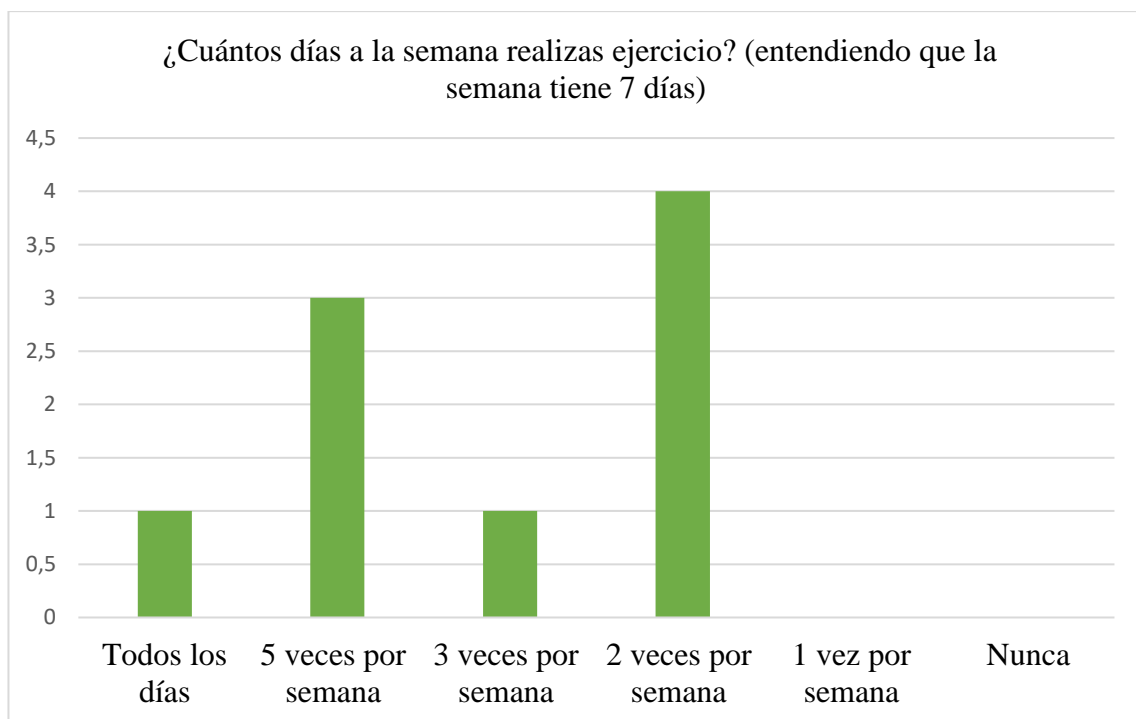


Figura 18. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 6

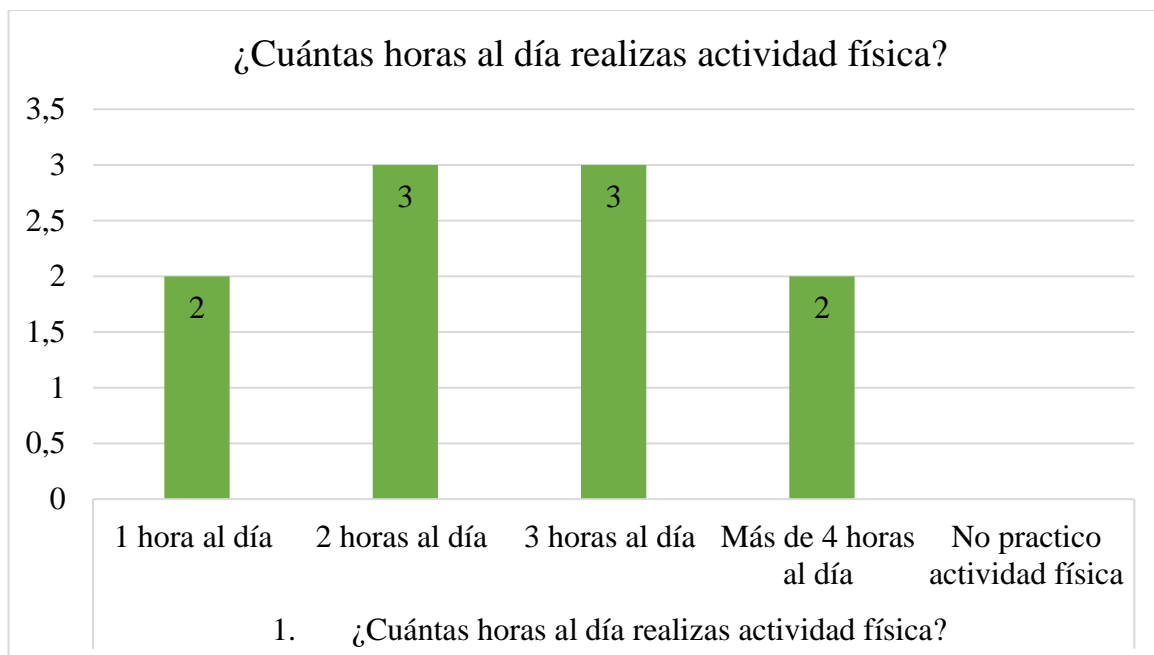


Figura 19. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 7

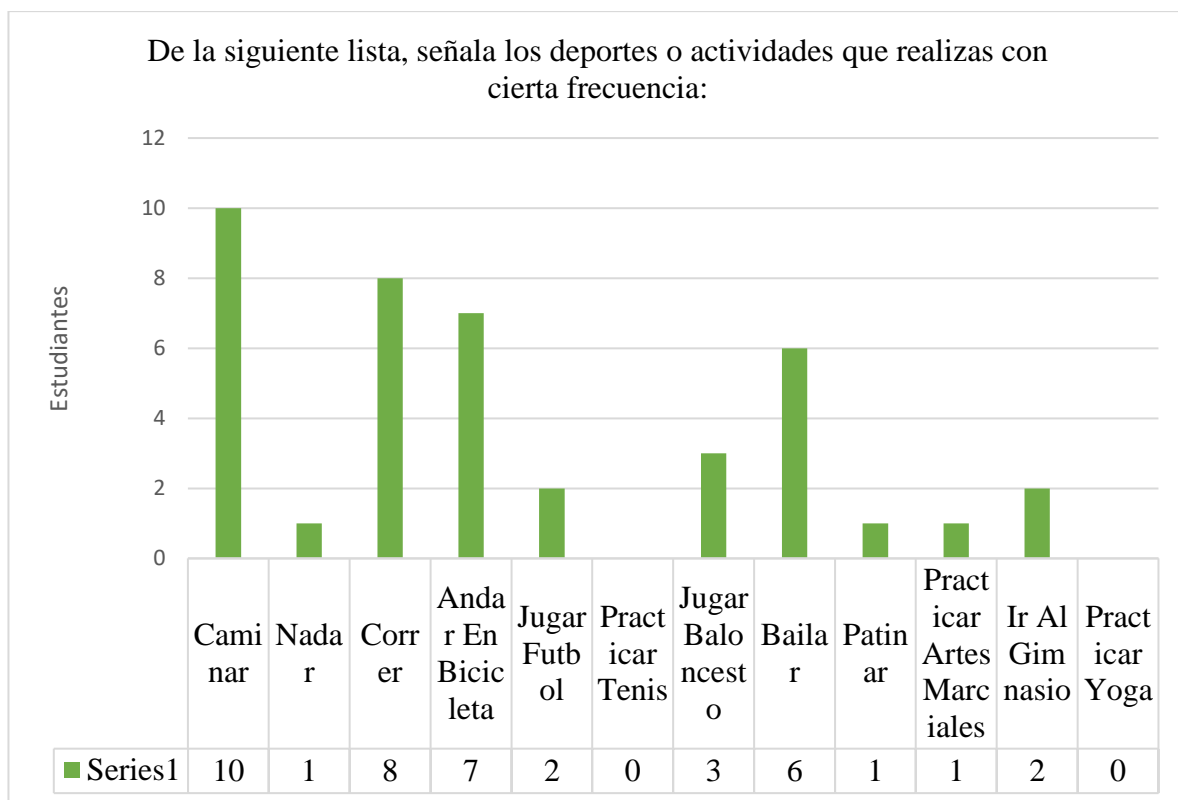


Figura 20. Estadística encuesta unidad didáctica No.4. Pregunta No. 9



La unidad didáctica número cinco que tiene por título “Enfermedades cónicas no transmisibles”, plantea como objetivo el reconocimiento de estas enfermedades al igual que se propone el análisis de estrategias que minimice el riesgo de adquirirlas. En esta unidad se aplicaron como instrumentos de recolección de datos; una encuesta, un cuestionario, diario de campo y un taller pedagógico.

El cuestionario aplicado en esta unidad cuenta con diez preguntas, las cuales abordan principalmente temas relacionados con la alimentación sana. A este respecto se usó como parámetro de medición la escala Likert que busca medir las actitudes favorables, desfavorables o neutras en los estudiantes de décimo grado.

CUESTIONARIO	
<b>TITULO DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>	Enfermedades crónicas no transmisibles.
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollaran comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TOPICO GENERATIVO.</b>	Las capacidades físicas dentro y fuera de la institución. Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESION NO 5</b>	Dar a conocer las enfermedades crónicas no transmisibles mas comunes que afectan a nuestra comunidad.

Este cuestionario presenta una serie de preguntas que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a *Hábitos De Vida Saludable – Enfermedades Crónicas No Transmisibles*.



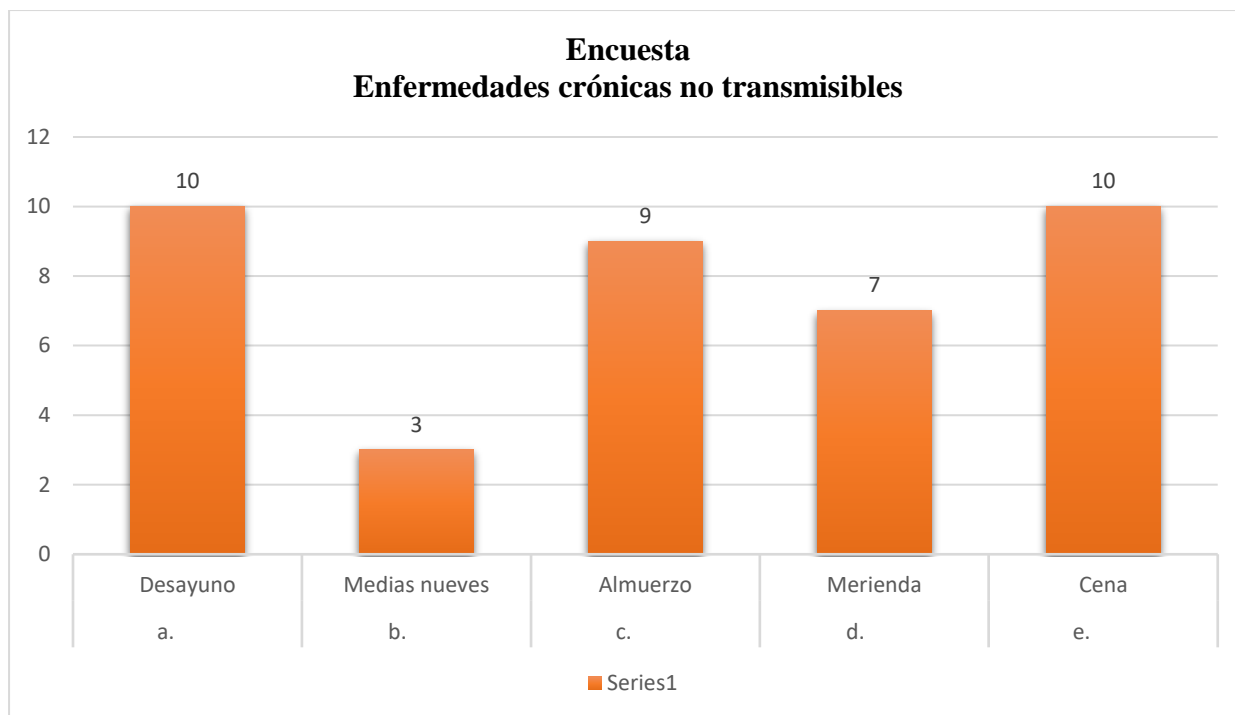
No.	PREGUNTA	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿Realizas las 3 comidas al día que sugieren los nutricionistas?					
2	¿Te preocupas por la cantidad de calorías que consumes diariamente?					
3	¿Comes entre comidas?					
4	¿Cuando una persona padece de una enfermedad crónica, debe recibir atención médica?					
5	¿Consumes 5 porciones de frutas y/o verduras en el día?					
6	¿Comes fritos y paquetes más de 5 veces a la semana?					
7	Desde tu punto de vista personal, ¿tener una mala alimentación afecta la salud de un adolescente?					
8	¿Están tus padres atentos a la calidad de tu alimentación?					
9	¿Con que frecuencia haces uso del comedor escolar?					
10	¿Consideras que el menú proporcionado por el restaurante del colegio, cuida de tus requerimientos nutricionales?					

Figura 21. Cuestionario unidad didáctica No. 5. Tema: Enfermedades crónicas no transmisibles.

Dentro de los resultados obtenidos, se encuentra que el 70% de los estudiantes preguntados realizan tres comidas diarias, sin embargo, el consumo de frutas y verduras es deficiente, pues solo el 30% afirma consumir cinco porciones de estas diariamente. Los jóvenes encuestados consideran en un 80% que la mala alimentación afecta la salud, sin embargo, el consumo de paquetes y saltar las comidas principales es una práctica cotidiana.

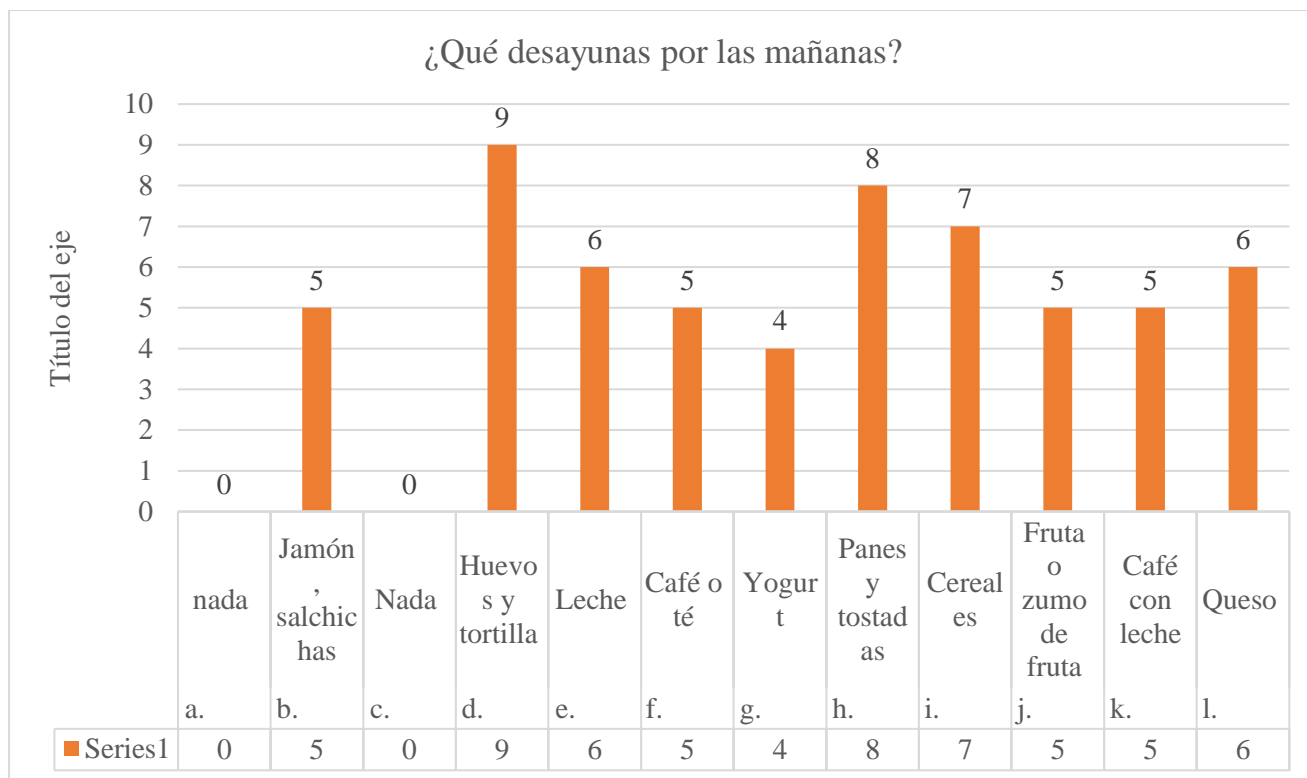
En la unidad didáctica número cinco, se propone una encuesta de diez preguntas, donde los estudiantes pueden seleccionar más de una opción de respuesta. El objetivo de este instrumento es conocer con más detalle, sus hábitos alimenticios básicos en un periodo de siete días. A este respecto los hallazgos fueron los siguientes.

En la pregunta uno, se observa que los estudiantes desayunan y cenan en su totalidad, pero no hay hábitos consistentes para el consumo de medias nuevas o meriendas durante el día, teniendo presente que su jornada escolar es desde las 6:30 am hasta las 6:30 pm, debido a su asistencia a la educación media junto con el horario escolar.



*Figura 22.* Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 1

La segunda pregunta pretende tener una idea general de los alimentos consumidos en el desayuno, pues los jóvenes tienen una jornada escolar de 12 horas y al ser la principal comida del día, estos datos permiten identificar el riesgo que pueden tener en adquirir una enfermedad crónica no transmisible con el paso del tiempo.



*Figura 23. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 2*

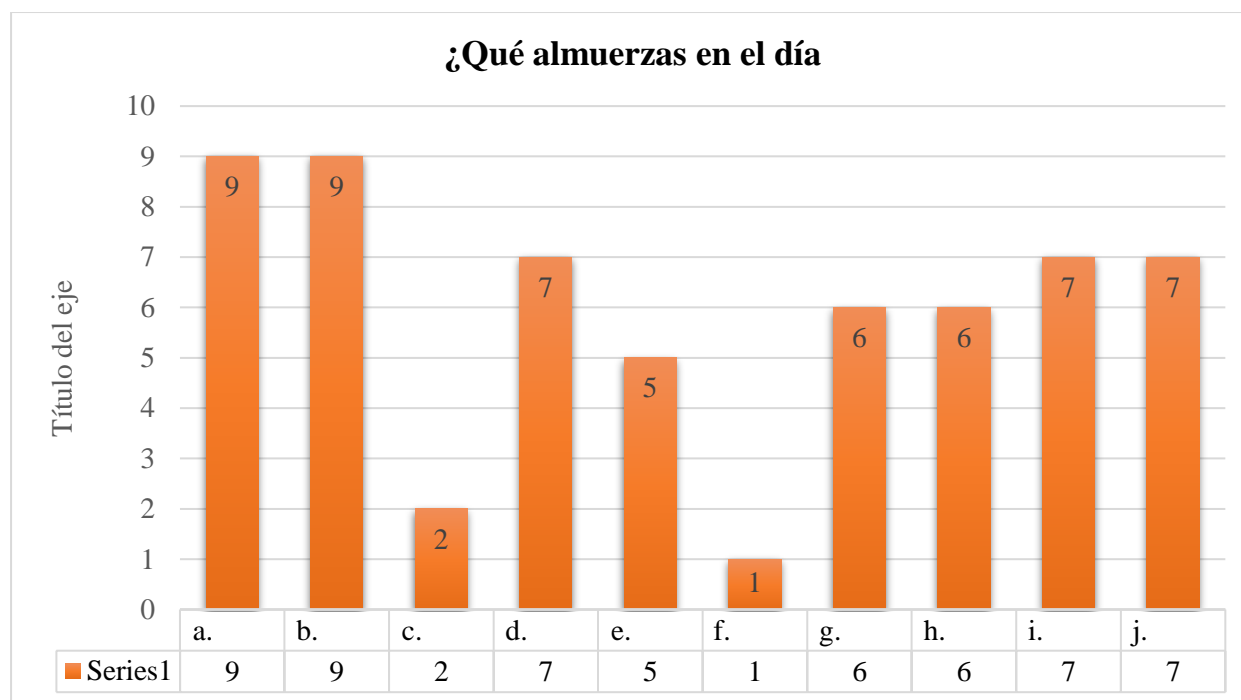
Con los resultados obtenidos en la indagación de alimentos consumidos en el desayuno, podemos concluir que los jóvenes ingieren los nutrientes básicos necesarios para un desayuno equilibrado. Pues los jóvenes incluyen en su comida cereales, proteínas, lácteos y carbohidratos.

Con respecto al almuerzo, la tercera pregunta busca identificar que alimentos son consumidos al medio día. Es relevante mencionar que el colegio cuenta con un comedor escolar, administrado por una caja de compensación familiar el cual está a disposición de los jóvenes.

