

El Currículo de la Educación Física como Promotor de Hábitos de Vida Saludable en la
Institución Educativa Fernando Mazuera Villegas Sede A Jornada Mañana Localidad 7

Bosa

Tarin Hasleydi Clavijo Herrera

Universidad Santo Tomas

Nota del Autor

Tarin Hasleydi Clavijo Herrera, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomas.

La información correspondiente a este documento deberá ser enviada a Facultad de
Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomas sede principal, claustro
Cra. 9 N° 51-11 piso 1 E mail: tashcla@gmail.com

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 6 |
| Abstrac..... | 7 |
| Problema..... | 8 |
| Planteamiento del problema | 8 |
| Formulación del problema..... | 16 |
| Justificación..... | 16 |
| Objetivos | 25 |
| Objetivo general | 25 |
| Objetivos específicos..... | 25 |
| Marco teórico | 26 |
| Antecedentes | 26 |
| La actividad física en los escolares..... | 27 |
| Educación física y currículo | 28 |
| Educación física y salud | 30 |
| Educación para la salud | 33 |
| Bases teóricas | 36 |
| Currículum/ currículo | 38 |
| Tipos de currículo | 38 |
| Planificación curricular..... | 42 |
| El currículo de la educación física..... | 43 |
| Contexto Internacional..... | 44 |
| Contexto Colombiano..... | 46 |
| Mesocurrículo | 50 |
| Microcurrículo: la educación física para la salud | 51 |
| Estilos de vida saludable..... | 53 |
| Hábitos de vida saludable | 57 |
| Diseño metodológico | 60 |
| Enfoque | 60 |
| Alcance..... | 60 |
| Diseño de la investigación..... | 61 |
| Población unidades de análisis | 62 |

| | |
|---|----|
| Categorías de análisis | 64 |
| Instrumentos para la recolección de la información..... | 65 |
| Análisis de los datos | 66 |
| Resultados | 67 |
| Discusión..... | 71 |
| Conclusiones y recomendaciones..... | 78 |
| Trabajos citados | 81 |

Índice de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Distribución de estudiantes por grupos colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada mañana 2015. | 21 |
| Tabla 2 Distribución de estudiantes por grupos Pre jardín, Jardín colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada mañana 2015 | 22 |
| Tabla 3 Distribución de estudiantes por grupos colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada Tarde 2015 | 22 |
| Tabla 4 Distribución de estudiantes por grupos Pre jardín, Jardín colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada Tarde 2015 | 22 |
| Tabla 5 Distribución de estudiantes por grupos colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada Nocturna 2015..... | 23 |
| Tabla 6 Antecedentes de investigación: Bibliometría..... | 27 |
| Tabla 7 Categorías de análisis..... | 64 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 Factores determinantes del estilo de vida | 35 |
| Figura 2 Proceso de investigación..... | 62 |
| Figura 3 Matriz de recolección de información | 66 |

Resumen

La investigación pretende determinar cómo los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del Colegio Fernando Mazuera Villegas sede A Jornada Mañana, teniendo en cuenta que los hábitos de vida saludable son un tema relevante dentro del desarrollo integral del ser humano siendo parte fundamental de salud pública y que va de la mano con el sistema educativo que compete a toda la humanidad. En un proceso cualitativo desde un diseño de análisis de contenido se revisaron el plan de estudios de Educación física, y el PEI encontrando que el proyecto educativo institucional carece de amplitud y profundidad en temas de salud, estilos y hábitos de vida saludable para los educandos desde el área de educación física se promueven los hábitos de vida saludable como base fundamental en su proceso de formación desarrollando, manteniendo y mejorando sus habilidades motrices y capacidades físicas. Por lo tanto, se hace necesario implementar desde el proyecto educativo institucional una actualización sobre los temas de promoción y prevención en salud, creando desde los primeros niveles educativos estilos de vida saludable que le permitan al educando forjar hábitos que contribuyan en beneficio de su formación y conciencia individual proyectado hacia una vida adulta saludable.

Palabras Claves

Currículo, PEI, Educación Física, Actividad Física, Hábitos de vida saludable, Estilos de vida saludable, Salud

Abstract

The research aims to determine how the components of the curriculum for Physical Education Area promote healthy lifestyles in students from Fernando Mazuera Villegas School, Branch A, Morning Shift. Considering that healthy lifestyles are an important issue integrated to the development of human being, it's a fundamental part of public health and it goes hand in hand with the educational system that concerns all of humanity. In a qualitative process from design content, it was analyzed the curriculum, the Physical Education Syllabus, and the PEI. It was found that the institutional educational project lacks depth and breadth in health and lifestyles issues for learners. Health and living habits are promoted from the Physical Education Area as a fundamental basis in the training process developing, maintaining, and improving their motor skills and physical abilities. Therefore it is necessary to implement from the Institutional Educational Project (PEI) an update on the issues of promotion and health prevention, creating from the first educational levels healthy lifestyles that allow the learner to build habits that contribute to the benefit of their training and awareness their individual projected towards a healthy adulthood.