Las opciones de respuesta en la encuesta cinco son las siguientes:

<b>a.</b>	Arroz	<b>f.</b>	Nada
<b>b.</b>	Ensaladas	<b>g.</b>	Verduras
<b>c.</b>	Frutas	<b>h.</b>	Proteínas
<b>d.</b>	Pastas	<b>i.</b>	Sopas
<b>e.</b>	Fritos	<b>j.</b>	Papas

*Figura 24.* Opciones de respuesta encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 3



*Figura 25.* Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 3

El consumo de arroz y ensaladas se en nueve de diez estudiantes encuestados, sin embargo, teniendo presente la jornada de actividad escolar de 12 horas diarias, es necesario fortalecer el consumo de proteínas, frutas y verduras.

La pregunta número cuatro, indaga por los hábitos alimenticios en la merienda, entendida esta como los alimentos consumidos en el espacio de descanso comprendido entre las 4:00 pm a 4:30 pm, las opciones presentadas en la encuesta fueron las siguientes:

<b>a.</b>	Nada
<b>b.</b>	Paquetes
<b>c.</b>	Gaseosas
<b>d.</b>	Fritos
<b>e.</b>	Pasteles, Empanadas
<b>f.</b>	Comidas Rápidas
<b>g.</b>	Frutas
<b>h.</b>	Agua
<b>i.</b>	Jugos Naturales
<b>j.</b>	Lácteos (Yogur, Queso)

Figura 26. Opciones de respuesta encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 4

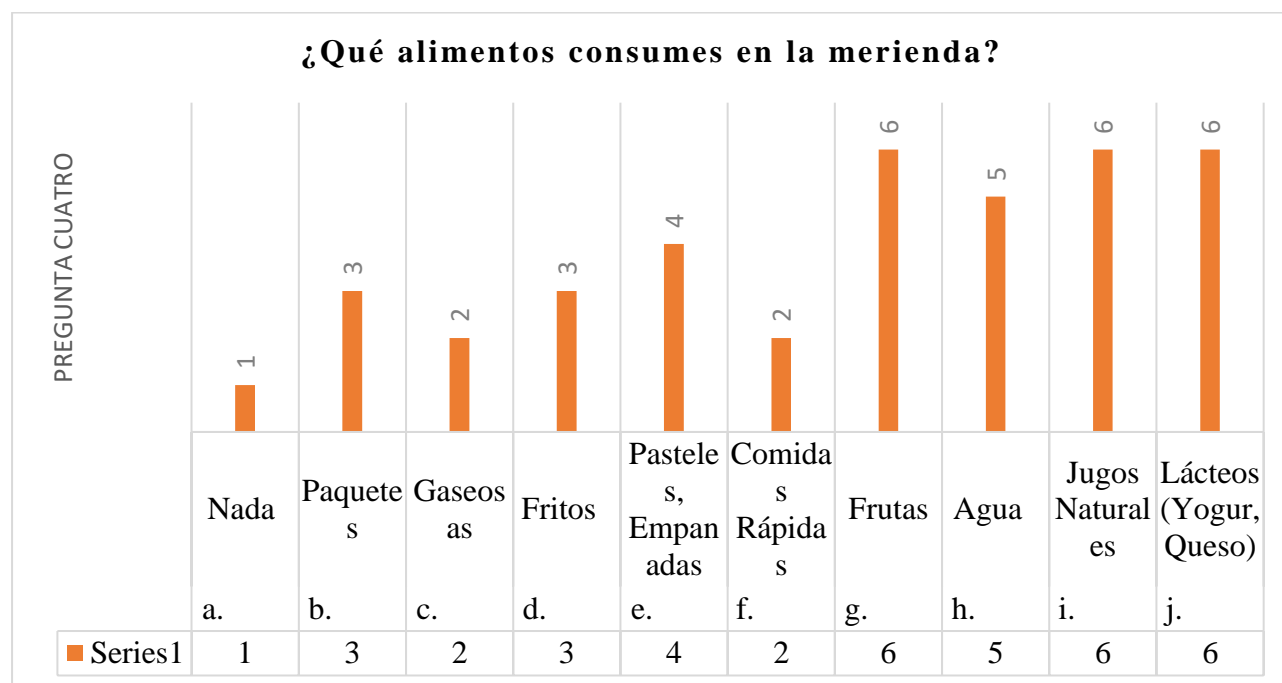


Figura 27. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 4

Los resultados arrojados en esta pregunta arrojan el alto consumo de frutas, lácteos y jugos naturales, lo cual es adecuado para la nutrición de los jóvenes encuestados. Muchos de ellos, por motivos económicos optan por llevar alimentos desde sus casas, este es un factor relevante, pues en la cooperativa escolar no se ofertan frutas o jugos naturales para la venta al público y el consumo de este tipo de alimentos disminuye el riesgo de adquirir enfermedades tales como diabetes y obesidad.

La pregunta número cinco, indaga por los alimentos consumidos en la cena. A este respecto, las opciones de respuesta fueron las siguientes:

<b>a.</b>	Nada	<b>f.</b>	Arroz
<b>b.</b>	Verduras	<b>g.</b>	Ensaladas
<b>c.</b>	Proteínas	<b>h.</b>	Frutas
<b>d.</b>	Sopas	<b>i.</b>	Pastas
<b>e.</b>	Papas	<b>j.</b>	Fritos

Figura 28. Opciones de respuesta encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 5

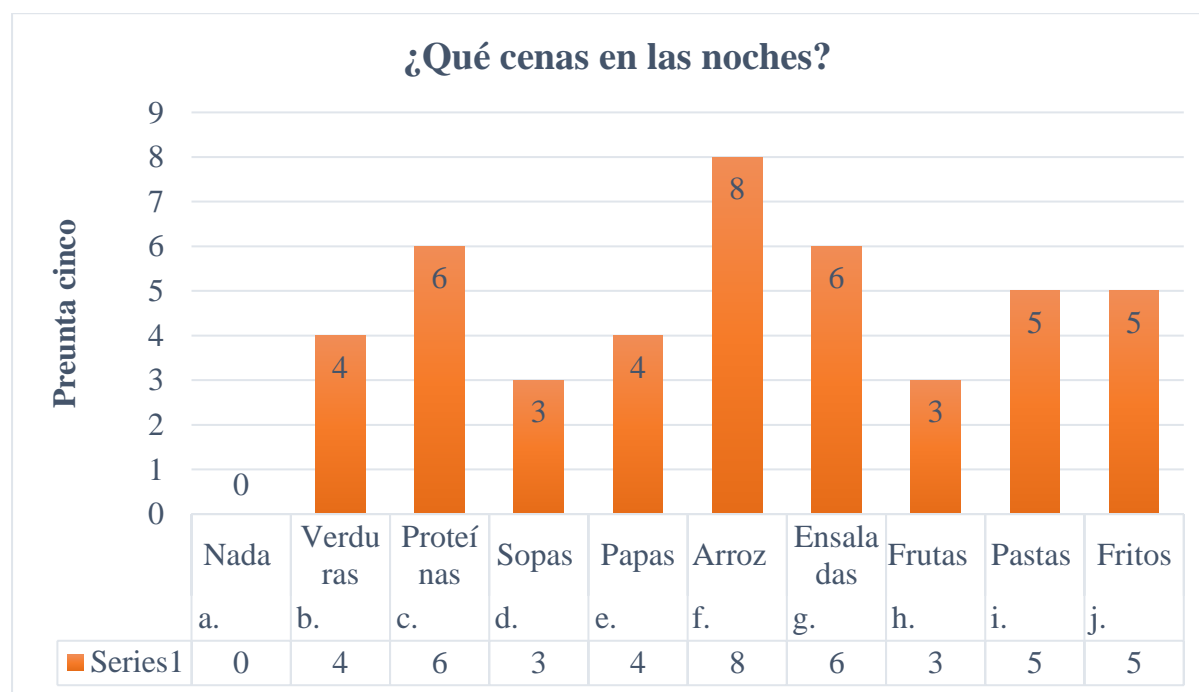


Figura 29. Estadística encuesta unidad didáctica No.5. Pregunta No. 5



Estos resultados permiten observar que las cenas incluyen alimentos como proteínas, carbohidratos y ensaladas. En muchos de los casos de los jóvenes de la institución, son ellos mismos quienes deben preparar sus alimentos, debidos a los horarios laborales de sus padres e incluso, atender esta comida con sus hermanos menores.

De las preguntas seis a la nueve, se busca indagar la frecuencia con la que se consumen semanalmente golosinas, verduras, proteínas y frutas. A este respecto se puede concluir que el 50% de los jóvenes encuestados consumen golosinas todos los días, el 30% consume verduras cinco veces por semana, el 40% consume proteínas como carne, pollo y pescado todos los días, frente a un 30% que solo consume estos alimentos tres veces por semana. El consumo de frutas se da en un 40% tres veces por semana y un 20% dos veces por semana. Con estos datos, es relevante iniciar procesos de sensibilización con los padres a fin de generar mayores hábitos de alimentación sana y saludable con los jóvenes en casa.

El 40% de los jóvenes encuestados, consumen aproximadamente 5 vasos de agua al día; a este respecto es relevante mencionar que, en el año 2018, el colegio suscribió un convenio con la estrategia sintonizarte y se donaron tres bebederos, mismos que fueron instalados en la institución, incentivando en los jóvenes el consumo de agua cotidianamente.

La unidad didáctica número seis, que tiene por título Tiempo Libre, y plantea como objetivo el reconocimiento de la importancia del tiempo libre en la promoción de hábitos saludables para la vida. En esta unidad se aplicaron como instrumentos de recolección de datos un cuestionario de diez preguntas, el diario de campo y un taller pedagógico.

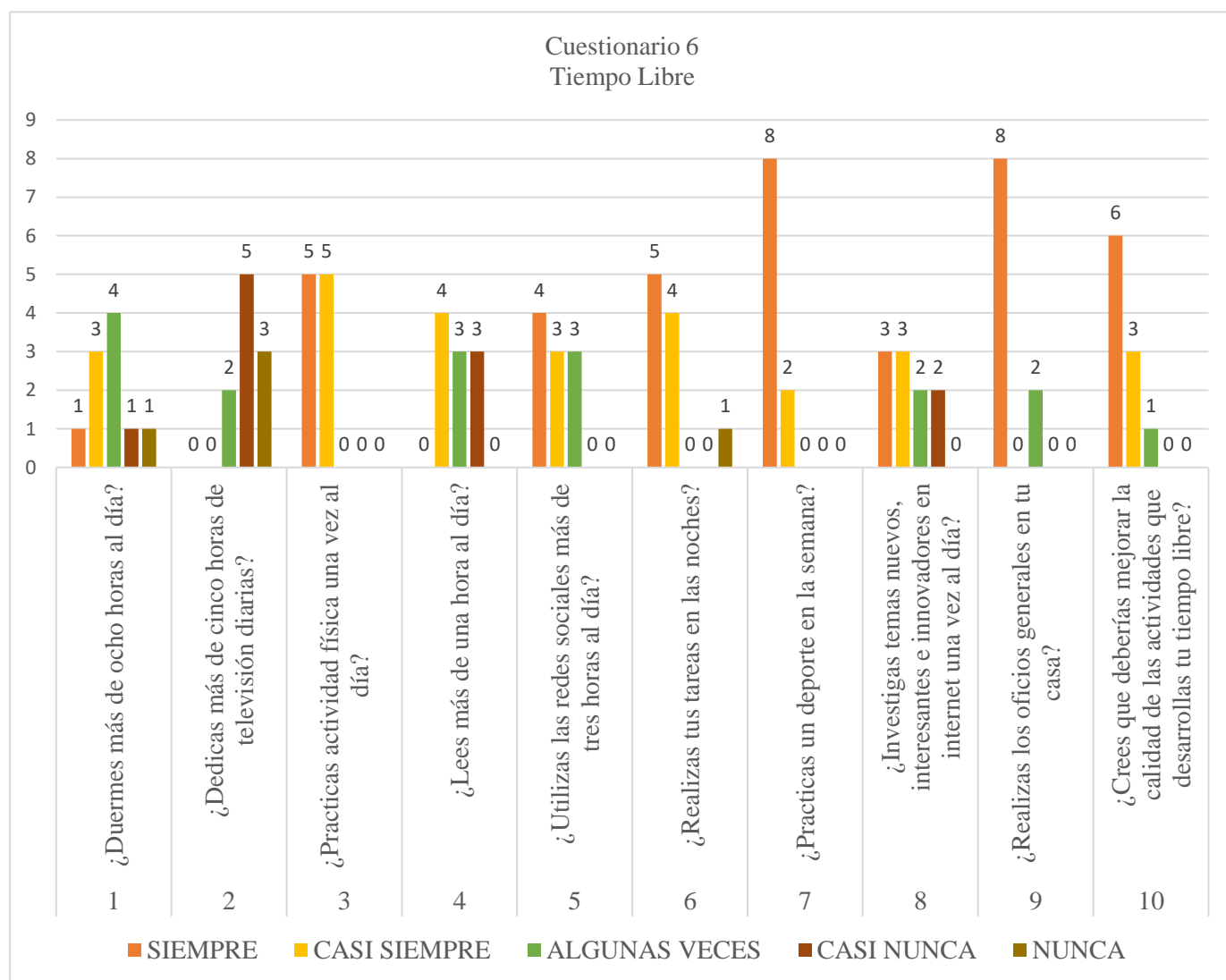



Figura 30. Estadística cuestionario unidad didáctica No.6.

En este instrumento de recolección de datos, se indaga por la frecuencia en la cual se practican actividades del tiempo libre tales como dormir, ver televisión, leer, practicar actividad física, usar redes sociales, ayudar con los oficios de la casa y realizar tareas escolares.

En el taller número 6 se realizaron actividades didácticas en las cuales se proponen el diseño de una sopa de letras con algunas de las actividades sugeridas para el aprovechamiento del tiempo libre, en un segundo momento se propone el diseño de un cronograma de actividades para un joven de 16 años con el fin de hacer un buen uso del tiempo libre, a este respecto de los 10 talleres aplicados se puede evidenciar que algunas de las actividades que sugieren para jóvenes de su misma edad incluyen espacios de descanso, leer, practicar deporte y tener una alimentación saludable.


2. Diseña el cronograma para un joven de tu colegio, de 16 años, en el cual sugieras 5 actividades a la semana haciendo un buen uso del tiempo libre.



- \* **Caminata:** Acostumbrar el cuerpo y despertar la mente. = 60 min.
- \* **Deporte:** Porque a esa edad el cuerpo se puede ir acostumbrando para tener mejor salud física y hasta mental en un futuro. = 120 min.
- \* **Dormir:** Recargar energía. (Siesta) = 30 min.
- \* **Indagar sobre un tema de interés:** Podría tener un trabajo en algo que tenga que ver con ello y esto haría que sea más feliz cuando lo desarrolle. = 20 min.
- \* **Leer:** Desarrolla un mejor pensamiento = 60 min.

Figura 31. Taller pedagógico No.6, página No. 4, ejercicio No. 2. Estudiante No. 2

2. Diseña el cronograma para un joven de tu colegio, de 16 años, en el cual sugieras 5 actividades a la semana haciendo un buen uso del tiempo libre.



**Leer:** la lectura es muy importante ya que nos ayuda al conocimiento

**Reposar:** el descanso es muy importante para el cuerpo ya que recupera energía


**Deportar:** esta actividad ayuda para no sufrir entre males o lesiones

**Comer el alimento es muy importante** para nuestro cuerpo para tener más energía

**Hidratación:** es muy buena para nuestro cuerpo

Figura 32. Taller pedagógico No.6, página No. 4, ejercicio No. 2. Estudiante No. 1

2. Diseña el cronograma para un joven de tu colegio, de 16 años, en el cual sugieras 5 actividades a la semana haciendo un buen uso del tiempo libre.



1. El joven deberá hacer **partidos** de **deportes** para una mejor salud
2. **Estiramientos** diarios en el tiempo libre para mejor flexibilidad
3. El joven debe tener una **alimentación** adecuada para su desarrollo
4. El joven debe hidratarse para una mejor **circulación sanguínea**
5. El joven puede **hacer ejercicio** **intensivo** para mejor rendimiento

Figura 33. Taller pedagógico No.6, página No. 4, ejercicio No. 2. Estudiante No. 9

Dentro de las notas obtenidas en el diario de campo, se concluye que luego de la reflexión sugerida en términos de la optimización del tiempo en actividades de tiempo libre, se generó conciencia en la importancia que tienen estos espacios en la formación de hábitos de vida saludable, siendo estos espacios de recreación y fortalecimiento integral del ser humano, pasando por el beneficio para la salud física, mental y emocional.

<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>Muy buenas tardes chicos de grado decimo.</p> <p>En el día de hoy el taller trata del tiempo libre y la pregunta es... ¿Sabes cuál es la importancia que tiene el tiempo libre en la promoción de hábitos saludables para la vida? El estudiante numero 2 responde, si es algo muy importante ya que en nuestro tiempo libre muchas veces nos acostamos a ver <u>tv</u> o a jugar video juegos, a ver películas y demás, pero son muy pocas las veces en que pensamos en ir hacer actividad física o ir a jugar al parque y divertimos un rato de una manera diferente y que nos <u>va</u> hacer un bien.</p> <p>Bueno para entender este tema primero hay que saber que es tiempo libre</p> <p>El tiempo libre se considera el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones, pero en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, <u>que</u> aunque no sean laborales o escolares</p> <p>El empleo de tiempo libre de una persona en actividades de educación física debe tener en cuenta la motivación e intereses de la persona incluso participar en este tipo de actividades de forma obligatoria o buscando unos objetivos que no incluyen la satisfacción personal hacen que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre</p>
<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	<p>Muchos de ellos tomaron conciencia ya que se dieron cuenta que muchas veces no sabían manejar su tiempo e incluso se animaron hacer actividades físicas.</p>

Figura 34. Diario de campo No. 6, unidad didáctica No. 6. Página. No. 1

La unidad didáctica número siete que tiene por título Anatomía y reconocimiento corporal, plantea como objetivo principal el reconocer la importancia del conocimiento del cuerpo humano para la promoción de hábitos saludables para la vida. En esta unidad se aplicaron como instrumentos de recolección de datos el diario de campo y el taller pedagógico.

El taller pedagógico diseñado para esta unidad está compuesto por cuatro grandes temas, el primero es una lectura introductoria sobre el cuidado del cuerpo, seguidamente se propone una lectura sobre la buena alimentación, donde se presenta a pirámide nutricional y los efectos negativos que genera con el paso del tiempo una alimentación inadecuada. El tercer tema que se plantea en el taller pedagógico es la importancia que tiene el ejercicio y sus efectos beneficiosos a nivel físico y mental. Por último, se presenta el tema de anatomía humana, haciendo particular énfasis en el sistema óseo, pues el objetivo de este momento académico se fundamenta en el desconocimiento general que tienen los jóvenes sobre su cuerpo, pues en el momento de sentir una molestia física, no logran usar los términos apropiados para describir la localización de su dolencia, cuando ésta se presenta.

Se plantean ocho actividades didácticas en las cuales se pretende relacionar las contribuciones que da el ejercicio al corazón, el sistema óseo, el sistema circulatorio y la salud mental. Algunas de las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

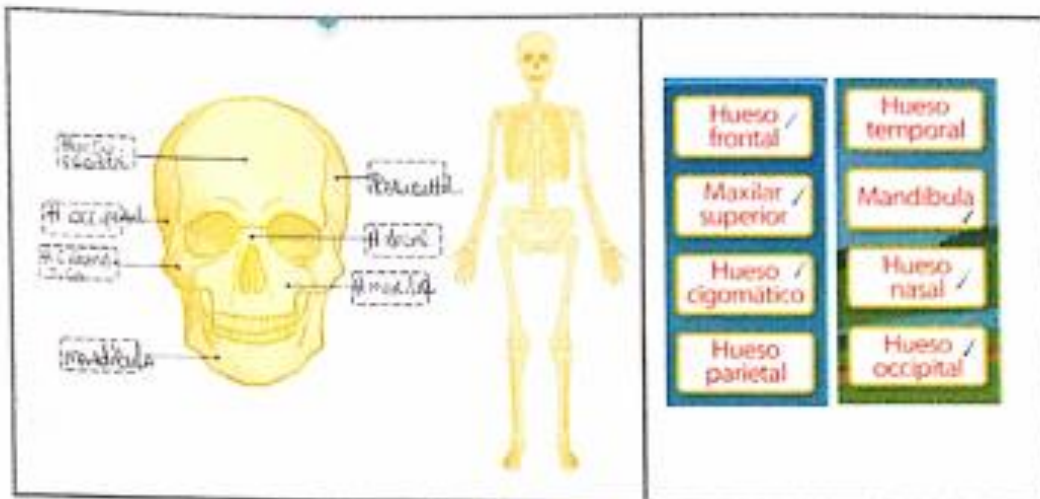
3. Completa la siguiente tabla a partir de la lectura sugerida para la clase:

Cómo contribuye el ejercicio al...

Corazón	Estimula la circulación de la sangre del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón
Sistema óseo	Favorece con el calcio a los huesos los hace más fuertes y resistentes
Sistema circulatorio	mejora la circulación de la sangre proporcionando un mayor flujo al cuerpo.
La salud mental	el ejercicio contribuye a la salud mental, haciendo sentir mejor a las personas en todo el sistema corporal.

Figura 35. Taller pedagógico No.7, página No. 12, ejercicio No. 3. Estudiante No. 10.