Problema

Planteamiento del problema

Los profesionales de la Educación Física en Colombia han sido formados para responder a las necesidades cinéticas de la población en general impactando los sectores educativo, deportivo y recreativo, con una participación muy discreta en el sector salud.

Especialmente en el sector educativo, la educación física ha hecho parte de las nueve áreas obligatorias y fundamentales que constituyen el currículo. A pesar de su función dentro de los planteles, no se evidencia un impacto significativo en la adquisición de hábitos de vida saludable que permitan disminuir el riesgo de presentación a corto, mediano y largo plazo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Dentro de la asignación académica en las instituciones educativas para el área de Educación Física es de solo 2 horas semanales para los grados de 6° a 11° y de una hora en los grados de 1° a 5°, a los cuales en estas primeras etapas escolares se realizaron variables al profesional de educación física por otras especialidades; encargando de esta área fundamental a personal no capacitado o formado en esta área.

Es por ello, que se hace necesario determinar, si dentro de las políticas que plantea la nación a través de los documentos emanados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y la Secretaría Distrital de Educación (SED) para el área de la

Educación Física, se promueven estrategias para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo en la población escolar. Al mismo tiempo, que deben servir de pilar para la adquisición de hábitos saludables.

La educación física cumple un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia, es una asignatura obligatoria desde la estructura curricular y para todos los niveles y modalidades del sistema educativo colombiano, tal y como se puede evidenciar en la ley general de educación, que en el artículo 21 plantea como objetivo de la educación básica la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo. Asimismo, en el artículo 22 señala la valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella. (Ministerio de Educación Nacional, 1994, p.7-8). De la misma manera expone en sus anexos:

El programa de Educación Física estudia y utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación capacidad y mejoramiento integral del individuo, considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social. En consecuencia, la Educación Física coadyuva al desarrollo y capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación e identificación de la persona para que se desenvuelva adecuadamente en su medio.

La Educación Física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la Educación pública y privada. El estado garantizará la atención integral de los y las estudiantes sin discriminación alguna.

Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la

creatividad humana. (Rodríguez Cortés, Pachón, Morales Reina, Martín Reyes, & Chinchilla, 2010).

Adicionalmente, se ha constituido como uno de los objetivos fundamentales en la política educativa, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva, (Galvez Casas, 2004). Esta investigación señala como varias propuestas destacan la adecuada práctica de actividad físico-deportiva y sus contribuciones al bienestar y calidad de vida de las personas. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está enmarcada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, desde una consideración holística de la salud, también se deben destacar los beneficios psicológicos y sociales que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.

Por otra parte, diversas investigaciones han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia, lo que contrasta con la oportunidad que tiene la escuela como un contexto propicio para el incremento de la actividad física, saludable, en este sentido; (Vician, Martínez y Mayorga, (2015) señalan la escasez de estudios con mediciones

objetivas haciendo necesaria la profundización en esta línea de investigación, reconociendo que en la actualidad, la actividad física se asume como variable esencial en la salud de las personas, la cual se debe consolidar sus práctica desde edades temprana, sin embargo; la tendencia es la inactividad física y la consecuente dificultad en la adquisición de estilos de vida activos en los jóvenes (Vician, Martínez, & Mayorga, 2015).

Ahora bien, se suma a la inactividad física, las conductas de alimentación poco saludables desde edades tempranas, situación que ha sido asumida como problema de salud pública en algunos países, es así como Pérez-López, Sánchez, y Delgado-Fernández (2015) proponen realizar una revisión sistemática de los programas de promoción de la actividad física y alimentación desarrollados con adolescentes, encontrando entre sus resultados el protagonismo de los profesores de educación física en el desarrollo e implementación de estos programas y confirmando el papel relevante de la institución educativa sobre la adquisición y mejora de dichos hábitos desde una perspectiva saludable.

Los hallazgos de todas estas investigaciones corroboran lo imprescindible de generar respuestas por parte de la comunidad educativa, flexibilizando y facilitando los aprendizajes en torno a los estilos de vida saludable y el tratamiento que recibe la educación física como asignatura fundamental en los currículos escolares (Gelavert, Roselló, & Begoñ, 2016), pues se ha demostrado que la práctica de actividad física y deporte de niños y jóvenes y su estilo de vida está en buena parte condicionado por las

oportunidades y experiencias que encuentran en el entorno escolar, especialmente en las clases de educación física y las diferentes opciones extracurriculares que ofrece la escuela. (LLeixa Arribas, González Arevalo, H., Daza, & M., 2015).