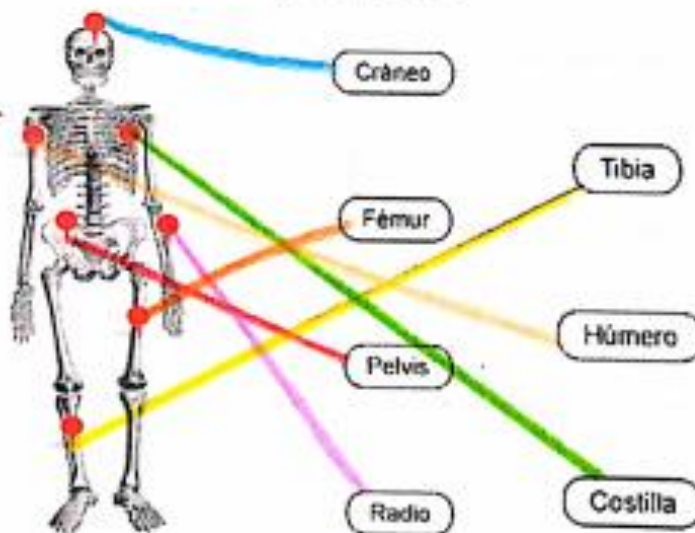
En las actividades cuatro, cinco y seis, se pretende que los estudiantes nombren los huesos señalados con el nombre correcto, adicional que expliquen la importancia del manejo de este tipo de vocabulario en su cotidianidad.



5. ¿Por qué es importante conocer el nombre de los huesos del sistema óseo?

Por que a la hora de sufrir un accidente sabemos exactamente donde ocurren y que lesión podríamos tener.

6. Escribe el nombre del hueso que corresponde



7. Desarrolla la siguiente sopa de letras

Figura 36. Taller pedagógico No.7, página No. 13, ejercicio No. 6. Estudiante No. 2.



La actividad ocho busca indagar con los estudiantes, cuáles consideran ellos que son los principales cuidados que se debe tener con el sistema óseo en tres ámbitos, la alimentación, la práctica deportiva y actividades de recuperación física.

8. Cuáles son los principales cuidados que se deben tener con el sistema óseo:

Respecto a la alimentación	la alimentación debe basarse principalmente en lácteos.
En una práctica deportiva	debe tratarse cada músculo y parte del cuerpo, estiramiento, calentamiento, desarrollo, estirar
En una actividad de recuperación física	debe ser cuidadosa con la parte del cuerpo afectada y hacer tratamientos, alimentación y un progreso cuidadoso.

Figura 37. Taller pedagógico No.7, página No. 14, ejercicio No. 8. Estudiante No. 9.

8. Cuáles son los principales cuidados que se deben tener con el sistema óseo:

Respecto a la alimentación	poder tener una buena alimentación para no sufrir de obesidad
En una práctica deportiva	No forzar hacer más ejercicio de lo normal para no lastimar los huesos
En una actividad de recuperación física	No hacer movimientos bruscos para poder hacer una correcta recuperación

Figura 38. Taller pedagógico No.7, página No. 14, ejercicio No. 8. Estudiante No. 6.

8. Cuáles son los principales cuidados que se deben tener con el sistema óseo:

<b>Respecto a la alimentación</b>	Mantener una buena alimentación y consumir lácteos ya que son lo que tienen calcio
<b>En una práctica deportiva</b>	Mantener una practica adecuada ni ser mucho ni menos.
<b>En una actividad de recuperación física</b>	Tener una actividad adecuada respecto a su edad y también su salud.

Figura 39. Taller pedagógico No.7, página No. 14, ejercicio No. 8. Estudiante No. 10.

Los apartados seleccionados coinciden en la importancia de la buena alimentación basada en el consumo de lácteos como fuente de calcio, adicional, e relación a los cuidados dentro de las prácticas deportivas se recalca la importancia de tener practicas adecuadas minimizando el riesgo de lesiones óseas o musculares; por último, en el apartado de cuidados a observar en actividades de recuperación física los jóvenes recomiendan la práctica deportiva dirigida y así evitar el sobre esfuerzo.

La unidad didáctica número ocho tiene por título primeros auxilios, plantea por objetivo el tener conocimientos básicos del concepto de primeros auxilios y como vincularlos a la práctica de actividad deportiva. Como instrumentos para la recolección de datos se aplicó una encuesta, un cuestionario, el diario de campo y el taller pedagógico.

El taller pedagógico incluye un mapa conceptual en el cual se explica que son los primeros auxilios y cuál es el protocolo de apoyo en una situación de emergencia. Este taller pedagógico

incluye seis temas principales. Se presenta en primer lugar las heridas, tipos y síntomas; segundo, hemorragias; tercero, fracturas, tipos y síntomas; cuarto, esguinces; quinto, luxaciones y sexto, tipos de quemaduras y su tratamiento primario.

Las actividades sugeridas en este espacio pedagógico buscan generar en los estudiantes un acercamiento al tratamiento de las lesiones más frecuentes en las actividades deportivas realizadas cotidianamente. Se solicita en las actividades tres y cuatro, generar el protocolo de atención para dos tipos de accidentes, algunas de las respuestas obtenidas fueron las siguientes:



<https://slideplayer.es/slide/5639579/>

2. Realiza un ejercicio de inmovilización de miembros superiores para una fractura cerrada
3. Describe el protocolo para una herida contusa facial.

*En caso de una contusa facial hacer limpieza de ella y aplicar hielo no mucho tiempo para que pueda generar una quemadura*

4. Describe el protocolo de atención para una hemorragia venosa en miembros inferiores con fractura abierta

*Inmovilizar la zona y atender con mucha rapidez el caso al momento*

Figura 40. Taller pedagógico No.8, página No. 10, ejercicio No. 3 y No.4. Estudiante No. 10.

2. Realiza un ejercicio de inmovilización de miembros superiores para una fractura cerrada
3. Describe el protocolo para una herida contusa facial.

Identifico la Herida y procedo a aplicar Hielo para reducir inflamación y dolor.

4. Describe el protocolo de atención para una hemorragia venosa en miembros inferiores con fractura abierta

Primero llamar al 123, revisar signos vitales, evitar

Cualquier movimiento innecesario, Calmar al afectado

Figura 41. Taller pedagógico No.8, página No. 10, ejercicio No. 3 y No.4. Estudiante No. 2.

El cuestionario aplicado en la unidad didáctica número ocho, tiene por objetivo enseñar al grupo de estudiantes seleccionados, los primeros auxilios básicos para preservar la vida en situaciones de riesgo. En este instrumento se indaga por sus conocimientos frente a la atención de situaciones de riesgo tales como desmayos, traumatismos, quemaduras y heridas. Las respuestas obtenidas fueron las siguientes

Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de base

<b>CUESTIONARIO</b>	
<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Primeros auxilios.
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	La prevención de accidentes y conocimientos de los primeros auxilios como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 8</b>	Enseñar los primeros auxilios básicos para preservar la vida en situaciones de riesgo.

Este cuestionario presenta una serie de preguntas que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable – Primeros auxilios



No.	PREGUNTA	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿Sabes actuar ante un desmayo?					
2	¿Sabes actuar ante traumatismos o lesiones en miembros?					
3	¿Sabes actuar ante traumatismos o lesiones en tórax y abdomen?					
4	¿Sabes actuar ante una quemadura por agente químico?					
5	¿Sabes actuar ante una quemadura por agente térmico?					
6	¿Sabes qué hacer ante una herida pequeña?					
7	¿Sabes qué hacer ante una herida considerable?					
8	¿Sabes actuar ante una intoxicación?					
9	¿Sabes qué maniobras realizar ante un atragantamiento?					
10	¿Sabes cómo actuar ante una crisis epiléptica?					

Figura 42. Cuestionario Unidad didáctica No. 8. Tema: Primeros Auxilios.

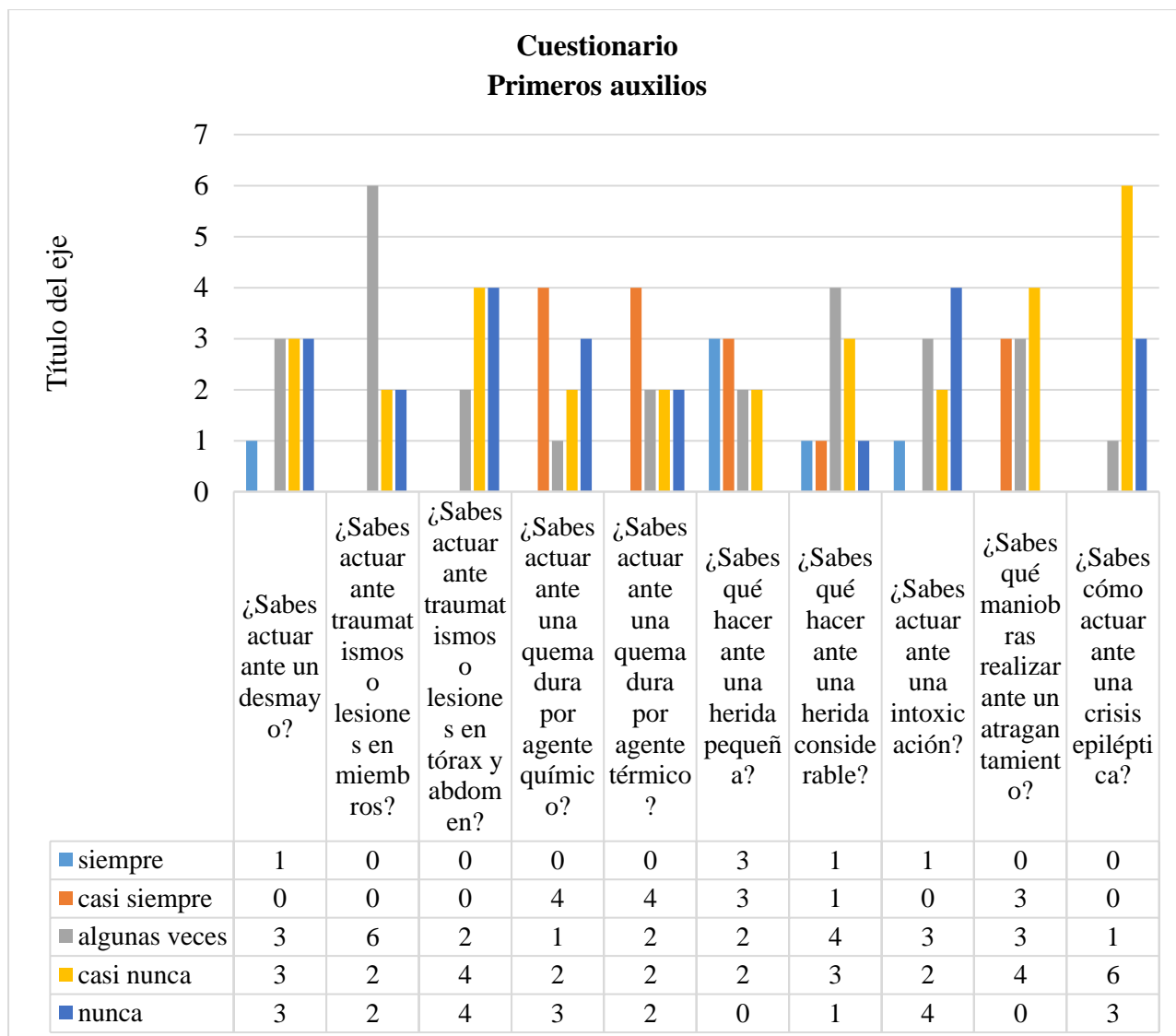


Figura 43. Estadística cuestionario unidad didáctica No.8.

Las respuestas obtenidas en este cuestionario ponen de presente la urgente necesidad de generar espacios pedagógicos en los cuales se eduque a los jóvenes frente al manejo de primeros auxilios, pues enseñar a los jóvenes el manejo adecuado de situaciones de riesgo.

La encuesta aplicada en esta unidad didáctica busca conocer la percepción de los estudiantes frente a la formación en prevención de accidentes y primeros auxilios. Las respuestas obtenidas, arrojan los siguientes datos:

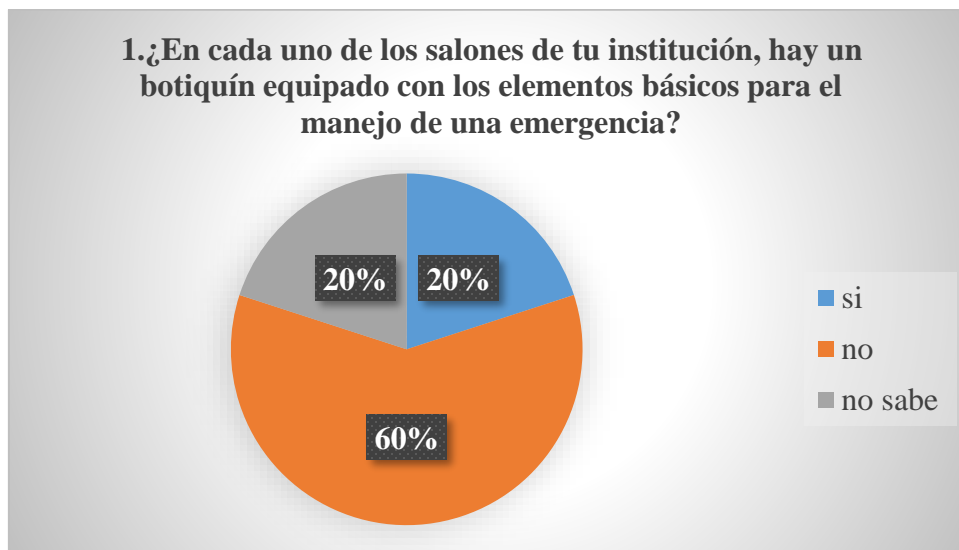


Figura 44. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 1

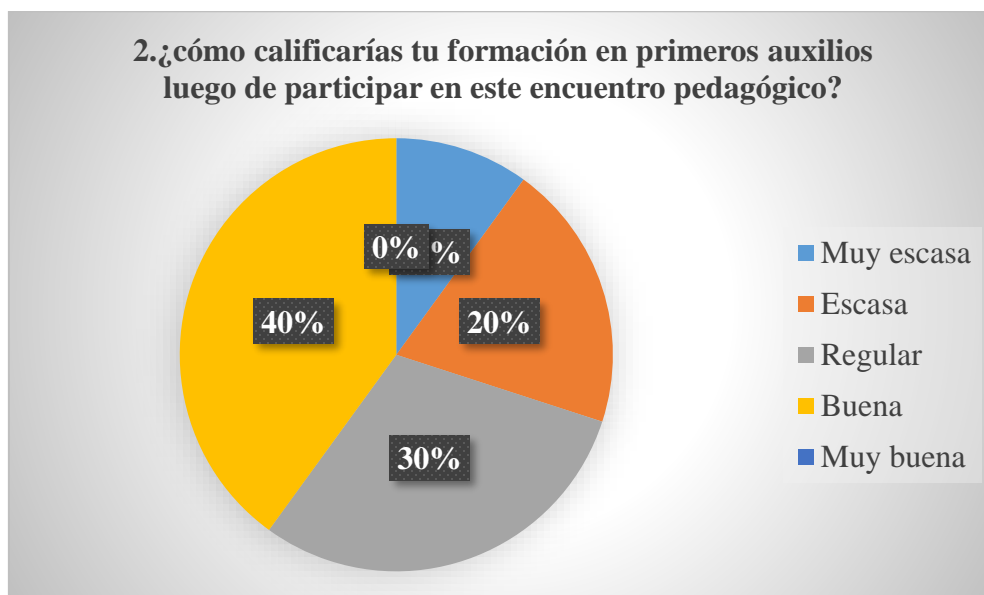


Figura 45. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 2

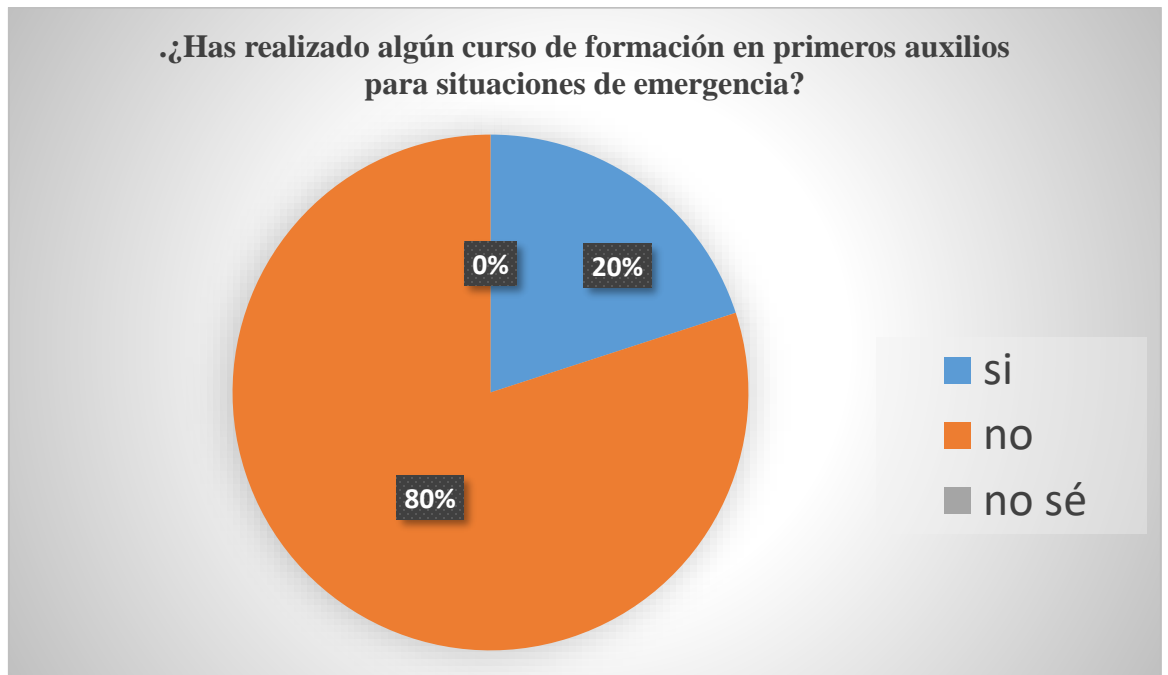


Figura 46. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 3

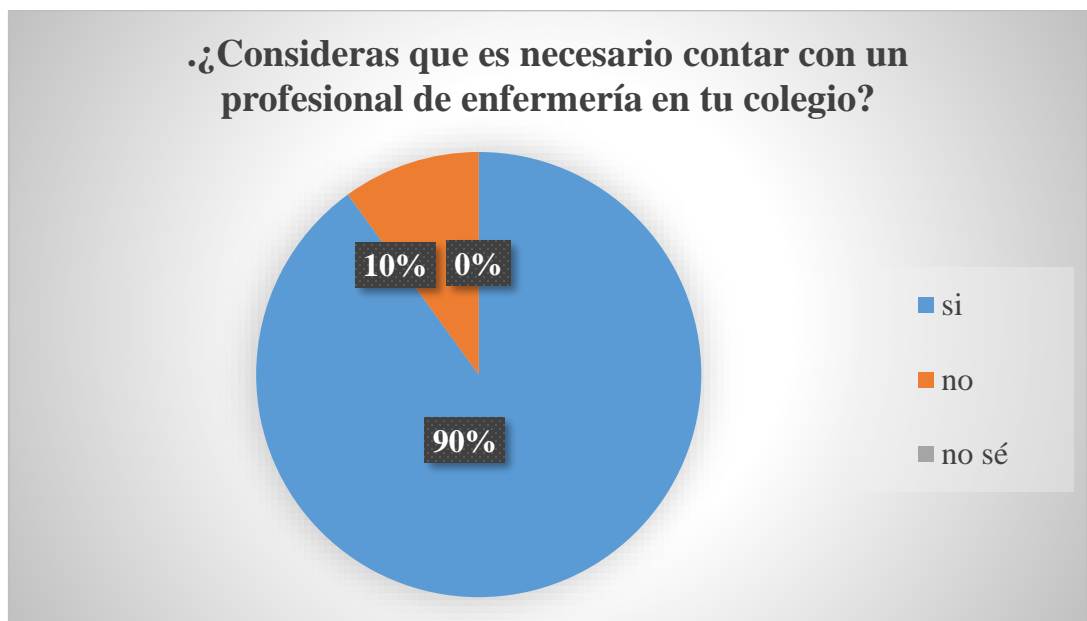
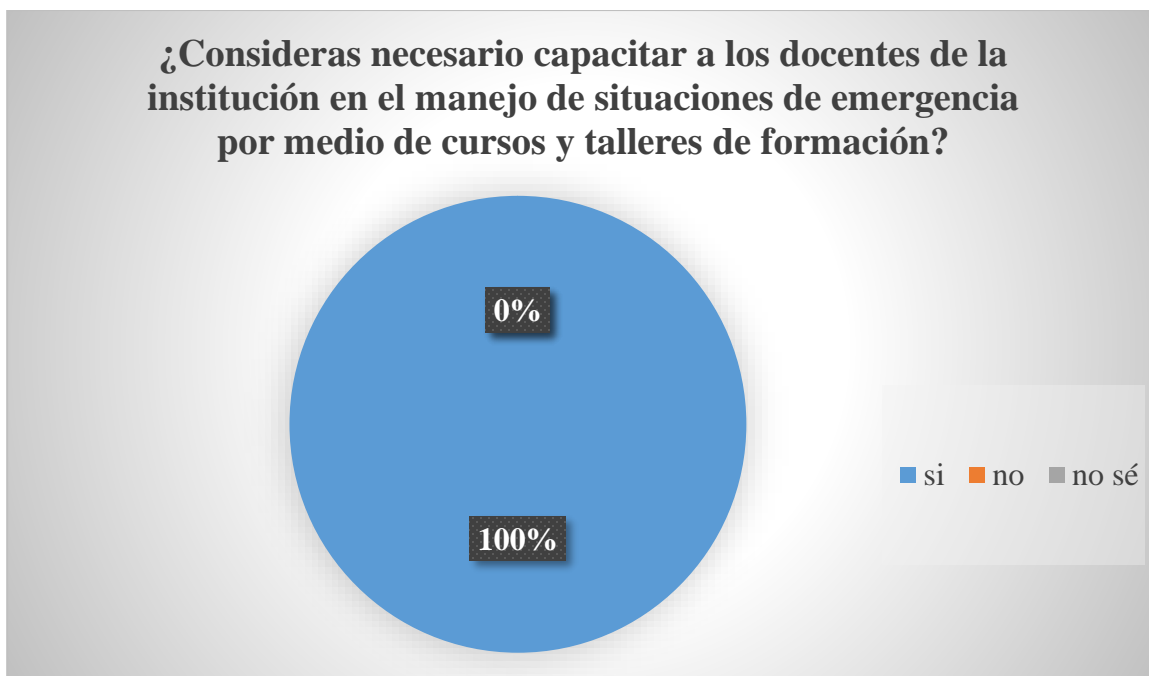


Figura 47. Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 4





*Figura 48.* Estadística encuesta unidad didáctica No.8. Pregunta No. 5

La formación en el manejo de situaciones de riesgo es un punto débil dentro de la institución y los estudiantes son conscientes de esta falencia. Los accidentes, tales como quemaduras, luxaciones, fracturas y heridas son hechos cotidianos en la escuela, a partir de estos resultados es prioritario tomar medidas al respecto y deben generarse mayores espacios de capacitación y entrenamiento.