Teniendo en cuenta las ideas y los aportes anteriores es posible destacar el papel que tiene la escuela y principalmente la educación física en la construcción de estilos de vida y hábitos saludables, mediante el proceso educativo, la práctica de actividad física, recreación, deporte, utilización del tiempo libre generado por el área, buscando que los jóvenes, puedan llegar a ser independientes, activos y autónomos de por vida (Villoran y Cols., 1994).

Por tanto, es preciso revisar de manera sistemática como las propuestas curriculares que tienen las instituciones educativas vinculan procesos de formación orientados a la educación y promoción de la salud. Especialmente en las edades tempranas, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha hecho parte de la forma de vida en la sociedad actual, la mayoría de los trabajos de investigación sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población demuestran que con el paso de los años, se produce una disminución bastante significativa, en torno a su asimilación y práctica permanente siendo más frecuente en los jóvenes y particularmente en las mujeres.

Por lo tanto, una educación física como promotora de la salud adquiere valor y sentido en nuestra sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la

creación de hábitos positivos para la salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad física y es preciso aumentar su promoción en el ámbito escolar, donde se consolida la formación integral de los niños, niñas y jóvenes de nuestra sociedad fortaleciendo los hábitos existentes y fomentando los hábitos de vida saludable para la edad adulta.

Por último y sin emitir juicios finales o verdades absolutas se puede afirmar que el currículum es la base fundamental de todo proceso pedagógico, y que independiente de las posturas de los autores e independiente del como sea visto y entendido por toda la comunidad educativa, es necesario enfrentarlo, analizarlo, compararlo y ajustarlo para hacerlo más real y aterrizado frente a la realidad que viven los escolares de los colegios oficiales del distrito capital Bogotá.

Visualizando el contexto de la institución Fernando Mazuera Villegas los educandos presentan hábitos de vida saludable poco consolidados debido a los estilos de vida que llevan en su desarrollo como lo son la alimentación saludable; parten de consumir de dos a tres comidas al día en la cual una de estas la ofrece la institución con la opción de comedor escolar, se observa que en las horas de descanso dentro de la institución sus medias nuevas manejan una ingesta de comida chatarra como empanadas, hamburguesas, Perros calientes, Arepas, comida empaquetada, gaseosas, etc, en su gran mayoría, el colegio posee comedor escolar donde los estudiantes de la jornada de la mañana tienen el desayuno y para los estudiantes de la jornada de la tarde

tienen el almuerzo, estas comidas se caracterizan por ser balanceadas ya que es uno de los programas que promueve y mantiene el distrito en algunos colegios del Bogotá.

En actividad física los estudiantes en las horas de descanso manejan los espacios de la institución como canchas múltiples y espacios abiertos para la práctica de deportes y actividades recreo-deportivas, donde queda a voluntad de ellos realizar una actividad de su agrado como deportes, juegos, charlas o simplemente dedican su tiempo a descansar, acotando que es una minoría de los escolares que aprovechan estos espacios de independencia y autonomía para la realización de una práctica de actividad física, mostrando en la gran mayoría poca iniciativa y ejecución de actividad física incrementando los niveles de sedentarismo en los educandos.

Los estudiantes asisten al programa de 40x40 que está ligado a la institución como proyecto de jornada completa el cual funciona en jornada contraria dando una cobertura inicial de 500 estudiantes, y siendo fluctuante esta población dentro del programa. Las instituciones que desarrollan centros de interés en el colegio son el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) que ofrece los deportes de Baloncesto, Voleibol, Fútbol de Salón, Fútbol, Gimnasia, Porras, Taekwondo, Atletismo, Patinaje y el CLAN que a su vez ofrecen Música, Danzas, Artes plásticas, Audiovisuales; los estudiantes participan dos días a la semana con una intensidad de 4 horas por día y pueden escoger entre dos centros de interés uno del clan y otro del IDRD.

En el fomento de actividad física dentro de la institución se realizan los juegos inter cursos que se desarrollan en las horas de descanso para los deportes de Baloncesto, Voleibol, fútbol de salón, Tenis de mesa, Ajedrez, los cuales son organizados y orientados por los docentes del área de educación física en aras de promover el uso del tiempo libre, la sana competencia.

El área de educación física orienta sus clases hacia la diversificación de tres centros de interés Baloncesto, Voleibol y Recreación donde los estudiantes de grado noveno escogen una de las tres posibilidades y lo fundamentan en el grado decimo y undécimo, para los grados sexto y séptimo se maneja la iniciación proyectada a los deportes y trabajos de coordinación orientados a los centros de interés con parámetros establecidos para cada deporte y un enfoque de la recreación como una posibilidad de interacción dentro de su vida, en grado octavo los estudiantes tienen la posibilidad de escoger dos centros de interés los que más les interesa, los cuales se van a manejar semestralizados con una fundamentación más específica para que en el siguiente grado decidan su especialidad.

Por esto es de gran relevancia determinar si dentro del currículo de la institución educativa Fernando Mazuera Villegas en el área de Educación física cumple con las políticas emanadas en los documentos del ministerio de Educación Nacional y la secretaria Distrital de educación para promover los hábitos de vida saludable en los educandos; permitiendo formar a conciencia la importancia de estos en su formación integral para el desarrollo humano en su paso por la escuela.

Formulación del problema

¿Cómo el currículo para el área de Educación Física en la Institución Educativa

Fernando Mazuera Villegas promueve los hábitos de vida saludable de sus escolares?

Justificación

La Educación Física es el área de formación del ser humano que le permite tener contacto con el entorno, es así como la actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo *motriz*, en procesos de adaptación y transformación; en lo *expresivo*, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo *axiológico*, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural (Ministerio de Educación Nacional, 2010)

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

Sin embargo, el estudio Enfren II *¿Cuánto nos movemos?* (Universidad del Rosario, 2007), menciona que el 20,7 % de los adolescentes son sedentarios, el 50 %

irregularmente activos, 19,6 % regularmente activos y sólo 9,8 % activos; dando cabida a la duda de cuál es realmente la cantidad y calidad de la actividad física que realizan los adolescentes de nuestro país. El estudio también asevera que las enfermedades crónicas han ido en aumento ocupando el primer lugar como causa de muerte en el país:

“vale la pena destacar que la proporción de la mortalidad que se atribuye a la hipertensión arterial es de 8,1 %, al sedentarismo, de 3,9 % y al consumo de tabaco 3,3 %; el 10 % de la población con este problema corresponde a jóvenes”. (Universidad del Rosario, 2007)

El sedentarismo y las fallas en los hábitos de vida saludable permiten que diagnósticos como dislipidemias, hipotiroidismo y obesidad evidencian una tendencia al aumento en la población adulta hasta el año 2011, en donde el 1,08%, el 1,02% y el 1,01% de los principales diagnósticos de consulta ambulatoria corresponden a estos tres diagnósticos respectivamente.

En este punto es importante regresar a los lineamientos que establece el Ministerio de Educación y la Secretaría Distrital de Educación relacionada con el tiempo de dedicación formal que tienen los estudiantes en el ámbito escolar, encontrándose que la intensidad horaria semanal, se ha limitado a dos horas en los seis cursos del bachillerato. A pesar de ello, se encuentran instituciones tanto públicas como privadas que en los cinco grados de primaria sólo programan una hora semanal de clase de educación física, que para el caso de los grados de primaria, pueden ser direccionados por profesionales ajenos a la disciplina de ciencias del movimiento.

Lo anterior sugiere que, un estudiante que asiste al colegio 40 semanas por año, participa de 80 horas anuales de clase de educación física, recreación y deporte. Así

mismo, la educación obligatoria en Colombia consta de once grados a los que se les puede agregar dos años de preescolar, para un total de 13 años en promedio de escolarización, lo cual significa que, al graduarse, ha recibido 1040¹ horas de clase de educación física.

A pesar de este tiempo dedicado en la escuela a la clase de Educación Física, Recreación y Deportes y a los esfuerzos realizados desde diferentes sectores; en Bogotá, más del 60% de la población mayor de 13 años tiende al sedentarismo, Adicionalmente, Colombia es el sexto país en Latinoamérica con mayor número de muertes por inactividad física. (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2010). De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud (2014) asegura que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, ya que origina enfermedades como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas.

El estudio Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas, desarrollado por la Universidad Nacional de Colombia con 1811 estudiantes de pregrado de seis universidades muestra unos resultados alarmantes pues se afirma que las prácticas de actividad física de estos jóvenes son poco saludables porque la cantidad es poca o nula indicando que el estilo de vida es sedentario y aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, síndromes metabólicos y problemas emocionales. Adicionalmente, se

¹ Este cálculo se realiza tomando como base una intensidad de dos horas semanales durante 13 años aproximados de escolaridad de un estudiante en Colombia, teniendo en cuenta que puede variar de acuerdo con el ente territorial y la naturaleza de la institución (privado o público).

menciona que los datos de las mujeres son más preocupantes pues se evidencia menor práctica de actividad física. (Salazar, Tamayo, Lema, Duarte, & Varela, 2011).