## Discusión

Luego de la aplicación de las ocho unidades didácticas, a partir de los espacios pedagógicos diseñados para tal fin, junto con el diseño, aplicación y posterior análisis de ocho instrumentos de recolección de datos, se plantea la discusión de los siguientes aspectos.

Los jóvenes participantes de la presente investigación tienen bastantes fortalezas en cuanto al gran dinamismo que evidencian por la práctica del deporte, esto se constituye en un valor agregado a la promoción de hábitos de vida saludable, pues con sus amigos y compañeros han logrado construir estos espacios de recreación y cuidado físico.

Frente al gran goce y disfrute por los espacios deportivos, trae consigo la práctica de otras actividades que aportan a la promoción de buenos hábitos, tales como la hidratación y el aprovechamiento del tiempo libre; sin embargo, los resultados obtenidos también arrojan ciertos factores que no fueron tenidos en cuenta y que ponen en escenario otras variables a considerar en futuras investigaciones.

A propósito de los factores mencionados anteriormente, se pueden identificar dos situaciones de relevante consideración. Uno de ellos es el factor económico y la participación de los padres en la promoción de hábitos de vida saludable para sus hijos adolescentes.

En la educación primaria, es común que los padres estén atentos de las comidas que ingieren sus hijos, pero a medida que ellos crecen, los padres también les dan un poco más de libertad en la selección de productos, en el caso particular de los estudiantes de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa, los padres prefieren darles a los jóvenes cierta cantidad de dinero para que ellos adquieran los productos alimenticios de su preferencia. Aquí es cuando se presentan

algunas situaciones que requieren algo de seguimiento, pues los jóvenes tienen otras prioridades antes de la merienda y prefieren destinar ese dinero para garantizar otros gastos, tales como salidas con sus amigos, implementos de aseo o gustos personales. De ahí, que muchos de ellos no consuman alimentos en la tarde y lógicamente su jornada de más de 12 horas, genera un desgaste de energía que requiere una alimentación acorde con sus necesidades energéticas.

Frente a lo anterior es necesario sensibilizar a los padres, frente a la urgente necesidad de monitorear las comidas de sus hijos fuera de casa, adicionalmente generar ese empalme con la tienda escolar, a fin de que se oferten productos naturales a costos accesibles.

Lamentablemente, a medida que los jóvenes crecen, muchos padres piensan que ellos deben ya resolver temas de su alimentación y lógicamente los estudiantes optan por preparar las comidas más fáciles y comprar los alimentos más económicos. La escuela debe generar espacios de sensibilización con los padres y demás miembros de la familia a fin de cuidar la alimentación de los jóvenes de este grado.

Por otro lado, la práctica docente se enfrenta a las múltiples responsabilidades de los padres, quienes dejan de lado los espacios deportivos en familia, de ahí que los jóvenes encuentren para estos espacios el apoyo de amigos y compañeros de escuela, ya que los padres tienen otras prioridades debido a la acumulación de tareas a lo largo de la semana.

Las escuelas de padres pueden facilitar los espacios de sensibilización a fin de fomentar en los padres el deseo de acompañar a sus hijos a realizar actividades de aprovechamiento del tiempo libre y actividad física.

En la unidad didáctica número ocho, se plantea como objetivo el tener un conocimiento básico sobre primeros auxilios, esta esta unidad y espacio pedagógico, debe ser difundida en ciclo

cinco y también con todo el equipo docente. Sería pertinente generar algún tipo de contacto con entidades distritales que capacitaran a un grupo de docentes y maestros, pues en caso de presentarse una emergencia, el hecho de contar con un grupo de la comunidad educativa capacitado a este respecto, sin lugar a dudas, minimizaría los riesgos para el manejo de lesiones y accidentes comunes en la escuela.

La promoción de hábitos saludables para la vida, debe ser un objetivo colectivo en el cual se vincule la participación de los padres y familias, los docentes y los estudiantes. Sensibilizarlos y capacitarlos en los aspectos básicos para crear conciencia sobre el cuidado de sus vidas es una responsabilidad social de la escuela, pero es imposible de alcanzar si no se hacen ayudantes todos los sectores sociales y afectivos que aportan a la vida de los jóvenes.

### **Conclusiones y recomendaciones**

De acuerdo con los resultados obtenidos durante el análisis de datos de la presente investigación, se pueden concluir una serie de afirmaciones que permiten dar respuesta a la pregunta que se plantea al inicio de este proyecto.

En primer lugar, es importante aclarar que, dentro del diseño de instrumentos de recolección de datos, se incluyeron preguntas que dieron pie a la sistematización de información de forma cuantitativa, sin embargo, los resultados encontrados apuntan a un análisis netamente cualitativo, tal y como se presentó anteriormente.

Son varios los aportes que hacen las unidades didácticas a la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa, mismo que presento en cuatro grandes ejes; académico, educativo, curricular y motivacional.

Dentro de los aportes que hacen las unidades didácticas a la promoción de hábitos de vida saludable a nivel académico, se puede concluir que los ocho espacios académicos acercaron a los jóvenes a un espacio teórico práctico en el cual se pudo reflexionar acerca de estrategias a su alcance a fin de mejorar su calidad de vida. De igual manera, los estudiantes del grupo focal se concientizaron frente a cuatro aspectos fundamentales para la vida, la alimentación saludable, el manejo adecuado de su tiempo (actividad física y tiempo libre), cuidado del cuerpo y primeros auxilios. Esta apuesta académica, generó un impacto en el grupo focal, mismo que llegaba a oídos de sus compañeros de salón y otros maestros, esto habla directamente del impacto que las unidades didácticas diseñadas tuvieron en los espacios de socialización, reflexión, discusión y análisis de los temas propuestos.

Con respecto a los aportes curriculares que brinda el presente proyecto de investigación, se recalca la responsabilidad que tiene la educación física en formular continuamente programas

académicos que busquen satisfacer las necesidades actuales de la comunidad, haciendo una cuidadosa selección de los contenidos y de esta forma orientar coherentemente la actuación teórica y práctica en el aula.

Este proyecto de investigación pone en consideración la incidencia de la promoción de hábitos de vida saludable como un aspecto fundamental en la adaptación curricular institucional desde educación primaria hasta básica secundaria, pues educar a los niños en los aspectos fundamentales que buscan formar este tipo de hábitos favorece al desarrollo corporal a nivel anatómico y fisiológico, de igual manera, mejora las capacidades físicas y la adquisición de hábitos de higiene corporal.

Este trabajo de adaptación curricular implicará tiempo y de igual forma, la participación del equipo docente del área de educación física, pero sin lugar a dudas, incluir este contenido de manera formal en el plan de estudios, junto con la creación y diseño de material didáctico redundará en grandes beneficios, no solo para los estudiantes, sino también para sus familias.

Tomando como punto de partida la experiencia de este proceso en el diseño de material didáctico para la promoción de hábitos saludables para la vida, se puede concluir que este tipo de recursos pedagógicos aportan significativamente a la motivación de los jóvenes durante la sesión teórica, pues desde mi experiencia institucional, se genera un mayor tiempo de preparación y planeación académica para los espacios al aire libre, sin embargo, el hecho de seleccionar, adaptar y diseñar material didáctico para este grupo de estudiantes generó una intención por compartir esta experiencia en otros niveles de enseñanza y con otros docentes de educación física.

Por otra parte, los aportes a nivel motivacional fueron significativos, pues en espacios escolares no académicos, otros jóvenes manifestaron su deseo de hacer parte de otro grupo focal, con el fin de aprender lo mismo que aprendieron sus compañeros, estos comentarios son

significativos, pues ponen de presente que quedo una huella por la experiencia de su participación en cada uno de los jóvenes participantes.

La aplicación de las ocho unidades didácticas, generaron aportes a nivel cognitivo de manera significativa. En primer lugar, la selección de los estudiantes del grupo focal se hizo teniendo en cuenta su participación en la clase de educación física, su cumplimiento, responsabilidad, excelencia académica y ante todo la disposición para acudir a las ocho sesiones pedagógicas puntualmente. Los jóvenes participantes superaron mis expectativas en cuanto a logros a alcanzar, su dinamismo, seriedad y apropiación genera una profunda reflexión frente al rol de maestro como investigador en el aula, pues frecuentemente se realizan proyectos, pero lamentablemente la falta de seguimiento y sistematización hace que los hallazgos no se socialicen.

En el caso de esta investigación, los estudiantes participantes lograron difundir el impacto que estas ocho unidades dejó en ellos. Para contextualizar lo mencionado, luego de haber aplicado la primera unidad didáctica, los jóvenes empezaron a hacer del proceso de hidratación deportiva su bandera, y no solo para su beneficio, sino que por su propia iniciativa socializaron con sus compañeros lo aprendido y los beneficios que trae llevar este proceso adecuadamente.

El grupo focal, se apropió de los contenidos presentados en las ocho unidades, estos temas fueron seleccionados teniendo presente las necesidades que, en mi rol de docente, previamente había identificado en años anteriores; lo que no llegué a dimensionar, fue el ejercicio cascada que estos diez líderes deportivos lograron conformar en su nivel, pues poco a poco lo aprendido se difundió entre ellos y sus comportamientos fueron cambiando hasta llegar al punto de interiorizar estos hábitos. De manera insistente, algunos jóvenes del nivel de décimo se acercaban a solicitar copias del compendio pedagógico diseñad para este fin, pues estaban motivados por aprender lo mismo que sus compañeros, adicional a esto, las prácticas deportivas llevadas a cabo en el segundo semestre del 2019 se hicieron más seguras y optimas, pues ya había una sensibilización hecha por

los jóvenes mismos al respecto de la importancia de la hidratación, o el manejo de heridas en competencias, pues luego de la aplicación del taller ocho, ya había una noción sobre el manejo de estas situaciones

A nivel profesional, afirmo que los aportes superaron las expectativas, pues otros docentes al conocer de esta propuesta manifestaron su deseo por vincularse al proyecto de investigación, haciendo sus aportes desde distintas disciplinas. Es importante continuar con este proyecto a nivel institucional y urgente, generar los espacios de dialogo y reflexión desde las escuelas de padres.

Frente a las perspectivas que esta experiencia investigativa arrojan a nivel curricular, didáctico y académico se sugieren dos variables para la comunidad ciudadelista; primero, teniendo él cuenta la modificación académica por especialidad deportiva, la promoción de hábitos de vida saludable debe hacerse desde la educación preescolar, teniendo en cuenta las características de cada grupo y promover una discusión pedagógica en la cual se den aportes desde orientación y coordinación, pues no es posible desconocer cómo el deporte interviene de manera positiva en la salud emocional de las personas.

Por otra parte, considero pertinente realizar el diagnostico con padres de familia, a fin de iniciar la conformación de una escuela de padres deportiva, en la cual, en espacios extraescolares se generen actividades deportivas guiadas, todas ellas en función de la promoción de hábitos de vida saludable. Para alcanzar este objetivo, deberá haber un trabajo interdisciplinario con el departamento de orientación y generar conjuntamente los espacios de formación y capacitación.

La educación física del siglo XXI está llamada a generar proyectos de alto impacto para una juventud que se enfrenta a retos en el manejo del tiempo, la competitividad y la sostenibilidad. Teniendo esto presente, con un equipo de colegas motivados por generar cambios de alto impacto, grandes logros a nivel de la promoción de hábitos de vida saludable pueden alcanzarse, no solo desde el aula, sino para toda la comunidad ciudadelista.



El material didáctico diseñado para esta investigación será compartido con los docentes y estará a disposición de los jóvenes en la biblioteca escolar, sin embargo, es importante transmitir esta inquietud a los demás maestros, pues cada nivel escolar tiene características de aprendizaje y deberá evaluarse la pertinencia de aplicación de cada tema en cada nivel.

Cuantos maestros estén dispuestos a continuar con este proyecto serán bienvenidos, pues como docentes y educadores deportivos estamos en la obligación de afrontar con profesionalismo y prontitud las situaciones que pongan en riesgo la vida de nuestros estudiantes, ¿Cómo hacerlo?, generando estrategias pedagógicas significativas que propendan por el bienestar físico y mental, apoyándonos como colegas y favoreciendo la investigación desde el aula como laboratorio social y como espacio reivindicador de prácticas peligrosas y mal sanas, tales como el sedentarismo, la obesidad, entre otros.

Ser maestros es aportar al cambio social, ser maestro y educador físico es cuidar la vida de todos y cada uno de nuestros estudiantes generando en ellos una huella imborrable que parta del autocuidado y el amor propio. Debemos inspirar, cambiar hábitos, enseñar que no hay metas inalcanzables y así, propender por cuidar la juventud y la vejez de nuestros niños, niñas y adolescentes con ética, disciplina pedagógica, profesionalismo y excelencia humana.

### Referencias

- Blasco Mira, J.E; Mengual A. S. (2007). La programación de aula. Su lugar en el diseño curricular base de la comunitat valenciana. [Documento en línea]. Disponible: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8094/2/Tema%201.%20La%20programaci%C3%B3n%20de%20aula%20y%20su%20lugar%20en%20el%20DCB%20CV.pdf>
- Bonilla, E. y Rodriguez, P.(2018) Más allá del dilema de los métodos. La investigación en Ciencias sociales 3ra Ed.Santafé de Bogotá, Ediciones Uniandes, 1997. Capítulo 2. Métodos cuantitativos y cualitativos. Pág. 77-103.
- Barroso, C. (2012). La obesidad, un problema de salud pública Espacios Públicos, vol. 15, núm. 33, enero-abril, 2012, pp. 200-215 Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México
- Castro, J. (2006). “Promoción de estilos de vida activos”. Revista Educación Física y Deporte, 24, (2): 20-40. [Documento en línea]. Disponible: [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/6341/1/ParejaCastroLuisAlberto\\_2006\\_ResenaRevistaEducacionFisicaDeporte.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/6341/1/ParejaCastroLuisAlberto_2006_ResenaRevistaEducacionFisicaDeporte.pdf)
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). Research methods in education. London: Routledge. [Documento en línea]. Disponible: <https://gtu.ge/Agro-Lib/RESEARCH%20METHOD%20COHEN%20ok.pdf>
- Corral, Y. (2010). Diseño de cuestionarios para recolección de datos. [Documento en línea]. Disponible: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n36/art08.pdf>. [Consulta: 2019,junio 13]

- Corrales Salguero, A. (2009). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *Revista digital de educación física*, (4). 23-36. [Documento en línea].  
Disponible:<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3233220.pdf>
- Da Silva, M. (1999). La educación física en Río Grande Do Sul durante la República Vieja. Apuntes sobre el momento histórico y sobre la formación de profesores. *Lecturas: EF y Deportes* [Revista en línea] Disponible:  
<http://www.efdeportes.com/efd13/rvema.htm>. [Consulta: 2019, Diciembre]
- Denzin, N. y Lincoln, Y. [Eds.]. (2002, Noviembre). *The Qualitative Inquiry Reader* [El lector de investigación cualitativa]. *Forum: Qualitative Social Research*, 3(4), Art. 35. [Documento en línea].  
Disponible:<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/viewArticle/780/1692>
- Denzin, N. K. y Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage.
- Easwaramoorthy, M., & Zarinpoush., F (2006). Interviewing for research. Imagine Canada, tip sheet #6. [Documento en línea]. Disponible:  
[http://sectorsource.ca/sites/default/files/resources/files/tipsheet6\\_interviewing\\_for\\_research\\_en\\_0.pdf](http://sectorsource.ca/sites/default/files/resources/files/tipsheet6_interviewing_for_research_en_0.pdf)
- Devis, J., & Peiró, C. (2000). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Galtung, Johan. (1967). *Teoría y Métodos de la Investigación Social*. Columbia University Press, N.Y.

González, Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 173-187.

González Calvo, G (2008). Diferencias entre la educación física escolar y las actividades extraescolares. *Efdeportes*, (130). [Documento en línea]. Disponible:  
<http://www.efdeportes.com/efd123/la-educacion-fisica-escolar-y-lasactividades-extraescolares.htm>

Guerrero Serón, A. (2007). Actividades extraescolares, organización escolar y logro. Un enfoque Sociológico. *Revista de educación*, (349). 391-411. [Documento en línea]. Disponible:  
[http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349\\_18.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349_18.pdf)

Guio F (2018). *El juego motriz para la enseñanza y aprendizaje de las competencias de la educación física* (Tesis Doctoral) Centro Universitario Mar de Cortes. Culiacán, México.

Herbart, J. (1935). *Bosquejo para un curso de pedagogía*, Madrid, Ed. la Lectura, EspasaCalpe. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.worldcat.org/title/bosquejo-para-un-curso-de-pedagogia/oclc/807488781>

Hernández, J.L., & Velázquez, R. (coords.). (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Estudio de la población escolar y propuestas de actuación. Barcelona: Graò.

Kemmis, S. (1984): *Point-by-Point Guide to Action Reseach for Teacher*. Deakin University,

Ley N. 115. Congreso de la República de Colombia, Santa Fe de Bogotá, Colombia. 8 de Febrero de 1994. Recuperado de [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906_archivo_pdf.pdf).

Lleixá, T. (2015). Indicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y deportiva. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/296021>

Mack N., Woodsong C., Macqueen K., Guest G., y Namey E. (2011). Qualitative research methods: a data collector's field guide. Jefferson, NC: FLI. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/Qualitative%20Research%20Methods%20-%20A%20Data%20Collector's%20Field%20Guide.pdf>

Martínez-Gómez, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Veiga, O.L., Moliner-Urdiales, D. & Sjöström, M. HELENA Study Group. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: the HELENA Study. *The American Journal of Preventive Medicine*, 39(3), 203-211.

Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N., & Márquez, S. (2011). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 103-116.

R.R. Patte, Trost, S.G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related

behaviours among US youth. *Archives of Pediatrics y Adolescent Medicine*, 154, 904-

911. [Documento en línea]. Disponible:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/351023>

Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes (I y II)*. Madrid: La

Muralla. [Documento en línea]. Disponible

[http://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin\\_cualitativa.pdf](http://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin_cualitativa.pdf)

Quizán, T. (2014). Programa educativo afecta positivamente el consumo de grasa, frutas, verduras

y actividad física en escolares mexicanos. [Documento en línea]. Disponible:

<https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=02121611&AN=98915621&h=5Jlne8KHfcmaWcJgdhNrpVIA0yGB7a%2f>

[Ob3wiRIFIrgM9mcy9wjNHR0L6EFieBkgDSLGHSc4mBDOCg8th4oVw%3d%3d&cr](https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=02121611&AN=98915621&h=5Jlne8KHfcmaWcJgdhNrpVIA0yGB7a%2f)

[l=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fd](https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=02121611&AN=98915621&h=5Jlne8KHfcmaWcJgdhNrpVIA0yGB7a%2f)

[irect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d](https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=02121611&AN=98915621&h=5Jlne8KHfcmaWcJgdhNrpVIA0yGB7a%2f)

[02121611%26AN%3d98915621](https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=02121611&AN=98915621&h=5Jlne8KHfcmaWcJgdhNrpVIA0yGB7a%2f)

Restrepo Gómez, Bernardo. (2004). La investigación-acción educativa y la construcción de saber

pedagógico *Educación y Educadores*, núm. 7, pp. 45-55. [Documento en línea].

Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/834/83400706.pdf>

Sanz, H.. (2003). *Calidad de vida, Educación Física y Salud*. [Documento en línea]. Disponible:

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/4047>

Serrano, J. (2011). La concepción constructivista de la instrucción. [Documento en línea].

Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/140/14003802.pdf>

Sosa G. Mercedes (2002) El taller estrategia educativa para el aprendizaje significativo,

Bogotá. Circulo de lectura Alternativa. [Documento en línea]. Disponible:

<https://www.worldcat.org/title/taller-estrategia-educativa-para-el-aprendizaje-significativo-teas/oclc/55703244>

Stenhouse, L. (1987). La investigación como base de la enseñanza. Madrid: Morata. [Documento

en línea]. Disponible:

[http://www.terras.edu.ar/biblioteca/1/CRRM\\_Stenhouse\\_Unidad\\_1\(1\).pdf](http://www.terras.edu.ar/biblioteca/1/CRRM_Stenhouse_Unidad_1(1).pdf)

Trejo, P (2004). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. [Documento en línea].

Disponible:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000100005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000100005)

Touriñán, J. (1983). Delimitación pedagógica de estudiar y estudiante. Revista Ciencias de la Educación. 32 (128).

Urdampilleta, A.; Martínez-Sanz, J.M.; Julia-Sanchez, S.; Álvarez-Herms, J. *Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva Motricidad*. European Journal of Human Movement, vol. 31, julio-diciembre, 2013, pp. 57-76 Asociación Española de Ciencias del Deporte Cáceres, España. [Documento en línea]. Disponible: [http://cmas.siu.buap.mx/portal\\_pprd/work/sites/hup/resources/LocalContent/247/2/guia\\_lavado\\_de\\_manos.pdf](http://cmas.siu.buap.mx/portal_pprd/work/sites/hup/resources/LocalContent/247/2/guia_lavado_de_manos.pdf)

Vargas S. (2010). Los estilos de vida en la salud. En: La Salud Pública en Costa Rica: Estado actual, retos y perspectivas. Costa Rica: UCR; p. 101-25. [Documento en línea]. Disponible:

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/3572-17008-1-PB.pdf

Pedraz, M. V. (1990). Epistemología de la actividad física: el objeto múltiple de las ciencias del movimiento. In Humanismo y nuevas tecnologías en la educación física y el deporte: AIESEP. Congreso Mundial, Madrid 26-31 julio de 1988 (pp. 489-495). Instituto Nacional de Educación Física.


Willis, J., & Jost, M. (2007). Foundations of qualitative research: Interpretive and critical approaches. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. [Documento en línea]. Disponible: [https://www.researchgate.net/publication/248325964\\_Foundations\\_of\\_Qualitative\\_Research\\_Interpretive\\_and\\_Critical\\_Approaches\\_Jerry\\_W\\_Willis\\_Sage\\_Publications\\_Inc\\_Thousand\\_Oaks\\_CA\\_2007\\_367\\_pages](https://www.researchgate.net/publication/248325964_Foundations_of_Qualitative_Research_Interpretive_and_Critical_Approaches_Jerry_W_Willis_Sage_Publications_Inc_Thousand_Oaks_CA_2007_367_pages)

Zabala, M. (2009). El proceso de la investigación cualitativa en educación. Revista Científica de Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior. [Documento en línea]. Disponible: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S149023512009000100010&script=sci\\_arttext](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S149023512009000100010&script=sci_arttext)



## Anexos



## Anexo A: Unidades Didácticas

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Introducción Unidades Didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Cómo promover hábitos de vida saludable en estudiante de décimo grado del colegio Ciudadela Educativa de Bosa?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado décimo</li> <li>• Aplicabilidad de ocho talleres pedagógicos</li> <li>• Contar con ambientes saludables dentro de la institución.</li> <li>• Los estudiantes desarrollaran conocimientos sobre una correcta hidratación.</li> <li>• Adquisición de conocimientos básicos de prevención de accidentes y primeros auxilios.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción de una alimentación adecuada.</li> <li>• Conocimientos sólidos sobre higiene y salud.</li> <li>• Participación de los estudiantes en programas extra escolares</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	La puesta en práctica de estas ocho unidades, tuvieron lugar en el periodo académico comprendido en el primer semestre el año 2019
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	<p>Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato.</p> <p>Jornada: Tarde</p> <p>Aula: Aula especializada 111 y patio de clases</p> <p>Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm</p> <p>Guía de talleres pedagógicos</p>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	El currículo de nuestra institución carece de un programa de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado décimo, quienes por su entorno socio económico, y ambiental carecen de hábitos que les genere condiciones saludables adecuadas, y para tal fin es necesario crear un proyecto a través de unidades didácticas en donde los estudiantes entiendan la



	importancia de aplicar en su diario vivir, hábitos de higiene, alimentación adecuada, ejercicio físico, y ambientes saludables en sus comunidades.
<b>OBJETIVO</b>	Diseñar unidades didácticas en educación física para el desarrollo e implementación de estilos de vida saludable en los estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa De Bosa.
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.
<b>CONTENIDOS UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación Deportiva</li> <li>• Higiene y Salud</li> <li>• Actividades Extraescolares</li> <li>• Actividad Física</li> <li>• Enfermedades Crónicas no Trasmisibles</li> <li>• Tiempo Libre</li> <li>• Anatomía y reconocimiento corporal</li> <li>• Primeros Auxilios.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas introductorias</li> <li>• Conversatorios a partir de lecturas sugeridas</li> <li>• Talleres pedagógicos</li> <li>• Actividades académicas (individual y grupal)</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Aplicación de instrumentos</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	El desarrollo de cada sesión se realizará por medio de una intervención teórica en la cual se darán a conocer un tema principal y unos subtemas específicos en los cuales se realizará un taller escrito y posteriormente se realizará la intervención práctica en el patio de clases en las cuales el taller será de forma práctica.

<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se evaluará de forma cualitativa la intervención de los estudiantes en cada sesión del proyecto investigativo.</p> <p>De igual forma, se aplicará el uso de instrumentos para la recolección de estos datos que serán referenciados, enunciados y explicados a continuación</p>
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	<p>La importancia de este momento en la implementación pedagógica de los instrumentos busca la expresión de las opiniones, juicios valorativos, el reconocimiento por parte de los estudiantes de aciertos, fortalezas, al igual de debilidades y dudas de los temas planteados a trabajar durante las 8 unidades didácticas.</p>

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Hidratación deportiva
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Cómo contribuye la correcta hidratación deportiva en la promoción de hábitos de vida saludable?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado décimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la hidratación deportiva.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	<p>Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato.</p> <p>Jornada: Tarde</p> <p>Aula: Aula especializada 111 y patio de clases</p> <p>Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm</p> <p>Guía de talleres pedagógicos</p>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por

	<p>eso es primordial y de gran importancia la realización de este proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<p>La hidratación como mecanismo eficaz para mantener buenos hábitos saludables para la vida, los estudiantes de grado decimo, no tiene conocimiento para realizar una hidratación correcta. Ya que generalmente, a través de la información transmitida por sus padres, y por la publicidad vista en medios de comunicación, no dan información correcta de una buena hidratación, a través de esta unidad didáctica los estudiantes realizarán una correcta hidratación, siguiendo los protocolos para que antes, durante y después de realizar la actividad física ellos se hidraten correctamente.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer la importancia del proceso de hidratación deportiva durante la práctica de actividad física para promoción de hábitos de vida saludable.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA HIDRATACIÓN DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El agua como hidratante.</li> <li>• Métodos de hidratación.</li> <li>• Efectos de la deshidratación</li> <li>• Tipos de bebidas hidratantes.</li> </ul>



<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura hidratación deportiva</li> <li>• Taller escrito individual y en parejas</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Cuestionario</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>Se dará inicio con una introducción sobre la hidratación deportiva, posteriormente trabajaran una lectura la cual contiene preguntas y respuestas sobre la unidad didáctica, realizaran una sopa de letras de forma individual y unas preguntas en parejas, se realizará una evaluación de la unidad didáctica y finalizaran con un cuestionario de hidratación deportiva.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.</p>
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	<p>Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de dialogo libre y espontaneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.</p>

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Higiene y Salud
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Cómo contribuye la correcta higiene y salud en la promoción de hábitos de vida saludable?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado Decimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la higiene y la salud.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato. Jornada: Tarde Aula: Aula especializada 111 y patio de clases Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm Guía de talleres pedagógicos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este





	<p>proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este trabajo se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>La hidratación como mecanismo eficaz para mantener buenos hábitos saludables para la vida, los estudiantes de grado decimo, no tiene conocimiento para realizar una hidratación correcta. Ya que generalmente, a través la información transmitida por sus padres, y por la publicidad vista en medios de comunicación, no dan información correcta de una buena hidratación, a través de esta unidad didáctica los estudiantes realizarán una correcta hidratación, siguiendo los protocolos para que antes, durante y después de realizar la actividad física ellos se hidraten correctamente.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer la importancia de los hábitos de higiene, en especial el lavado de manos para promover hábitos de vida saludable.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA HIGIENE Y SALUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado de manos</li> <li>• ¿Cómo lavarse las manos?</li> <li>• Enfermedades que se pueden evitar con el lavado de manos.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura (enfermedades que se pueden evitar con el lavado de manos)</li> <li>• Explicación sobre el cuidado con la salud y el cuidado personal</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad sopa de letras de Higiene y Salud</li> <li>• Realizar cartelera sobre el lavado de manos y presentarla en primaria</li> <li>• Diseñar un folleto</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Encuesta</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	Se dará inicio con una introducción sobre higiene y salud, posteriormente trabajaran una lectura la cual contiene preguntas y respuestas sobre la unidad didáctica, realizaran una sopa de letras de forma individual y una cartelera en parejas, un folleto grupal sobre el correcto lavado de manos, se realizará una evaluación de la unidad didáctica y finalizaran con una encuesta de higiene y salud.
<b>EVALUACIÓN</b>	La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de dialogo libre y espontaneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Actividades Extraescolares
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Eres consciente de la importancia que tienen las actividades extraescolares en la promoción de hábitos de vida saludable?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado Decimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre actividades extraescolares</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato. Jornada: Tarde Aula: Aula especializada 111 y patio de clases Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm Guía de talleres pedagógicos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es

	<p>primordial y de gran importancia la realización de este proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>Las actividades extraescolares son muy importantes debido a que es allí donde el niño tiene la oportunidad de realizar otras vivencias que ayudan a generar hábitos de vida saludable, un niño que desde edad temprana practique alguna actividad deportiva extra será un niño que de adulto tenga menos problemas de salud física. Por tal motivo es muy importante crear o activar programas de actividades extraescolares en donde los niños realicen actividad deportiva.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer la importancia de la práctica de actividades extraescolares en la promoción de hábitos de vida saludable.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades extraescolares</li> <li>• Actividades lúdicas</li> <li>• Actividades recreativas</li> <li>• Actividades instructivas</li> <li>• Actividades formativas</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura “Actividades Extraescolares”</li> <li>• Taller escrito individual – crucigramas</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Cuestionario</li> </ul>



<b>METODOLOGIA</b>	Se dará inicio con una introducción sobre las actividades extraescolares, posteriormente resolverán un crucigrama con vocabulario relacionado con la lectura introductoria. Se realizará una evaluación de la unidad didáctica y finalizarán con un cuestionario de cinco preguntas sobre actividades extraescolares.
<b>EVALUACIÓN</b>	La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de dialogo libre y espontaneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Actividad Física
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Cómo contribuye la actividad física a la promoción de hábitos de vida saludable?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado décimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la actividad física.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato. Jornada: Tarde Aula: Aula especializada 111 y patio de clases Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm Guía de talleres pedagógicos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este

	<p>proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>La actividad física debe tener un alcance en las escuelas que permita generar conciencia en los jóvenes sobre sus beneficios a largo plazo. La organización mundial para la salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal con el consiguiente consumo de energía. El ejercicio es una subcategoría de la actividad física, de ahí la importancia que tiene este término en la escuela con el fin de promover este tipo de actividades para la promoción de hábitos de vida saludable.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer la importancia de la actividad física en la promoción de hábitos de vida saludable.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la actividad física?</li> <li>• ¿Cuánta actividad física recomienda la OMS?</li> <li>• Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física</li> <li>• Formas de aumentar la actividad física</li> <li>• Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura actividad física</li> <li>• Taller escrito individual y en parejas</li> <li>• Evaluación</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Se dará inicio con una introducción sobre que es la actividad física,</p> <p>posteriormente trabajaran una lectura la cual contiene preguntas y respuestas sobre la unidad didáctica.</p> <p>Resolverán cinco preguntas, las cuales van desde la definición del concepto de actividad física, hasta comentar cuales son algunas de las prácticas que realizan con su familia los fines de semana.</p> <p>Se realizará una evaluación de la unidad didáctica individualmente y finalizaran con una encuesta de diez preguntas sobre actividad física.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.</p>
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	<p>Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de dialogo libre y espontaneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.</p>



 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Enfermedades crónicas no transmisibles
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Sabes cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles y cómo podemos prevenirlas?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado Decimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato. Jornada: Tarde Aula: Aula especializada 111 y patio de clases Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm Guía de talleres pedagógicos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es



	<p>primordial y de gran importancia la realización de este proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>La rápida urbanización y la mundialización a la cual se hacen frente en el siglo XXI, ha traído consigo también estilos de vida poco saludables para la población. Frente a esta situación, se presenta cerca de 15 millones de muertes prematuras atribuidas a las enfermedades crónicas no transmisibles en personas entre los 30 y 69 años de edad.</p> <p>A fin de minimizar los daños que estas malas prácticas de vida generan en las personas de países del tercer mundo, los gobiernos deben orientar políticas de prevención y así generar estrategias conjuntas con sectores gubernamentales y escolares.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer que son las enfermedades crónicas o transmisibles y analizar estrategias que minimicen el riesgo de adquirir alguna de ellas.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué son las enfermedades crónicas no transmisibles?</li> <li>• ¿Quiénes corren riesgo de padecerlas?</li> <li>• Factores de riesgo</li> <li>• Prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles</li> </ul>

<p><b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura enfermedades crónicas no transmisibles</li> <li>• Taller escrito individual y en parejas</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Cuestionario</li> <li>• Encuesta</li> </ul>
<p><b>METODOLOGIA</b></p>	<p>Se dará inicio con una introducción sobre enfermedades crónicas no transmisibles, posteriormente trabajaran en las actividades, la primera es pensar que ellos tienen la posibilidad de escribir una Ley acerca de la prevención de enfermedades crónicas para los colombianos y en una segunda actividad, resolverán una sopa de letras con el vocabulario relevante de la lectura realizada.</p> <p>Se realizará una evaluación de la unidad didáctica y finalizarán con un cuestionario y una encuesta.</p>
<p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.</p>
<p><b>RETROALIMENTACIÓN</b></p>	<p>Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de diálogo libre y espontáneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.</p>

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Tiempo libre
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Sabes cuál es la importancia que tiene el tiempo libre en la promoción de hábitos de vida saludable para la vida?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado Decimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la hidratación deportiva.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato. Jornada: Tarde Aula: Aula especializada 111 y patio de clases Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm Guía de talleres pedagógicos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este

	<p>proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>El buen uso del tiempo libre en una vida llena de responsabilidades laborales y académica aporta grandes beneficios a la salud no solo física, sino también mental.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer la importancia del tiempo libre en la promoción de hábitos de vida saludable.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA TIEMPO LIBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el tiempo libre y como hacer buen uso de él?</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura tiempo libre y ocio.</li> <li>• Taller escrito individual y en parejas</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Cuestionario</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Se dará inicio con una introducción sobre el tema de tiempo libre, la idea es escuchar de los mismos estudiantes cuál es su concepción sobre este término y su importancia en la promoción de hábitos de vida saludable.</p> <p>En un segundo momento, resolverán tres actividades diseñadas individualmente a fin de conocer cuales consideran ellos que son algunas actividades sugeridas como aprovechamiento del tiempo libre, para jóvenes de su edad y también para adultos. Se realizara una evaluación de la unidad didáctica y finalizaran con un cuestionario sobre tiempo libre.</p>



<b>EVALUACIÓN</b>	La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de dialogo libre y espontaneo el cual moderar el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Anatomía y reconocimiento corporal
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Por qué debes conocer tu cuerpo a fin de tener hábitos saludables para la vida?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado Decimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la hidratación deportiva.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato. Jornada: Tarde Aula: Aula especializada 111 y patio de clases Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm Guía de talleres pedagógicos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este

	<p>proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>“Nuestro cuerpo es el templo del alma”</p> <p>El concepto del cuidado del cuerpo ha tomado con el tiempo una connotación estética y comercial. Sin embargo, la escuela como espacio formador tiene la gran responsabilidad de promover estrategias para el cuidado del cuerpo sin estar permeado por un tema económico.</p> <p>Otro de los aspectos relevantes en esta unidad didáctica, es la necesidad que existe en enseñar con un poco más de detalle, algunas partes del cuerpo humano que tomas un lugar protagónico en las clases de educación física.</p> <p>Los jóvenes no saben los nombres de los huesos principales y de ahí, parte el interés en hacer un esfuerzo sobre este tema en este espacio pedagógico.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Reconocer la importancia del conocimiento del cuerpo humano para la promoción de hábitos saludables para la vida.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA ANATOMÍA Y RECONOCIMIENTO CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuidado del cuerpo</li> <li>• La buena nutrición</li> <li>• La importancia del ejercicio físico</li> <li>• La higiene personal</li> <li>• La salud mental</li> <li>• Decálogo para una vida saludable</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomía humana</li> <li>• Sistema óseo</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas sobre el cuidado del cuerpo humano</li> <li>• Lectura y reflexión “decálogo para una vida saludable”</li> <li>• Lecturas y gráficas sobre el sistema óseo</li> <li>• Actividades en grupo.</li> <li>• Actividades individuales</li> <li>• Evaluación</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Se dará inicio con una introducción sobre la importancia del cuidado del cuerpo humano, a medida que se avance en las lecturas sugeridas, el docente hará las pautas y reflexiones a las que haya lugar.</p> <p>Los estudiantes resolverán ocho actividades planteadas en el taller pedagógico, finalmente se realizará una evaluación de la unidad didáctica.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.</p>
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	<p>Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de diálogo libre y espontáneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.</p>

 <b>ESTRUCTURA UNIDAD DIDÁCTICA</b> <b>COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL</b> <b>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.</b>	
<b>UNIDADES DIDACTICAS EN EDUCACIÓN FISICA PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DECIMO DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA</b>	
<b>DOCENTE</b>	Diego Armando Triana Blanco
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física Recreación Y Deportes
<b>TEMA</b>	Primeros auxilios
<b>TOPICO GENERATIVO</b>	Promoviendo hábitos de vida saludable para mí y los míos
<b>HILO CONDUCTOR</b>	¿Sabes algo de primeros auxilios?
<b>METAS ABARCADORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de forma activa de los estudiantes de grado Decimo</li> <li>• Aplicabilidad del taller en una actividad física</li> <li>• Conocimientos y aprendizajes permanentes sobre la hidratación deportiva.</li> </ul>
<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	Dos horas de teoría y dos horas de practica
<b>ESPACIOS Y RECURSOS</b>	<p>Lugar: Colegio Ciudadela Educativa de Bosa, sede bachillerato.</p> <p>Jornada: Tarde</p> <p>Aula: Aula especializada 111 y patio de clases</p> <p>Horario: Martes y Jueves 2:20 a 4:10 pm</p> <p>Guía de talleres pedagógicos</p>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La educación física en el transcurso del tiempo ha tomado la importancia que siempre ha debido tener, por eso es primordial y de gran importancia la realización de este proyecto investigativo en Unidades Didácticas para la

	<p>promoción de hábitos de vida saludable, ya que por medio de este proyecto se busca que los estudiantes comprendan, asimilen, conozcan, vivencien y pongan en práctica todos los conocimientos adquiridos en estas unidades didácticas a lo largo del desarrollo de esta investigación.</p>
<b>JUSTIFICACION</b>	<p>En la escuela se presentan diversos accidentes que van desde lo más sencillos como un raspón, hasta situaciones de gran riesgo para la vida. El hecho de capacitar a los estudiantes en primeros auxilios no solo se constituye en una formación para la escuela sino para la vida misma.</p>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Tener un conocimiento básico del concepto de primeros auxilios y como vincularlos a la práctica de actividad deportiva</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<p>Se tendrá en cuenta el desarrollo básico de la clase con la participación adecuada de los estudiantes de grado decimo.</p>
<b>CONTENIDOS UNIDAD DIDACTICA PRIMEROS AUXILIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros auxilios</li> <li>• Heridas</li> <li>• Hemorragias</li> <li>• Fracturas</li> <li>• Esguinces</li> <li>• Luxaciones</li> <li>• Quemaduras</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES PROPUESTAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura sobre primeros auxilios</li> <li>• Actividad de lectura: ¿cómo actuar ante un accidente?</li> <li>• Actividad práctica</li> <li>• Actividades teóricas</li> <li>• Evaluación</li> <li>• Cuestionario</li> <li>• Encuesta</li> </ul>

<b>METODOLOGIA</b>	<p>Se dará inicio con una introducción sobre que son los primeros auxilios, seguidamente se presenta una serie de letras guías en el manejo de cada una de las situaciones de emergencias más comunes, como lo son heridas, fracturas, golpes, etc.</p> <p>En un tercer momento, se plantearán dos casos y los jóvenes deberán diseñar el protocolo de atención.</p> <p>Se realizará una evaluación de la unidad didáctica y finalizaran con un cuestionario y una encuesta sobre primeros auxilios.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>La evaluación será cualitativa, la cual busca experiencias, vivencias y aprendizajes puestos en práctica durante esta unidad didáctica.</p>
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	<p>Una vez terminada la unidad didáctica se promoverá un espacio de dialogo libre y espontaneo el cual moderará el docente con el fin de escuchar las observaciones, inquietudes, preguntas, que surjan de los estudiantes.</p>

**Anexo B: Formato diario de campo**

**DIARIO DE CAMPO**  
**EDUCACION FISICA Y DEPORTES – GRADO DÉCIMO**  
**COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**  
**UNIDAD DIDACTICA:**  
**PROMOCION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE**




ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.