Mucho más preocupante es revisar las cifras para Colombia que el Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud publican en el documento “Situación de Salud en Colombia – Indicadores Básicos 2011” cuando afirman que la proporción de personas que nunca hacen actividad física aeróbica es 52,7 %, así mismo el 35 % de la población encuestada realiza actividad física una sola vez a la semana y únicamente 21,2% la realiza en forma regular tres veces a la semana mostrando la realidad de quietud de los colombianos que hace que se convierta en un problema de salud pública y un factor de riesgo. (Organización Panamericana de la Salud, 2011).

Las estadísticas indican que las horas dedicadas durante los años de escolaridad a la clase de Educación Física, Recreación y Deportes no han sido suficientes para generar un impacto en los estudiantes, que a la postre se conviertan en adultos que prefieren estar quietos, que no realizan actividad física regularmente, aumentando cada vez más las estadísticas de enfermedades crónicas no trasmisibles.

Esta situación no es muy distante de lo que ocurre a nivel mundial, ya que los datos epidemiológicos han evidenciado que el sedentarismo también es un problema de salud pública presente tanto en países desarrollados como en vía de desarrollo. En 2001, las enfermedades crónicas fueron la causa de casi el 60% de 56 millones de defunciones anuales y el 47 % de la carga mundial de morbilidad, es así como por ejemplo en USA

la inactividad física fue responsable del gasto de 76 mil millones de dólares en asistencia sanitaria que se habría podido evitar.

Un panorama así, obliga a revisar los planteamientos dados en las políticas nacionales a través del Ministerio de Educación Nacional y las políticas distritales emanadas por la Secretaría de Educación Distrital en torno a la formación de actividad física en la escuela. De esta manera, se compromete, por un lado, al profesional del área en la consecución de competencias relacionadas con la enseñanza y aprendizaje de Hábitos de Vida Saludable, que la práctica de actividad física se convierta en un elemento fundamental de todos esos niños y jóvenes que día a día están en las instituciones; al mismo tiempo, que compromete a las instituciones en la garantía de su adquisición.

Es de suma importancia aclarar que la primera instancia en la educación de niños y jóvenes es la familia; pero en el caso de los estudiantes colegios distritales, el nivel de educación de padres y cuidadores es poco, y rara vez tiene injerencia sobre los hábitos de actividad física de sus hijos. Es entonces la institución educativa la encargada de subsanar muchas falencias en la primera educación, para realizar esta tarea.

Partiendo de la Ley General de Educación, cada una de las instituciones educativas del país, ha tenido la oportunidad de organizar su Proyecto Educativo Institucional PEI, el cual debe responder a los intereses y necesidades de su población y

Tabla 2. Distribución de estudiantes por grupos Pre jardín, Jardín colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada mañana 2015

| Grado | 1 | 2 | 3 | 4 | TOTAL |
|------------------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| PREJARDIN | 25 | 25 | 12 | 76 | 76 |
| JARDIN | 25 | 27 | 20 | 91 | 91 |
| TOTAL | | | | | 167 |

Tabla 3. Distribución de estudiantes por grupos colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada Tarde 2015

| Grado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | TOTAL |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| 0 | 23 | 23 | 26 | 22 | 25 | 29 | | | | 148 |
| 1 | 33 | 32 | 35 | 33 | 35 | | | | | 168 |
| 2 | 31 | 33 | 33 | 37 | 33 | 33 | | | | 200 |
| 3 | 33 | 32 | 34 | 37 | 36 | | | | | 172 |
| 4 | 43 | 39 | 40 | 40 | 37 | | | | | 199 |
| 5 | 36 | 39 | 39 | 35 | 40 | | | | | 189 |
| 6 | 38 | 40 | 41 | 40 | 41 | 39 | 40 | 40 | 41 | 360 |
| 7 | 38 | 38 | 38 | 38 | 37 | 37 | | | | 226 |
| 8 | 35 | 37 | 34 | 33 | 33 | 37 | 34 | | | 243 |
| 9 | 41 | 36 | 42 | 40 | 38 | 35 | | | | 232 |
| 10 | 30 | 32 | 31 | 31 | 33 | 37 | 31 | | | 225 |
| 11 | 32 | 35 | 34 | 32 | | | | | | 133 |
| TOTAL | | | | | | | | | | 2495 |

Tabla 4. Distribución de estudiantes por grupos Pre jardín Jardín colegio Fernando Mazuera Villegas IED jornada Tarde 2015

| Grado | 1 | 2 | TOTAL |
|------------------|----------|----------|--------------|
| PREJARDIN | 12 | 14 | 26 |
| JARDIN | 19 | 19 | 38 |
| TOTAL | | | 64 |

Tabla 5. Distribución de estudiantes por grupos colegio Fernando Mazuera Villegas
IED jornada Nocturna 2015

| Ciclo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | TOTAL |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| I | 22 | | | | | | 22 |
| II | 32 | | | | | | 32 |
| III | 28 | 33 | 30 | 26 | 33 | | 150 |
| IV | 32 | 36 | 34 | 36 | 37 | | 175 |
| V | 36 | 34 | 36 | 38 | 37 | 36 | 217 |
| TOTAL | | | | | | | 595 |

La clase de Educación física (deporte, recreación, tiempo libre activo dirigido) representa en el colegio el 7.14% del total de asignaturas, para grados 6°, 7°, 8°, 9° y un 7.69% para los grados de 10° y 11°, con una intensidad horaria de 2 horas por semana, lo cual representa un total de 80 horas en el año escolar; establecido en 40 semanas mínimo en el año escolar.

Es de vital importancia revisar si se está formando a los educandos en estilos de vida saludable durante su paso en la escuela para afianzar los hábitos de vida saludable para promover generaciones con más conciencia en el cuidado de lo corporal, la salud; buscando un beneficio inherente al desarrollo y evolución del ser humano y así establecer como el currículo del área de educación física aporta a la construcción y apropiación de estos desde el ámbito escolar.

Por medio de este proyecto se puede determinar si se están promoviendo los hábitos de vida saludable en los educandos de la institución Fernando Mazuera Villegas

dentro los parámetros del PEI y del plan de área de educación física, para así establecer los ajustes necesarios dentro de los planes educativos y establecer programas de acción que contribuyan a fortalecer este aspecto vital para el desarrollo integral de los niños y jóvenes de la institución.

Objetivos

Objetivo general

Determinar cómo los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del colegio Fernando Mazuera Villegas sede A Jornada Mañana

Objetivos específicos

- Describir los componentes de los documentos curriculares para el área de la Educación Física emanados de las organizaciones internacionales, nacionales y distritales que tienen aspectos vinculares con la promoción de la salud.
- Caracterizar la conceptualización del área de la Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar.
- Analizar si en el proyecto educativo institucional del colegio Fernando Mazuera Villegas se promueven los Hábitos de vida Saludable en los escolares.
- Develar los alcances educativos (competencias) en el área de la Educación Física en la promoción de hábitos de vida saludable, en el ámbito escolar.

Marco teórico

Antecedentes

Los docentes son eje fundamental en la formación y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, gran mayoría de sus etapas de formación la realizan con la orientación de un profesional en educación por ende son los encargados de crear estilos de vida y con el tiempo apropiar hábitos de vida, es por esto que el trabajo pedagógico tiene gran relevancia en el tema de investigación, donde el currículo del área de educación física incurre directamente en la adquisición de hábitos saludables con las pautas de educación en el cuidado por sí mismo, centrado en la salud, (alimentación, actividad física diaria, tiempo de esparcimiento) dando a conocer parámetros que contribuyan día a día en su formación teniendo en cuenta desde la parte global hasta lo específico haciéndolo vivenciar diversas experiencias en cada uno de sus días de cotidianidad; enfocado en el desarrollo hacia los aspectos físicos, sociales y psicológicos de los educandos.

Cada vez tiene más importancia abordar procesos formativos que vinculen de manera significativa la práctica de la actividad física como agente promotor de la salud y la construcción de estilos de vida saludable, en este sentido; la escuela y la educación física se constituyen en un escenario y una oportunidad para generar desde edades tempranas una cultura del ejercicio como hábito fundamental en la preservación de la salud. Así lo han entendido los investigadores, por tal razón, no es difícil encontrar en

las diferentes bases de datos artículos que abordan la actividad física en los escolares, el currículo y la educación física para la salud. Ahora bien, como propósito importante ésta la búsqueda de cómo los diferentes programas curriculares intervienen en la formación de estilos de vida y hábitos saludables en los escolares.

Tabla 6. Antecedentes de investigación: Bibliometría

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

Fuente: Autor

La actividad física en los escolares

La mayoría de las propuestas de investigación intentan mostrar de manera descriptiva cuales son los hábitos, tendencias e imaginarios que tienen los jóvenes frente a la actividad física; es así como Gutiérrez, Rodríguez, Martínez, Úrsula, y Mairena, (2014) encuentran que para los jóvenes el entorno es fundamental para generar adhesión a la práctica del ejercicio físico y para conseguir cambios en la actividad física de los escolares son necesarias estrategias específicas que tengan en cuenta el entorno donde se encuentren, cuando éste no garantiza condiciones de seguridad y acceso, la escuela se convierte en la única posibilidad de práctica de una actividad física lúdica, continua y sistemática. Sin Embargo Calahorro Cañada, Torres Luque, López Fernández, y Carnero, (2015) encuentran que las prácticas de actividad física en los

jóvenes se da en mayor medida en las actividades extracurriculares: 55%, la educación física y el recreo contribuyen entre un 16% a 18% del total de la actividad física de los escolares. A pesar que la contribución de la educación física es baja, se destaca que aporta de manera fundamental en la construcción y motivación de hábitos hacia la salud y el ejercicio físico.