<b>Actividad:</b>		<b>Fecha:</b>	
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>Categoría:</b>	
<b>Nota descriptiva</b>	
<b>Nota interpretativa</b>	
<b>Observaciones</b>	
<b>Conclusiones</b>	

## Anexo C: Taller pedagógico Unidad Didáctica No. 7



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
**COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOGA**  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL  
 Educación en ~~Distrito~~ - Básica - Secundaria y Media Académica




## TALLER #7

### Anatomía y reconocimiento corporal

Nombre: \_\_\_\_\_

**¿Por qué debes conocer tu cuerpo a fin de tener hábitos saludables para la vida?**




[https://es.pngtree.com/freepng/vector-human-anatomy\\_1023487.html](https://es.pngtree.com/freepng/vector-human-anatomy_1023487.html)

**Objetivo:**

- Reconocer la importancia del conocimiento de cuerpo humano para la promoción de hábitos saludables para la vida

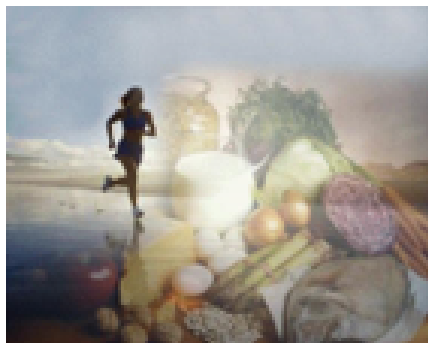
**Introducción**



Diseñada Por: Uc. Diego Armando Triana Blanco

1

## El cuidado del cuerpo



La salud es uno de los tesoros más preciados por la humanidad. La falta de ella significa una cierta invalidez parcial o completa, en ciertos casos más graves. Por lo mismo, todas las personas buscan, al mantenerse sanos.

Pero la salud es más que sentirse sanos. La salud es la ausencia de toda enfermedad en el organismo, pero al mismo tiempo, considera la falta de enfermedades mentales o de la psique. Algo que es bastante poco común hoy en día. Debido

principalmente, al gran ajetreo que significa, vivir en cualquier ciudad grande, de algún país desarrollado o en vías de. La competitividad, la intolerancia, la agresividad y el egoísmo, nos lleva a un estilo de vida, alejado de todos los principios normales de un ser humano, en sociedad.

Lo que redonda principalmente, en ciertos trastornos psicológicos. Dentro de los cuales, los más comunes, son el estrés y la depresión. Casos que mal tratados, pueden llevar a la muerte.

Con respecto al organismo, este debe ser cuidado. Por medio de una dieta balanceada, alejada de las grasas y los azúcares. Rica en verduras y frutas. Fibra, minerales, calcio, vitaminas y otros agentes esenciales, para que nuestro cuerpo, se mantenga saludable. Otro capítulo importante de la salud, es el deporte o ejercicio. Este debe estar presente en la vida de todo ser humano. Al menos, tres días a la semana, por períodos de media hora, como mínimo. Actividad, que nos ayudará a mantener el peso a raya, al igual que el colesterol y otras patologías vinculadas con el sedentarismo ([Como](#), por ejemplo, los problemas cardíacos). Asimismo, retardar el envejecimiento inherente a todo hombre y mujer.

Otro aspecto importante dentro de la salud, es darse el tiempo de estar tranquilo. Disfrutar de momentos de ocio o de dispersión. Junto con los queridos o realizando aquellas actividades que nos gustan. Por ejemplo, dedicarse a algún tipo de [hobby](#). Esto ayudará a descongestionar el agotamiento y las preocupaciones, que se nos acumulan durante la semana.

No hay que olvidarse que la salud, es uno de los derechos humanos, más preciados que tenemos. Es obligación de nosotros el buscarla y exigir a nuestros gobiernos.

## La buena nutrición



La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos. En la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc.

Este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos. O sea, la primera. Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como última y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares. En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo. Como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias.

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Los hábitos dentro de la alimentación, deben ser generados desde que la persona es muy pequeña. En los niños hay que trabajar la alimentación. Ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograr un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona. Con el tema de los niños, es más que nada, ya que cuando se es pequeño, se van creando las células adiposas. Con son las que van a ir acumulando grasa durante nuestro trayecto por la vida. Y entre más grandes sean cuando uno es pequeño, más probabilidad de ser obeso, tendrá uno de ser cuando adulto. Por lo mismo, dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y los azúcares.

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez. Con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta, su ya complejo vivir.



## **IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO**

### **¿EL EJERCICIO FÍSICO CONTRIBUYE A DISFRUTAR LA VIDA CON MAYOR PLENITUD?**

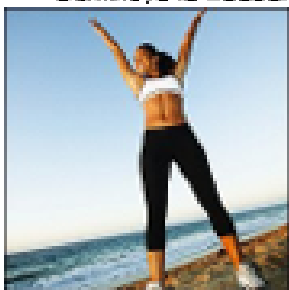
No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para "verse y sentirse mejor". Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

### **¿CÓMO EJERCE EL EJERCICIO FÍSICO SUS EFECTOS BENEFICIOSOS?**

#### **Sobre el corazón**

Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.



- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

#### **Sobre el sistema circulatorio:**

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosos cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varicosas.

**Sobre el tabaquismo:**

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

**Sobre los aspectos psicológicos:**

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

**LA HIGIENE PERSONAL**

Una higiene personal adecuada reduce la posibilidad de contagio de microorganismos a los alimentos.

- Lavarse bien y frecuentemente las manos
- Uñas deben estar cortadas y limpias
- Evitar salvar los alimentos al hablar
- No estornudar ni toser sobre los alimentos
- Llevar el cabello recogido y la ropa limpia

**LA SALUD MENTAL**

Es algo que todos queremos para nosotros mismos, conozcamos su nombre o no. Cuando hablamos de felicidad, paz mental, gozo o satisfacción, usualmente estamos hablando de salud mental.

La salud mental está relacionada con la vida diaria de cada persona. Significa la forma de relacionarse – con sus familias, con sus compañeros, en sus comunidades, en la escuela, en el trabajo, en los juegos. Está relacionada con la forma en que cada persona armoniza sus deseos, ambiciones, habilidades, ideales, sentimientos y conciencia, con el fin de satisfacer las demandas de la vida. Tiene que ver con:

1. cómo te sientes contigo mismo
2. cómo te sientes con otras personas
3. cómo satisfaces las demandas de la vida

No existe una línea definida que divida la salud mental de la falta de ella, ya que hay diferentes grados de salud mental. Ninguna característica por sí misma puede ser tomada como evidencia de buena salud mental, ni la falta de una como evidencia de enfermedad mental; y nadie tiene rasgo de buena salud mental todo el tiempo.

Una forma de describir salud mental es describir personas mentalmente saludables. El solo conocer lo que salud mental es, no significa que pueda ser mentalmente saludable, pero el saberlo puede ayudarnos a comprenderla.

#### 1. Se siente bien con ellos mismos.

No están sobrecargados con sus propias emociones – temores, angustia, amor, celos, culpabilidad o preocupaciones. Pueden manejar los disgustos de la vida rápidamente.

Tienen una actitud tolerante y fácil de llevar hacia ellos mismos y hacia otros y pueden reírse de sí mismos.

Nunca menosprecian ni sobrestiman sus habilidades.

Pueden aceptar sus propias faltas.

Se tienen respeto a sí mismos.

Se sienten capaces de manejar la mayoría de las situaciones. Sienten placer en las cosas simples de cada día.

#### 2. Se siente Confortables con otras personas.

Son capaces de dar y recibir amor y de considerar los intereses de otras personas.

Tienen relaciones personales satisfactorias y duraderas.

Tienen simpatía con otras personas y confían en ellas y sienten que otros tienen los mismos sentimientos hacia ellos.

Respetan las muchas diferencias que encuentran en las personas. Pueden sentirse parte de un grupo.

Tienen un sentido de responsabilidad hacia el prójimo.

### 3. Son capaces de satisfacer las demandas de la vida.

Resuelven sus problemas conforme se van presentando.  
Aceptan responsabilidades.

Adaptan su ambiente tanto como es posible; se ajustan a él siempre que es necesario.

Hacen planes por adelantado y no temen al futuro. Aceptan gustosas nuevas experiencias e ideas. Hacen uso de sus talentos. Se gozan a sí mismos y a los demás. Son capaces de tomar sus propias decisiones. Se sienten satisfechos en poner su máximo esfuerzo en lo que hacen.

### DECÁLOGO PARA UNA VIDA SALUDABLE

1. **Equilibrio:** una buena alimentación, ejercicio físico y un modo de vida saludable previenen enfermedades y aseguran la calidad de vida.
2. **Educación:** la educación nutricional y el fomento del deporte debe iniciarse desde la infancia. Y esto debe ser una prioridad para nuestra sociedad.
3. **Ejemplo:** los adultos deben dar buen ejemplo con hábitos alimentarios saludables a los niños y adolescentes.
4. **Pautas saludables:** es responsabilidad de los educadores y de los padres establecer los hábitos de vida saludables sobre nutrición, fomentando a la vez la práctica deportiva y limitando las actividades ligadas al ocio sedentario, como un exceso de horas ante el televisor, el ordenador o los videojuegos.
5. **Comer de todo es comer sano:** los alimentos no son "buenos" o "malos", lo que importa es el equilibrio y la proporción.
6. **El ejercicio físico es más que salud:** la situación nutricional de niños y jóvenes puede mejorarse diseñando una estrategia que incida sobre el conocimiento, la actitud y la conducta. La práctica deportiva es conveniente, más allá de sus beneficios físicos, por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico necesario para alcanzar la madurez.
7. **Más líquidos:** En general, los jóvenes toman menos cantidad de líquido de lo aconsejado. Se debe aumentar el consumo de agua, zumos o bebidas hasta un mínimo de 2 - 2,5 litros al día.
8. **Compromiso de la administración:** los poderes públicos tienen una responsabilidad clave al decidir los programas de educación en los colegios, institutos y universidades y en la planificación del entorno urbanístico.

9. **El urbanismo debe contribuir:** desde el punto de vista urbanístico, las ciudades deben recuperar y desarrollar espacios que permitan la práctica de estos hábitos de vida saludable.

10. **Equilibrio para el bienestar:** en resumen: una alimentación variada y equilibrada, junto con un aumento de la actividad física, tienen una repercusión positiva en la salud y bienestar.

## ANATOMÍA HUMANA

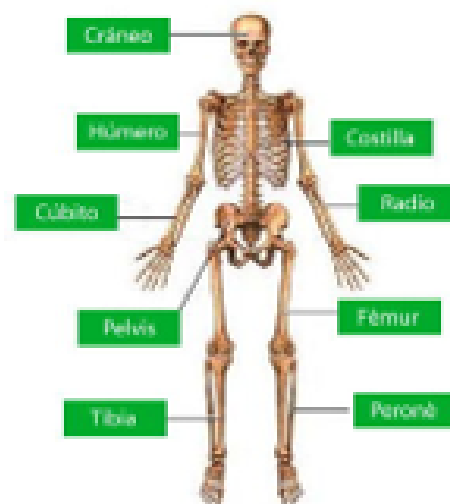
La anatomía humana es la ciencia de carácter práctico y morfológico principalmente dedicada al estudio de las estructuras macroscópicas del cuerpo humano.

### SISTEMA ÓSEO

#### ¿Qué es el sistema óseo?

El sistema óseo es una complicada y perfecta estructura que está formada básicamente por 206 huesos. Junto al sistema articular y al sistema muscular forman el aparato locomotor.

Los huesos y otras estructuras rígidas están conectadas por ligamentos y unidos al sistema muscular a través de tendones. Otro componente del sistema óseo son los cartílagos, que complementan su estructura. En los seres humanos, por ejemplo, la nariz y orejas están sustentadas por cartilago. Algunos organismos tienen un esqueleto interno compuesto enteramente de cartilago, sin huesos calcificados, como en el caso de los tiburones.



#### 2- Funciones del sistema óseo

Los huesos cumplen tres funciones fundamentales: proporcionar sostén al organismo, constituir los segmentos móviles del sistema de palancas configurado junto a las articulaciones y músculos, brindar protección a los órganos y tejidos internos:

2.1- **Soporte:** Los huesos proveen un cuadro rígido de soporte para los músculos y tejidos blandos.

**2.2- Protección:** Los huesos forman varias cavidades que protegen los órganos internos de posibles traumatismos. Por ejemplo, el cráneo protege el cerebro frente a los golpes, y la caja torácica, formada por costillas y esternón protege los pulmones y el corazón.

**2.3- Movimiento:** Gracias a los músculos que se insertan en los huesos a través de los tendones y su contracción sincronizada, se produce el movimiento.

**2.4- Homeostasis mineral:** El tejido óseo almacena una serie de minerales, especialmente calcio y fósforo, necesarios para la contracción muscular y otras muchas funciones. Cuando son necesarios, el hueso libera dichos minerales en la sangre que los distribuye a otras partes del organismo.

**2.5- Producción de células sanguíneas:** Dentro de cavidades situadas en ciertos huesos, un tejido conectivo denominado médula ósea roja produce las células sanguíneas rojas o hematíes mediante el proceso denominado hematopoyesis.

**2.6- Almacén de grasas de reserva:** La médula amarilla consiste principalmente en adipocitos con unas pocas hematíes dispersos. Es una importante reserva de energía química.

### 3- Huesos

El hueso es un órgano firme, duro y resistente que forma parte del endoesqueleto de los vertebrados. Está compuesto principalmente por tejido óseo, un tipo especializado de tejido conectivo constituido por células, y componentes extracelulares calcificados. Los huesos también poseen cubiertas de tejido conectivo (periostio) y cartilago (cartila articular), vasos, nervios, y algunos contienen tejido hematopoyético y adiposo (médula ósea).

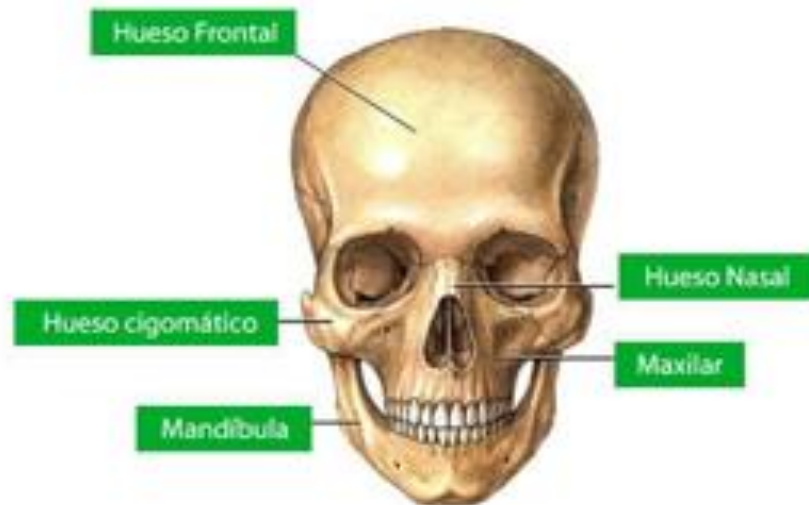
### 4- Descripción de los huesos

Para el estudio del esqueleto humano se consideran tres regiones:

- Cabeza (cráneo y cara).
- Tronco (columna vertebral y caja torácica).
- Extremidades superiores (brazos, antebrazos y manos) e inferiores (muslos, piernas y pies).

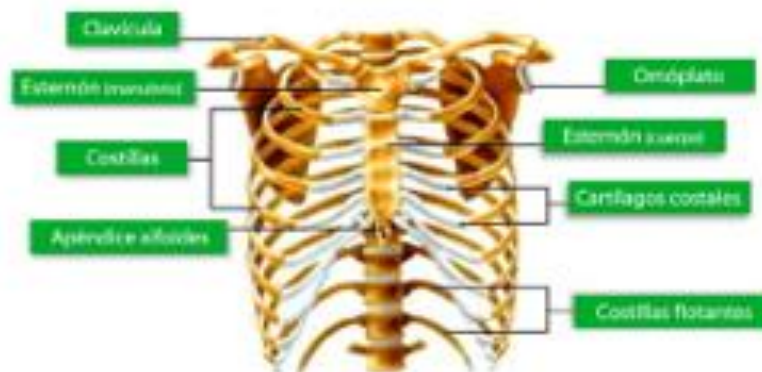
#### 4.1- Huesos de la cabeza

Para estudiar los huesos, que son 22, se pueden considerar dos partes: el cráneo y la cara.



#### 4.2- Huesos del tronco

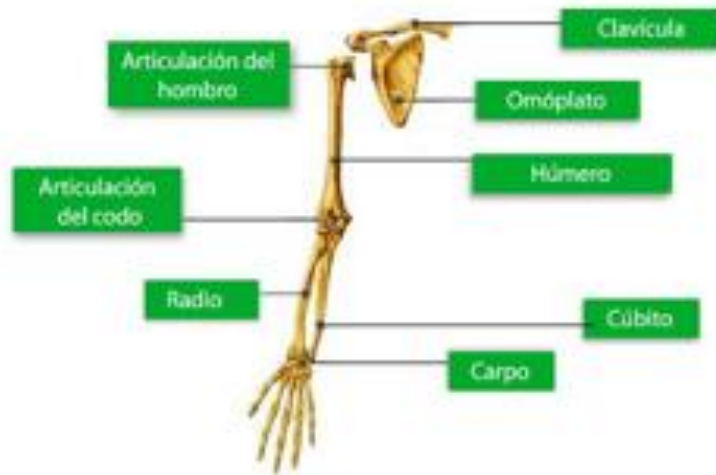
El tronco está constituido por 58 huesos y para su estudio se consideran las partes siguientes: la columna vertebral, las costillas y el esternón.



#### 4.3- Huesos de las extremidades superiores

Las extremidades superiores tienen como función tomar los objetos y servir como defensa. Para estudiar los huesos de las extremidades superiores se pueden distinguir: el hombro, el brazo, el antebrazo y la mano.

I



#### 4.4- Huesos de las extremidades inferiores

Para estudiar los huesos de las extremidades inferiores se dividen en cuatro regiones: cadera o cintura pélvica, muslo, pierna y pie.





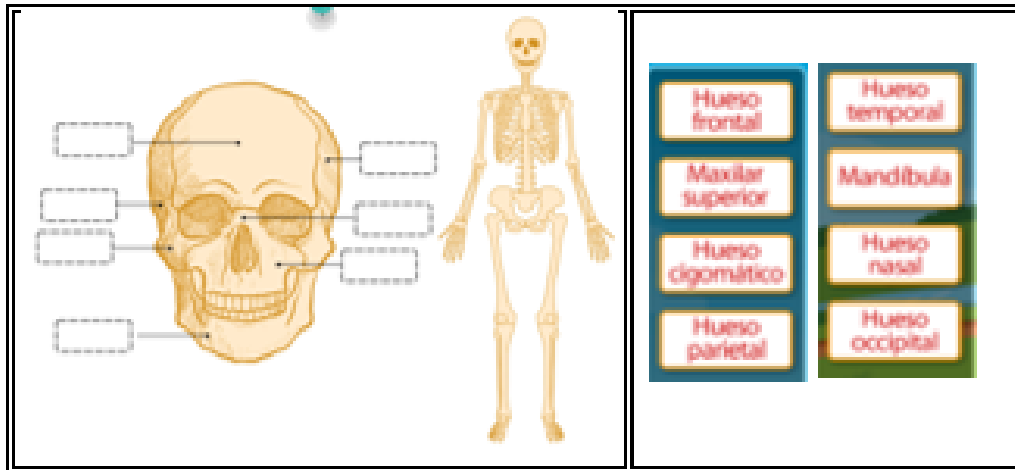
### Actividades

1. En grupo, realiza en grupo el Decálogo para una vida saludable, en 5 pliegos de cartulina.
2. Nombra 5 elementos vistos en clase, que aporten a la promoción de hábitos de vida saludable
3. Completa la siguiente tabla a partir de la lectura sugerida para la clase:

Cómo contribuye el ejercicio al...

Corazón	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Sistema óseo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Sistema circulatorio	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
La salud mental	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

4. Escribe el nombre del hueso de la cabeza que corresponde



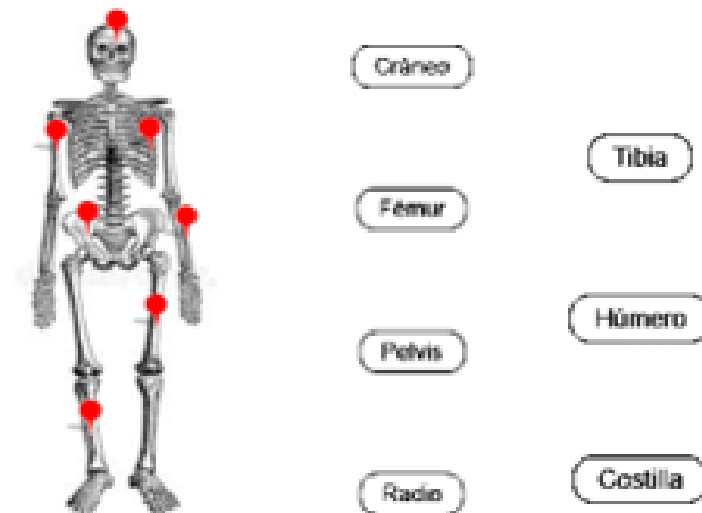
5. ¿Por qué es importante conocer el nombre de los huesos del sistema óseo?

---

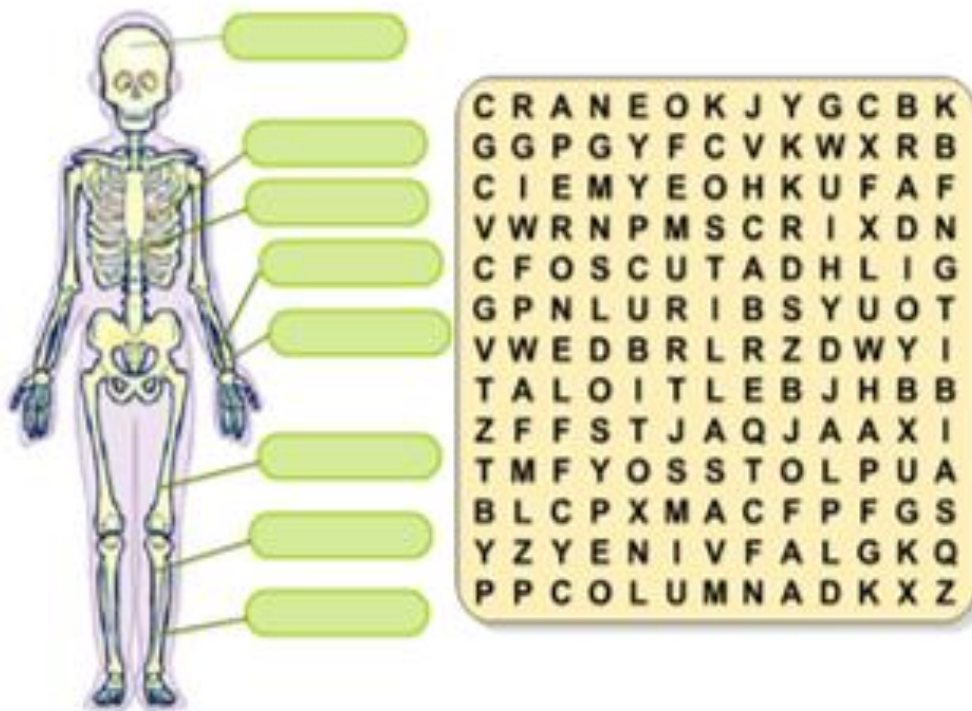
---

---

6. Escribe el nombre del hueso que corresponde



7. Desarrolla la siguiente sopa de letras








8. Cuáles son los principales cuidados que se deben tener con el sistema óseo:

Respecto a la alimentación	
En una práctica deportiva	
En una actividad de recuperación física	

## Evaluación

**Instrucciones:** Por favor marca la casilla que mejor describa tu impresión sobre el tema visto en clase.

				
MUY DE ACUERDO	DEACUERDO	INDECISO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO

					
Considerar el cuerpo humano es importante para cuidarlo adecuadamente.					
Entender los beneficios que tienen los hábitos de vida saludable en mi salud física y mental, harán que sea más consciente de sus beneficios para mi vida.					
El ejercicio físico y la alimentación saludable aportan a la salud física y mental del individuo.					

### Referencias:

[https://www.salonhogar.net/Salones/Ciencias/4-6/Cuidado\\_cuerpo/indice.htm](https://www.salonhogar.net/Salones/Ciencias/4-6/Cuidado_cuerpo/indice.htm)  
[https://es.pngtree.com/freepng/vector-human-anatomy\\_1023487.html](https://es.pngtree.com/freepng/vector-human-anatomy_1023487.html)  
<https://www.portaleducativo.net/quinto-basico/96/Sistema-oseo>  
<https://www.pinterest.es/pin/836614068248051369/>

## Anexos D: Formatos de Cuestionarios






*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

---

**CUESTIONARIO**

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Hidratación deportiva
<b>HILO CONDUCTOR</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO</b>	La correcta hidratación como Generador de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 1</b>	Enseñar a los estudiantes los pasos y la importancia de realizar una buena hidratación.

Este cuestionario presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable – *Hidratación Deportiva*

No	Pregunta	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿Consumes alguna bebida hidratante durante la realización de actividad física?					
2	¿Preparas bebidas hidratantes para la realización de su actividad física?					
3	¿Compras bebidas hidratantes para la realización de tus actividades físicas?					
4	¿Crees que la sed es un indicador de deshidratación?					
5	¿Crees que las bebidas con cafeína deshidratan?					
6	¿Crees que se debe hidratar siempre durante la práctica de la actividad física?					
7	¿Crees que el agua es una mejor opción que otro tipo de bebida para una mejor hidratación?					
8	¿La hidratación debería ser diferente en las personas de acuerdo a la práctica deportiva?					
9	¿Crees que es necesario beber líquidos mientras no se tenga sed?					
10	¿Crees que la hidratación, antes de la práctica deportiva mejora el rendimiento del individuo?					






*Diseñado Por: Lic. Diego Armando Triana Blanco*

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

### CUESTIONARIO

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>	Actividades Extraescolares
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	Las actividades extraescolares como promotores de hábitos de vida saludable
<b>OBJETIVO DE LA SESION No 3.</b>	Reconocer la importancia de la práctica de actividades extraescolares en la promoción de hábitos de vida saludable






Este cuestionario presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable – *Actividades Extraescolares*

No	Pregunta	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿La práctica de actividades extraescolares aportan a la salud física, mental y emocional?					
2	Cundo prácticas alguna actividad deportiva, ¿te sientes bien contigo mismo?					
3	¿El juego, la recreación y el deporte aportan a la construcción de una vida sana?					
4	¿Se realiza en tu familia, regularmente una práctica deportiva de forma recreativa?					
5	Los padres deben promover en los estudiantes la práctica de actividades extraescolares					

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de bosa*

CUESTIONARIO	
<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Enfermedades crónicas no transmisibles.
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	Las capacidades físicas dentro y fuera de la institución. Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 5</b>	Dar a conocer las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes que afectan a nuestra comunidad.

Este cuestionario presenta una serie de preguntas que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a *Hábitos De Vida Saludable – Enfermedades Crónicas No Transmisibles*.






No.	PREGUNTA					
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	¿Realizas las 3 comidas al día que sugieren los nutricionistas?					
2	¿Te preocupas por la cantidad de calorías que consumes diariamente?					
3	¿Comes entre comidas?					
4	¿Cuándo una persona padece de una enfermedad crónica, debe recibir atención médica?					
5	¿Consumes 5 porciones de frutas y/o verduras en el día?					
6	¿Comes fritos y paquetes más de 5 veces a la semana?					
7	Desde tu punto de vista personal, ¿tener una mala alimentación afecta la salud de un adolescente?					
8	¿Están tus padres atentos a la calidad de tu alimentación?					
9	¿Con que frecuencia haces uso del comedor escolar?					
10	¿Consideras que el menú proporcionado por el restaurante del colegio, cuida de tus requerimientos nutricionales?					

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

### CUESTIONARIO

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Tiempo libre
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	Las capacidades físicas dentro y fuera de la institución. Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 6</b>	Dar a conocer las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes que afectan a nuestra comunidad.

Este cuestionario presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con las percepciones y las opiniones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable |

No.	PREGUNTA	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿Duermes más de ocho horas al día?					
2	¿Dedicas más de cinco horas de televisión diarias?					
3	¿Practicas actividad física una vez al día?					
4	¿Lees más de una hora al día?					
5	¿Utilizas las redes sociales más de tres horas al día?					
6	¿Realizas tus tareas en las noches?					
7	¿Practicas un deporte en la semana?					
8	¿Investigas temas nuevos, interesantes e innovadores en internet una vez al día?					
9	¿Realizas los oficios generales en tu casa?					
10	¿Crees que deberías mejorar la calidad de las actividades que desarrollas tu tiempo libre?					



## CUESTIONARIO

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Primeros auxilios.
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	La prevención de accidentes y conocimientos de los primeros auxilios como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 8</b>	Enseñar los primeros auxilios básicos para preservar la vida en situaciones de riesgo.

Este cuestionario presenta una serie de preguntas que tienen que ver con las percepciones de los estudiantes de décimo grado, una vez realizada la sesión pedagógica correspondiente a hábitos de vida saludable = Primeros auxilios

No.	PREGUNTA	 SIEMPRE	 CASI SIEMPRE	 ALGUNAS VECES	 CASI NUNCA	 NUNCA
1	¿Sabes actuar ante un desmayo?					
2	¿Sabes actuar ante traumatismos o lesiones en miembros?					
3	¿Sabes actuar ante traumatismos o lesiones en tórax y abdomen?					
4	¿Sabes actuar ante una quemadura por agente químico?					
5	¿Sabes actuar ante una quemadura por agente térmico?					
6	¿Sabes qué hacer ante una herida pequeña?					
7	¿Sabes qué hacer ante una herida considerable?					
8	¿Sabes actuar ante una intoxicación?					
9	¿Sabes qué maniobras realizar ante un atragantamiento?					
10	¿Sabes cómo actuar ante una crisis epiléptica?					

## Anexo E: Formato de encuestas

Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadelo educativa de basa



## ENCUESTA

<b>TITULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Higiene y salud
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TOPICO GENERATIVO.</b>	Los cuidados de Higiene y salud Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESION NO 2</b>	Enseñar a los estudiantes los pasos y la importancia de realizar una buena y adecuada higiene corporal y cuidado de su salud

<b>EDAD</b>	13		14		15		16		17
<b>HOMBRE</b>				<b>MUJER</b>					

Esta encuesta tiene como objetivo, conocer las percepciones de los estudiantes respecto al taller de *Higiene y salud*. Por favor marca la opción que más se acerque a tu realidad escolar.

1. ¿Cuántas veces al día lavas las manos?

5 veces al día	
3 veces al día	
2 veces al día	
1 vez al día	
No me lavo las manos	

2. ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?

5 veces al día	
3 veces al día	
2 veces al día	
1 vez al día	
No me lavo las manos	

3. Cuando te cepillas los dientes, ¿Te cepillas la lengua?

Siempre	
Casi siempre	

Algunas veces	
Casi nunca	
Nunca	

4. ¿Cuál de los siguientes implementos utilizas para tu higiene dental? (puedes marcar más de una opción)

Cepillo de dientes	
Crema dental	
Hilo dental	
Enjuague bucal	
Todos los anteriores	

5. ¿Cuántas veces al año visitas al odontólogo?

Una vez al mes	
Cada 6 meses	
Una vez al año	
Cuando presento una molestia dental	
Nunca	

Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa

ENCUESTA	
<b>TITULO DE LA UNIDAD DIDACTICA</b>	Actividad Física
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TOPICO GENERATIVO.</b>	La actividad física y sus principales características como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 4</b>	Enseñar la importancia de realizar una correcta actividad física observando sus pros y sus contras.

EDAD	13	14	15	16	17
<b>HOMBRE</b>					
		<b>MUJER</b>			

Esta encuesta tiene como objetivo, conocer las percepciones de los estudiantes respecto al taller de *Actividad Física*. Por favor marca la opción que más se acerque a tu realidad escolar.

1. ¿Realizas actividad física?

a.	Si	
b.	No	

2. ¿Crees que la actividad física que realizas es suficiente?

a.	Si	
b.	No	

3. ¿Te gustaria realizar más ejercicio?

a.	Si	
b.	No	

4. ¿Padeces de alguna enfermedad o lesión que afecte tu desempeño deportivo?

a.	Si	
b.	No	

5. Cuando practicas ejercicio, lo realizas:

a.	Solo(a)	
b.	Con amigos	
c.	Con tu pareja	
d.	Con tu familia	
e.	No realizas ejercicio	

6. ¿Cuántos días a la semana realizas ejercicio? (entendiendo que la semana tiene 7 días)

a.	Todos los días	
b.	5 veces por semana	
c.	3 veces por semana	
d.	2 veces por semana	
e.	1 vez por semana	
f.	Nunca	

7. ¿Cuántas horas al día realizas actividad física?

a.	1 hora al día	
b.	2 horas al día	
c.	3 horas al día	
d.	Más de 4 horas al día	
e.	No practico actividad física	

Diseñado Por: Lic. Diego Armando Triana Blanco

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

8. ¿Cómo te desplazas al colegio?

a.	Caminando	
b.	En transporte público	
c.	En bicicleta	
d.	En moto	
e.	Otro	

9. De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia:

a.	Caminar	
b.	Nadar	
c.	Correr	
d.	Andar En Bicicleta	
e.	Jugar Fútbol	
f.	Practicar Tenis	
g.	Jugar Baloncesto	
h.	Bailar	
i.	Patinar	
j.	Practicar Artes Marciales	
k.	Ir Al Gimnasio	
l.	Practicar Yoga	

10. ¿De qué factores depende que la actividad física de un joven de tu edad mejore en tiempo y calidad?

---



---



---

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

### ENCUESTA

<b>TITULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Enfermedades crónicas no transmisibles.
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física.
<b>TOPICO GENERATIVO.</b>	Las capacidades físicas dentro y fuera de la institución. Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESION NO 5</b>	Dar a conocer las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes que afectan a nuestra comunidad.

EDAD	13	14	15	16	17
------	----	----	----	----	----

HOMBRE	MUJER
--------	-------

Marca la opción que más se acerque a tus hábitos de vida. En algunas preguntas, puedes marcar más de una opción de respuesta

#### ALIMENTACION BASICA

1. ¿Qué comidas haces al día?

a.	Desayuno	
b.	Medias nueves	
c.	Almuerzo	
d.	Merienda	
e.	Cena	

2. ¿Qué desayunas por las mañanas?

a.	nada	
b.	Jamon, salchichas	
c.	Nada	
d.	Huevos y tortilla	
e.	Leche	
f.	Cafe o te	
g.	Yogurt	
h.	Panes y tostadas	
i.	Cereales	
j.	Fruta o zumo de fruta	
k.	Cafe con leche	
l.	Queso	

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

3. ¿Qué almuerzas en el día?

a.	Arroz	
b.	Ensaladas	
c.	Frutas	
d.	Pastas	
e.	Fritos	
f.	Nada	
g.	Verduras	
h.	Proteínas	
i.	Sopas	
j.	Papas	

4. ¿Qué alimentos consumes en la merienda?

a.	Nada	
b.	Paquetes	
c.	Gaseosas	
d.	Fritos	
e.	Pasteles, Empanadas	
f.	Comidas Rápidas	
g.	Frutas	
h.	Agua	
i.	Jugos Naturales	
j.	Lácteos (Yogur, Queso)	

5. ¿Qué cenas en las noches?

a.	Nada	
b.	Verduras	
c.	Proteínas	
d.	Sopas	
e.	Papas	
f.	Arroz	
g.	Ensaladas	
h.	Frutas	
i.	Pastas	
j.	Fritos	

6. ¿Con qué frecuencia comes golosinas?

a.	Todos los días	
b.	5 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
c.	3 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
d.	2 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
e.	1 vez por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
f.	Nunca	

*Diseñado Por: Lic. Diego Armando Triana Blanco*

*Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa*

7. ¿Con qué frecuencia comes verduras?

a.	Todos los días	
b.	5 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
c.	3 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
d.	2 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
e.	1 vez por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
f.	Nunca	

8. ¿Con qué frecuencia comes proteínas (carne, pollo, pescado)?

a.	Todos los días	
b.	5 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
c.	3 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
d.	2 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
e.	1 vez por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
f.	Nunca	

9. ¿Con qué frecuencia comes frutas?

a.	Todos los días	
b.	5 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
c.	3 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
d.	2 veces por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
e.	1 vez por semana (entendiendo que la semana tiene 7 días)	
f.	Nunca	

10. ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?

a.	8 o mas vasos de agua al día	
b.	5 vasos de agua al día	
c.	2 vasos de agua al día	
d.	1 vaso de agua al día	
e.	No consumo agua	

Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado 10mo del colegio ciudadela educativa de basa

## ENCUESTA

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	Primeros auxilios.
<b>HILO CONDUCTOR.</b>	Los estudiantes desarrollarán comprensión de la importancia de crear hábitos de vida saludable para su salud desde el área de educación física. La prevención de accidentes y conocimientos de los primeros auxilios como Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>TÓPICO GENERATIVO.</b>	Generadores de hábitos de vida saludable en los estudiantes.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN NO 8</b>	Enseñar los primeros auxilios básicos para preservar la vida en situaciones de riesgo.

<b>EDAD</b>	13		14		15		16		17	
<b>HOMBRE</b>										
			<b>MUJER</b>							

Esta encuesta tiene como objetivo, conocer las percepciones de los estudiantes respecto al taller de *Prevención de accidentes y primeros auxilios*. Por favor marca la opción que más se acerque a tu realidad escolar.

1. ¿En cada uno de los salones de tu institución, hay un botiquín equipado con los elementos básicos para el manejo de una emergencia?

a.	Si	
b.	No	
c.	No se	

2. ¿Cómo calificarías tu formación en primeros auxilios luego de participar en este encuentro pedagógico?

a.	Muy escasa	
b.	Escasa	
c.	Regular	
d.	Buena	
e.	Muy buena	

3. ¿Has realizado algún curso de formación en primeros auxilios para situaciones de emergencia?

a.	Si	
b.	No	
c.	No se	

4. ¿Consideras que es necesario contar con un profesional de enfermería en tu colegio?

a.	Si	
b.	No	
c.	No se	

5. ¿Consideras necesario capacitar a los docentes de la institución en el manejo de situaciones de emergencia por medio de cursos y talleres de formación?

a.	Si	
b.	No	
c.	No se	

Diseñado Por: Lic. Diego Armando Triana Blanco



**Anexo F: Formato consentimiento informado**

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ALTA EDUCACIÓN

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Bogotá: \_\_\_\_\_

Señores Padres de Familia o Acudientes

**ASUNTO:** PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Y SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO.

**LA MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Y LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO, LA/O INVITAN A PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN:**

**"UNIDADES DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE GRADO DÉCIMO JORNADA TARDE DEL COLEGIO CIUDADELA EDUCATIVA DE BOSA".**

**Propósito del Estudio:**

Estamos invitando a su hijo/a a participar en este estudio sobre: "promoción de hábitos de vida saludable". Que es desarrollado por investigadores de la Universidad Santo Tomás, el cual se realiza para determinar cómo el uso de unidades didácticas promueve la creación de hábitos saludables para la vida en estudiantes del colegio Ciudadela Educativa de Bosa Jornada Tarde, nivel Décimo.

**Procedimientos:**

Si usted decide participa en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Participación en Unidades Didácticas que desde la clase de Educación Física promuevan la reflexión y la creación de hábitos de vida saludables.
2. Registros visuales como videos o fotografías los cuales no mostrarán la identidad de su hijo/a y serán utilizados únicamente como herramienta de sustento práctico de la presente investigación.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



3. Recolección de datos desde instrumentos de investigación tales como cuestionarios, encuestas, entrevistas, talleres pedagógicos y diarios de campo.

**Confidencialidad:**

La información de su hijo/a será guardada con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este.

La participación o no en este estudio de investigación, no tiene ninguna influencia negativa en sus calificaciones y/o evaluación del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa J.T.

**Consentimiento**

Acepto voluntariamente que mi hijo/a participe en todas las fases de la presente investigación, comprendo su temática y cuál es la participación de mi hijo/a en este proceso.