Otros hallazgos demuestran como los escolares y adolescentes si bien tienen unas prácticas de actividad física aceptables, éstas tienden a disminuir con la adolescencia y con una marcada diferencia entre géneros, siendo las mujeres quienes reducen notablemente su actividad física, (Cano Garcinuño, Pérez García, Casares Alonso, & Alberola López, 2011). En Colombia, especialmente en Bogotá, en los últimos años se han incrementado las prevalencias de obesidad y sobrepeso, inactividad física y baja capacidad cardiorrespiratoria en la población en edad escolar, a pesar de la implementación de programas como el 40 x 40 no se evidencian mejores niveles en la condición física de los escolares (Carrillo Cubides, 2015). También se ha encontrado que la mayoría de los escolares no cumplen con los mínimos establecidos para la actividad física asociando esto al riesgo de obesidad, sobrepeso y sedentarismo, (Trejo Ortiz, 2012).

Educación física y currículo

Los diseños curriculares juegan un papel importante a la hora de generar prácticas constructivas en la promoción de la salud, la planeación curricular constituye

el norte de las prácticas pedagógicas y estas definen cuales son los alcances formativos de la educación física, por tal razón se considera relevante revisar como se está planeando la educación física y así mismo poder definir el qué se está enseñando, para qué se está educando y cuáles son los resultados. En este sentido; Mata, Ros y Royuela (2014) muestra como en los contenidos curriculares hay un claro predominio de las habilidades motrices, los juegos y las actividades deportivas en contraposición con aspectos relacionados con la expresión corporal, la salud y el conocimiento del cuerpo.

Táboas (2012) encuentra también el trato preferente que tienen los juegos, la condición física y el deporte en los programas de educación física, especialmente el deporte, como la actividad que tiene mayor presencia en la educación física escolar, señalando la necesidad de proponer otras prácticas relacionadas con la salud, como los ejercicios de higiene postural que son prácticamente olvidados a pesar de ser mencionados de forma explícita en el currículo del área.

Sin embargo; se han encontrado instituciones que tienen una visión higiénica y terapéutica de la educación física, orientadas a la formación de hábitos y costumbres sanas de higiene corporal, en un enfoque crítico y contextualizado de la salud concebida como bienestar y calidad de vida, (Molina Bedoya, 2013). En este sentido, vale la pena reflexionar sobre la perspectiva curricular de la educación física, la cual debe generar posibilidades de transformación y al contrario de priorizar acciones sin significado, debe estar comprometida al fortalecimiento intelectual, cultural y político, (Neira, 2010), esto

incluye también a la re-significación de la educación física como generadora de salud y cultura de vida.

Educación física y salud

Es bien conocido que una parte importante de los problemas de salud que padece la sociedad actual son imputables al modo de vivir de las personas. Diversas enfermedades crónicas, las enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, el sida, las enfermedades de transmisión sexual o el estrés, tienen una relación directa con hábitos como los alimentarios, el tabaquismo, el alcoholismo y otros tipos de drogadicción, la falta de actividad física, la falta de habilidades personales para enfrentarse a situaciones vitales conflictivas o de presión social, etc. (García Isabel)

Muchas de estas conductas se adquieren en la infancia o en la adolescencia, implantándose de tal forma que tratar de cambiarlas posteriormente resulta difícil, de ahí la importancia de ofrecer desde la escuela la educación y formación en estilos de vida saludables, que a posteriori le permita favorecer y desarrollar actitudes y conductas saludables donde su salud sea un elemento valorado y por tanto, a evitar factores de riesgos que afecten de manera negativa una calidad de vida adecuada.

El éxito de una escuela promotora de salud depende, en parte, de la interacción con otros elementos de la comunidad que la rodea. La familia, los vecinos y amigos, los lugares de reunión y de diversión, los servicios de salud, los medios de comunicación,

forman una urdimbre social a la que no puede ser ajena la institución educativa, esta debe proporcionar unas condiciones óptimas para el desarrollo emocional, intelectual, físico y social de los alumnos. Se trata de promover, fomentar y permitir la adquisición de habilidades personales y sociales que conduzcan a crear unos valores y unas actitudes positivos hacia la salud, desde la propia capacidad de toma de decisiones personales, la participación y la igualdad, acorde siempre con el desarrollo intelectual, físico y mental del niño.