Nombre Padre/Madre o Acudiente: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ CC: \_\_\_\_\_

**INVESTIGADOR**

**LIC. DIEGO ARMANDO TRIANA BLANCO**

**CC: 80'166.515 DE BOGOTÁ**

**Anexo G: Diarios de Campo**

<b>Actividad:</b>	Hidratación deportiva	<b>Fecha:</b>	19 de Febrero 2019
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidades didácticas
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>Para empezar este taller les entregué el material de trabajo a los estudiantes de grado decimo y resalto una gran parte de la cartilla que se encuentra al principio de la misma, “La actividad física no es solo una de las claves más importantes para un cuerpo saludable, es la base de una actividad dinámica y creativa”.</p> <p>Para darles más conocimiento sobre el tema, explico brevemente qué es la hidratación y cuáles serían las posibles problemáticas a corto y largo plazo de cada persona ya que todos somos diferentes, es decir que algunos individuos tienen capacidades deportivas más altas y otros más bajas, pongo un ejemplo con el estudiante N9 y el estudiante N2 ya que estos dos personajes son diferentes, puesto que uno de ellos es más delgado y alto que el otro.</p> <p>Para presentar con mayor profundidad el tema, describo tres pasos importantes para hidratarse adecuadamente y recalco que hay que beber agua antes, durante y después de la actividad deportiva.</p> <p>Primer tip: Para toda actividad deportiva deben comenzar con una buena y adecuada hidratación puesto que el objetivo es desarrollar hábitos respecto a los líquidos a lo largo del día</p> <p>Segundo tip: Se debe desarrollar un plan de ingesta para el entrenamiento y competición, para esto deben basarse en varios datos, tales como la sed y el nivel de sudoración.</p> <p>Tercer tip: En este punto es importante reconocer el sudor salino ya que puede ser peligroso.</p>

	<p>El estudiante N4 preguntó que era el sudor salino y cómo podríamos identificarlo, frente a su inquietud le explico que hay diferentes maneras de identificarlo, y la más común y fácil es ponerse una camisa totalmente negra y observar si queda sudor salino, concluyo que las pérdidas elevadas del sudor salino en muchas ocasiones pueden ser un factor que conlleve a la aparición de calambres musculares.</p>
<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	<p>Al principio noté a los estudiantes un poco dispersos, pero a medida que fui explicando el tema y se hicieron partícipes del espacio pedagógico, noté su interés por medio de preguntas y comentarios.</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>A los estudiantes les llamó la atención el compendio de talleres pedagógicos de este proyecto. El hecho de haber sido seleccionados como grupo focal los hizo sentir complacidos y se evidenció su deseo por participar en las próximas sesiones.</p>
<b>CONCLUSIONES</b>	<p>La unidad didáctica se llevó a cabo completamente, los estudiantes participaron con preguntas y se evidenció la asimilación del contenido de la unidad propuesta. El objetivo propuesto para esta unidad se alcanzó y más aún, pude notar que el concepto de hidratación para los muchachos radicaba únicamente en beber un líquido, sin embargo, las pautas dadas en este espacio pedagógico genero cambios en sus conocimientos previos.</p>

<b>Actividad:</b>	<b>Higiene y salud</b>	<b>Fecha:</b>	<b>5 y 7 de marzo de 2019</b>
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidades didácticas
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>El tema que trataremos a continuación es higiene y salud, para empezar este tema empiezo con una breve pregunta, ¿eres consciente de tu higiene y salud?</p> <p>El estudiante número 4 pregunta si el lavado de manos hace parte de la higiene personal, a lo cual le respondo que el lavado de manos se constituye en uno de los factores primordiales a la hora de hablar de higiene y salud, pues a lo largo del día estamos en contacto con muchas bacterias y los mismos pueden generar enfermedades tales como la hepatitis y otro tipo de virus</p> <p>El taller pedagógico diseñado para esta unidad didáctica, inicia con una lectura introductoria en la cual se exponen qué tipo de enfermedades se pueden evitar con un correcto lavado de manos. En un segundo momento, se plantea cómo se deben lavar las manos correctamente y los beneficios que esta práctica trae para la promoción de hábitos de vida saludable</p> <p>Les di unos tips como lavarse las manos correctamente ya que la mayoría de las personas creen que lavarse correctamente las manos es solo mojarlas.</p> <p>Es importante hacer el lavado de manos de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lo más recomendable es utilizar agua tibia</li> <li>-utilizar un jabón antibacterial o el normal</li> <li>-frotarse bien las manos sin dejar ningún rincón sin frotar</li> <li>-lavarse las manos que dure unos 20 segundos</li> <li>- aclarase las manos con agua tibia</li> <li>-secarse las manos con una toalla limpia</li> </ul>

	<p>El taller pedagógico de esta unidad didáctica incluye 3 actividades; la primera es resolver una sopa de letras actividad que fue realizada sin novedad y qué genero los estudiantes del grupo focal agrado.</p> <p>La segunda actividad planteada, fue realizar una cartelera, en la cual se instruyera a los estudiantes de primaria como tener un lavado de manos correcto. Los estudiantes de décimo grado evidenciaron gran compromiso y creatividad en esta actividad. Por último, diseñaron un folleto en el cual se promueve la higiene personal para compañeros de 10° y 11° grado De igual forma los resultados obtenidos fueron óptimos.</p>
<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	Los estudiantes de grado decimo desde un principio se vieron muy interesados ya que es un tema muy común y todos los días se practica, muchos de ellos sabían los conceptos básicos, pero no lo hacían de la manera correcta.
<b>OBSERVACIONES</b>	Se realizaron las actividades completamente y se evidenció gran dinamismo y creatividad por parte de los estudiantes del grupo focal.
<b>CONCLUSIONES</b>	Este tipo de actividades, deben hacerse en todos los niveles y apoyarse en grados superiores puede arrojar buenos resultados, pues genera mayor impacto que un joven le hable a un niño que un adulto.

<b>Actividad:</b>	Actividades extraescolares	<b>Fecha:</b>	<b>19 – 21 marzo de 2019</b>
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidad didáctica
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>El tema de la tercera unidad didáctica es Actividades extraescolares. Realizo la presentación del espacio formulando una pregunta ¿eres consciente de la importancia que tienen las actividades extraescolares en la promoción de hábitos de vida saludable?</p> <p>El estudiante No. 3 responde que no, pues entiende que por “actividades extraescolares” entiende que se refiere a todas las actividades fuera del colegio.</p> <p>Teniendo presente esta respuesta, les explico las cuatro clases de actividades extraescolares que se presentan en el taller pedagógico número cuatro: lúdicas, recreativas, instructivas y formativas.</p> <p>La lectura sugerida se realiza en voz alta y se aclara el significado de algunos términos que no son claros para los estudiantes.</p> <p>Luego de esto, los jóvenes resuelven el crucigrama sugerido en la página número 3, trabajan en grupos y socializan sus respuestas.</p> <p>Al final del encuentro, se aplica el cuestionario de 5 preguntas y el estudiante no. 9 manifiesta que debe optimizar el tiempo de sus actividades extraescolares, pues no solo debe ser ver televisión o dormir.</p> <p>El estudiante no. 3 manifiesta que su jornada diaria es muy pesada, así que descansa cuando tiene oportunidad</p> <p>El estudiante No 2 comenta que por falta de tiempo no realiza ninguna actividad instructiva, si puede aprovechar el tiempo para descansar o recrearse en redes sociales.</p>
<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	<p>En este tema los estudiantes de grado decimo se vieron interesados desde principio hasta el final ya que muchos de ellos no son conscientes del aprovechamiento del tiempo libre fuera de la escuela.</p>

<b>OBSERVACIONES</b>	Lo jóvenes entienden por “actividad extraescolar” el tiempo fuera de la escuela y su prioridad es descansar o pasar el rato en redes sociales.
<b>CONCLUSIONES</b>	<p>Es necesario generar más conciencia del aprovechamiento del tiempo en la realización de actividades lúdicas, recreativas, instructivas y formativas fuera de la escuela.</p> <p>Es pertinente vincular a los padres de familia en estos espacios formativos para sus hijos y tener mayor reconocimiento de los beneficios que esto traerá para sus vidas futuras.</p>



<b>Actividad:</b>	Actividad física	<b>Fecha:</b>	<b>9 – 11 de abril de 2019</b>
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>El tema que veremos a continuación es la actividad física. Empezaremos con una breve pregunta “¿La actividad física es importante para tener una vida saludable? El estudiante N2 responde... si ya que es un punto clave también va acompañado por una buena alimentación.</p> <p>La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos como jugar, realizar tareas domésticas y actividades recreativas.</p> <p>Lo que más recalco es que hay una gran diferencia entre la actividad física y el ejercicio. El ejercicio es una sub categoría de la actividad física, pues es una actividad física estructurada y repetitiva.</p> <p>Aparte de esta aclaración, hago énfasis en que los niños pueden empezar hacer actividad física moderna o intensa desde los 5 a 17 años “60 minutos” diariamente o más, y para los adultos de 18 a 64 años, se sugiere practicar 75 minutos a la semana de actividad intensa.</p> <p>Los beneficios de la actividad física son los siguientes: Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorios, mejora la salud ósea, disminuye los riesgos de adquirir enfermedades crónicas y aporta beneficios a la salud mental y emocional.</p> <p>Luego de hacer la presentación del tema, con el proceso de lectura guiada y conversatorio sobre el tema planeado, los jóvenes realizaron las actividades sugeridas en el taller pedagógico número cuatro.</p> <p>Se realiza la evaluación sugerida y se aplica el instrumento de recolección de datos de forma individual.</p>

<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	El tema fue bien recibido por los jóvenes, las actividades sugeridas se realizaron sin dificultad.
<b>OBSERVACIONES</b>	Los jóvenes reconocen la importancia de realizar actividad física para beneficios en la salud física y mental. Ellos manifiestan que, por las jornadas de trabajo de sus padres, o se realizan este tipo de actividades en familia, pero si con sus amigos
<b>CONCLUSIONES</b>	Es pertinente generar espacios de reflexión con los padres a fin de vincularlos en la realización de estas actividades con alguna frecuencia. La lectura fue larga y estaban un poco cansados e incluso dispersos.

<b>Actividad:</b>	Enfermedades crónicas no transmisibles	<b>Fecha:</b>	23 – 25 de abril 2019
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidades didácticas
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>En esta sesión se propone como tema “las enfermedades crónicas no transmisibles, inicio la exposición del tema con una pregunta ¿sabes cuáles son las enfermedades crónicas no transmisibles y cómo podemos prevenirlas?</p> <p>Teniendo solo como guía la página 1. Del taller pedagógico 5, los jóvenes responden con ayuda de las imágenes, que las enfermedades crónicas no transmisibles son:</p> <p>Estudiantes no.1: las que uno coge en la vida por fumar no hacer ejercicio</p> <p>Estudiantes no.8: yo identifico en el dibujo la diabetes y el cáncer.</p> <p>Estudiante no.7: el cáncer por fumar y también la obesidad por no comer sanamente.</p> <p>Luego de obtener esas respuestas, dialogamos acerca que son las enfermedades crónicas no transmisibles y entre todos realizamos las lecturas de las páginas 2 a la 4.</p> <p>El estudiante 6 comenta que pensaba que el cáncer solo era por predisposición genética, pero que no había alcanzado a dimensionar, como los malos hábitos pueden hacer que esta enfermedad aparezca.</p> <p>El estudiante 4, relata que su abuela tiene hipertensión y que no hace actividad física, además tiene problemas de obesidad y probablemente tenga la azúcar alta, porque nunca cuidó su alimentación.</p> <p>El estudiante 3 comenta que tuvo una compañera diagnosticada con diabetes, pero que ella consumía gaseosas en el descanso, no</p>

	<p>entiende como actuaba así de irresponsablemente y no cuidaba su salud si ya sabía que tenía esa enfermedad.</p> <p>Luego de este espacio de diálogo, los niños escriben una Ley nacional para atender y prevenir la aparición de estas enfermedades en los colombianos, esta actividad la realizan con mucho ahínco, pues ellos afirman que es no es solo responsabilidad de los papás de los niños, sino que también el Estado debe hacerse presente en estas campañas.</p> <p>Se realiza la evaluación del espacio académico y se aplican dos instrumentos de recolección de datos, una encuesta y un cuestionario.</p>
<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	<p>El tiempo desatinado para esta unidad didáctica fue el adecuado. Los niños lograron generar una cercanía con el tema propuesto, ya que conocen a alguien cercano que lo padezca.</p> <p>Se hace énfasis en que hay enfermedades que pueden ser prevenidas, no solo para ellos, sino también para las personas cercanas.</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>El tema fue de agrado para los muchachos, encontraron cercanía con las lecturas y las discusiones hechas en el espacio académico.</p>
<b>CONCLUSIONES</b>	<p>Es importante que en los talleres de padres, se presenten esos temas, pues las familias deben ser conscientes que en la prevención radica la clave para promover hábitos de vida saludable para su círculo cercano.</p>

<b>Actividad:</b>	Tiempo libre	<b>Fecha:</b>	<b>2 de mayo de 2019</b>
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidades didácticas
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>La unidad didáctica número seis tiene por tema el tiempo libre, frente a esto, procedo a formular una pregunta para discutir, ¿Saben cuál es la importancia que tiene el tiempo libre en la promoción de hábitos saludables para la vida?</p> <p>El estudiante numero 2 responde, “si, es algo muy importante ya que en nuestro tiempo libre muchas veces nos acostamos a ver TV o a jugar video juegos, a ver películas y demás, pero son muy pocas las veces en que pensamos en ir hacer actividad física o ir a jugar al parque y divertirnos un rato de una manera diferente y que nos va a hacer un bien”.</p> <p>Presento el tema con el apoyo de la lectura incluida en el taller pedagógico número 6, página 2.</p> <p>Los jóvenes individualmente resuelven las actividades 1, 2 y 3.</p> <p>Se realiza la socialización y algunos deciden complementar sus respuestas.</p> <p>Se realiza la evaluación del taller pedagógico y se aplica el instrumento de cuestionario para recolección de datos.</p>
<b>NOTA INTERPRETATIVA</b>	Luego de la lectura y la socialización del tema, los jóvenes alcanzaron el objetivo planteado para esta unidad didáctica, el cual era reconocer la importancia del tiempo libre en la promoción de hábitos saludables para la vida.
<b>OBSERVACIONES</b>	Las actividades fueron realizadas completamente, la lectura fue corta, pero el espacio de discusión y socialización fue muy agradable para ellos.
<b>CONCLUSIONES</b>	Por medio de los comentarios de los jóvenes, se vive evidenciando la desconexión de los padres frente a esos temas de prevención, es necesario que el colegio facilite en las escuelas de padres una

	<p>sensibilización a nivel familiar sobre la pertinencia de creación de estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable que vincule a gripo cercano de los estudiantes. Si no hay espacios de formación familiar, la promoción de estos hábitos será imposible de lograr.</p>
--	--

<b>Actividad:</b>	Anatomía y reconocimiento corporal	<b>Fecha:</b>	<b>14 – 16 de mayo de 2019</b>
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidades didácticas
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>La unidad didáctica número siete tiene por título Anatomía y reconocimiento corporal.</p> <p>Tras presentar en tema, hay una pregunta problematizadora que sirve para contextualizar el tema y generar las opiniones de los jóvenes, ¿Por qué debes conocer tu cuerpo a fin de tener hábitos saludables para la vida?, tras esta inquietud, estos son algunos comentarios de los jóvenes:</p> <p>El estudiante No. 6 responde: “porque cuando tenemos hábitos saludables y conocemos nuestro cuerpo disfrutamos más la vida ya sea belleza o salud cuando adquirimos estas dos cosas nos sentimos mejor y nos vemos mejor pues tiene diferentes beneficios como mejorar el funcionamiento de las articulaciones, ofrecer mayor energía para las actividades diarias y demás”</p> <p>El estudiante No. 7 responde: “porque si sabemos más del cuerpo, podemos saber cómo cuidarlo. Es como si un carro esta pinchado y uno cree que es falta de gasolina. Si uno sabe las partes de su cuerpo, pues lo puede cuidar más”</p> <p>Luego de escuchar sus comentarios, procedo a dar inicio al espacio pedagógico, haciendo las lecturas en voz alta de las páginas 2 a la 7.</p> <p>A medida que vamos avanzando en la lectura, hago pausas para escuchar sus preguntas y opiniones.</p> <p>En la página 7 del taller pedagógico se plantea el decálogo, el estudiante no. 8 pregunta si el decálogo es como un conjunto de normas, a lo cual le respondo que un decálogo es un compendio de</p>

	<p>10 mandamientos, en este caso, son los mandamientos para tener una vida saludable.</p> <p>Cada uno de los muchachos leyó un mandamiento y lo puso en sus propias palabras. Fue un momento de reflexión donde ellos mismos concluyeron que no es difícil tener una vida saludable, pero se necesita de trabajo en equipo con la familia.</p> <p>El estudiante 5 afirma: profe, mi mama es la que hace el mercado y mi hermano pide muchos paquetes, si el sigue comiendo así n va a tener una vida saludable cuando sea adulto</p> <p>El estudiante 7 responde: “pero en mi casa, nos toca hacer mercado según lo que mi papá trabaje, si hay para carne bien... si no... pues papa y arroz”</p> <p>El estudiante 1 menciona: “en mi casa mi mamá compra verduras y frutas, pero los fines de semana está cansada y hace aseo y quiere dormir. Entonces no salimos ni a la esquina. A veces salgo yo, pero a dar una vuelta, eso no es suficiente. Y para i mama no es bueno tampoco”</p> <p>Luego de esta discusión, hicimos una pausa, ya que las lecturas fueron largas y los jóvenes estaban desde la jornada de la mañana en el colegio.</p> <p>La siguiente parte de la unidad la realizamos en la zona verde, realizaron en grupos la lectura sobre anatomía humana. Fue muy grato ver su disposición de trabajo, ya que el material era a color, eso los motivó mucho, empezaron a aprenderse los nombres de algunos huesos e incluso a jugar con los nombres.</p> <p>En la parte práctica, se les pidió que realizaran el decálogo para una vida saludable y se les noto muy motivados con la actividad propuesta. Resolvieron completamente las actividades propuestas y al finalizar, realizamos la evaluación del taller pedagógico.</p>
<p><b>NOTA INTERPRETATIVA</b></p>	<p>Este tema les pareció supremamente interesante ya que trataba sobre el cuidado y conocimiento del cuerpo.</p>



<b>OBSERVACIONES</b>	<p>El taller fue muy largo, debimos hacer una pausa, ya que las lecturas llegaron a cansarlos.</p> <p>Los jóvenes reconocen el papel que tiene la familia en la promoción de hábitos para la vida saludable, ya que ellos no manejan los presupuestos para alimentación y son conscientes que esta es una responsabilidad de sus papás.</p> <p>Las actividades se realizaron completamente</p>
<b>CONCLUSIONES</b>	<p>Es necesario vincular a los padres en la sensibilización por crear hábitos de vida saludable para sus familias.</p> <p>El taller pedagógico fue muy largo, debió haberse realizado en dos sesiones</p> <p>En esta unidad pudo haber sido pertinente aplicar como instrumento de recolección de datos una entrevista.</p>

<b>Actividad:</b>		<b>Fecha:</b>	<b>4 – 6 de junio de 2019</b>
<b>Investigador:</b>	Diego Armando Triana Blanco	<b>Lugar:</b>	Colegio Ciudadela Educativa De Bosa
<b>Técnica aplicada</b>	Observación	<b>Personajes:</b>	Estudiantes grado Decimo

<b>CATEGORIA:</b>	Unidades didácticas
<b>NOTA DESCRIPTIVA</b>	<p>En esta unidad didáctica, se planea como tema los primeros auxilios, como es propio en cada encuentro pedagógico, se inicia con una pregunta problematizadora, para esta sesión se plantea ¿sabes algo de primeros auxilios?</p> <p>La discusión arrojó que los jóvenes conocen el manejo básico de la atención de heridas superficiales, sin embargo, no tienen claros algunos protocolos para manejo de situaciones más complejas.</p> <p>Se presenta el diagrama contenido en el taller pedagógico número 8, página 2, donde se da una explicación general sobre lo que son los primeros auxilios, luego de esto, se realizan las lecturas desde la página 2 hasta la página 9, haciendo pausas para que los jóvenes expongan sus inquietudes.</p> <p>Ante cada subtema, proceso a preguntarles como creen ellos que debe tratarse esa lesión, me llama la atención que muchos de ellos aún conservan el manejo tradicional en quemaduras, esguinces y fracturas.</p> <p>Estudiante 2. “Mi abuelita cuando nos caíamos nos echaba café para cerrar la herida y si era una quemadura nos metía la mano en sal para llamar ampolla”.</p> <p>Estudiante 10. “Una vez yo me caí y me tronché el pie, mi mamá me llevó a san Andresito para que un señor me sobara. Eso sí me hizo ver estrellitas, pero quedé bien”</p> <p>Estudiante 9: “profe, es malo que a uno lo soben si se troncha algo?”</p>

	<p>Frente a esta inquietud, les aclaro que, en zonas apartadas de centros médicos a lo largo del país, las personas han buscado tratamientos ancestrales como medicinas de las selvas o curanderos, sin embargo, la medicina tradicional ha evitado que las infecciones no sean tratadas y cobren más vidas.</p> <p>En las actividades sugeridas, se realiza en grupo, donde los jóvenes describen el protocolo de atención para dos situaciones de emergencia, donde la primera indicación que les doy es acudir a las líneas de emergencia y buscar la ayuda de un adulto, luego de esto, les doy algunas pautas a evitar, como por ejemplo mover a una persona después de un traumar, o darle agua a una persona que se ha desmayado.</p>
<p><b>NOTA INTERPRETATIVA</b></p>	<p>Este tema fue muy complejo y les pareció de suma importancia. Muchos de ellos no tenían conocimiento de los primeros auxilios y se vieron muy activos en el tema.</p>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>	<p>Es necesario realizar este tipo de capacitaciones con mayor constancia, pues en caso de una emergencia, los estudiantes de grados superiores son apoyo para los maestros.</p>
<p><b>CONCLUSIONES</b></p>	<p>El tema fue de agrado, el tiempo fue pertinente y las lecturas apropiadas para el manejo del tema. Sería pertinente contar con la participación de un experto para involucrar a más estudiantes en estos espacios formativos</p>

**Anexo H: Registros fotográficos**