Desde siempre se ha pensado, y no en vano, que la escuela es un lugar idóneo para la promoción de la salud. A la escuela concurre una amplia y variada población infantil y adolescente que pasa en ella muchas horas diariamente a lo largo de varios años. Además, es una población que está atravesando etapas cruciales para su desarrollo, en las que existe una gran receptividad y permeabilidad para el aprendizaje y asimilación de actitudes positivas hacia la salud y de hábitos saludables duraderos.

El papel fundamental de la educación física es proponerse alcanzar el desarrollo de un creciente interés por la salud como un valor individual y social que permita una adecuada calidad de vida a través del conocimiento y la practica de actividad física en relación directa entre las condiciones del medio, las socioculturales y las conductas individuales.

La Institución educativa tiene que responder a estos ideales de la Declaración, promoviendo la salud y fomentando el desarrollo de aptitudes para la vida, para la

tolerancia y la solidaridad, la autoayuda y la cooperación. Conseguir que las escuelas sean lugares sanos y seguros donde sus pupilos, sin ningún tipo de discriminación e intolerancia, puedan vivir, aprender, jugar y trabajar, es una tarea de todos y desde luego al sector sanitario le corresponde una parte importante de la misma. (García., promoción de la salud en el medio escolar, jul. 1998).

La aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en los jóvenes y que se han asociado a acciones relacionadas con la actividad física, ha hecho necesario un acercamiento entre la salud y la educación física. (*Contreras, 2011*), y considerando el papel significativo que ocupa la educación física en la escuela y sus posibilidades educativas, se propone a la escuela como el lugar de origen y núcleo de potenciales iniciativas encaminadas a la promoción y el impulso de comportamientos saludables (*Reverter Masià, 2012*).

En otro sentido, cuando la educación física se orienta a la salud, como alternativa a los modelos tradicionales, se constituye en una asignatura con gran capacidad para generar aprendizajes con sentido y significado para los estudiantes, se trata de un área que ha venido progresando en sus planteamientos educativos, donde los diseños curriculares exigen nuevas posibilidades y conocimientos útiles para la vida (*Lopez, Estero, Fernandez, & Garcia, 2003*), haciendo necesario estudios con criterios comunes, que permitan proponer orientaciones y recomendaciones que permitan fundamentar programas curriculares para promover la actividad física para la salud en los diferentes niveles escolares, aprovechando el nivel preferente que tiene la educación

física en los niños y jóvenes. Asimismo, constituye una oportunidad ideal para una perspectiva holística de la educación física, relacionada con la salud, con la posibilidad de extender sus alcances más allá de la escuela, (*Devis & Peiro, 1993*).

En cuanto a la promoción de la salud desde la educación física, las posibilidades son bastante amplias, sus beneficios son incuestionables y pueden influir notablemente en la salud de las personas. Sin embargo; hay gran preocupación por la creciente inactividad de niños y jóvenes que obliga a la educación física asumir una perspectiva preventiva con intervenciones que deben ser altamente eficientes que afecten a todos los miembros de la comunidad educativa y reconociendo a la escuela como el espacio más idóneo e igualitario para trabajar desde la educación física la promoción de la salud y los hábitos de vida saludable, construyendo bases para que los niños y jóvenes en su vida adulta gocen de una mejor calidad de vida, (*Serrano Alfonso & Rué Rosell, 2014*).

Educación para la salud

Partiendo de las posibilidades de educación que toman fuerza en la escuela se debe hablar de La Educación para la Salud, esta se caracteriza por la combinación de diversas experiencias de aprendizaje, diseñadas para facilitar las modificaciones voluntarias que están dirigidas a asumir conductas saludables (Rocho, 1996). La actuación profesional de los educadores en los primeros niveles de formación se debe centrar en conservar, promocionar y educar en la salud, con el objetivo de promover el crecimiento y el desarrollo integral de los niños y adolescentes; proporcionándoles

conocimientos sobre los hábitos de vida saludable, establecer las condiciones para seguir los hábitos de vida saludables y estimular la adquisición de conductas saludables.

En el escenario actual, donde los factores de riesgo cardiovascular, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo y los comportamientos no saludables presentan una alta prevalencia en niños y adolescentes (Moraes, 2010, 2012, 2013; Musso, 2011), es donde se hace necesario los modelos pedagógicos que tienen como objetivo contribuir al desarrollo saludable de aspectos físicos, sociales y psicológicos (Assumpção, 1994).

De este modo, los contenidos de la educación para la salud deben estar dirigidos a facilitar los cambios voluntarios de los niños y adolescentes en la escuela, con el objetivo de lograr conductas saludables permanentes (Sardinha, 1999) y crear conciencia sobre los estilos de vida saludables que conlleven a una mejora en la calidad de vida. (Moraes, Educación para la salud: enfoque en los comportamientos saludables).

Factores Determinantes del Estilo de Vida

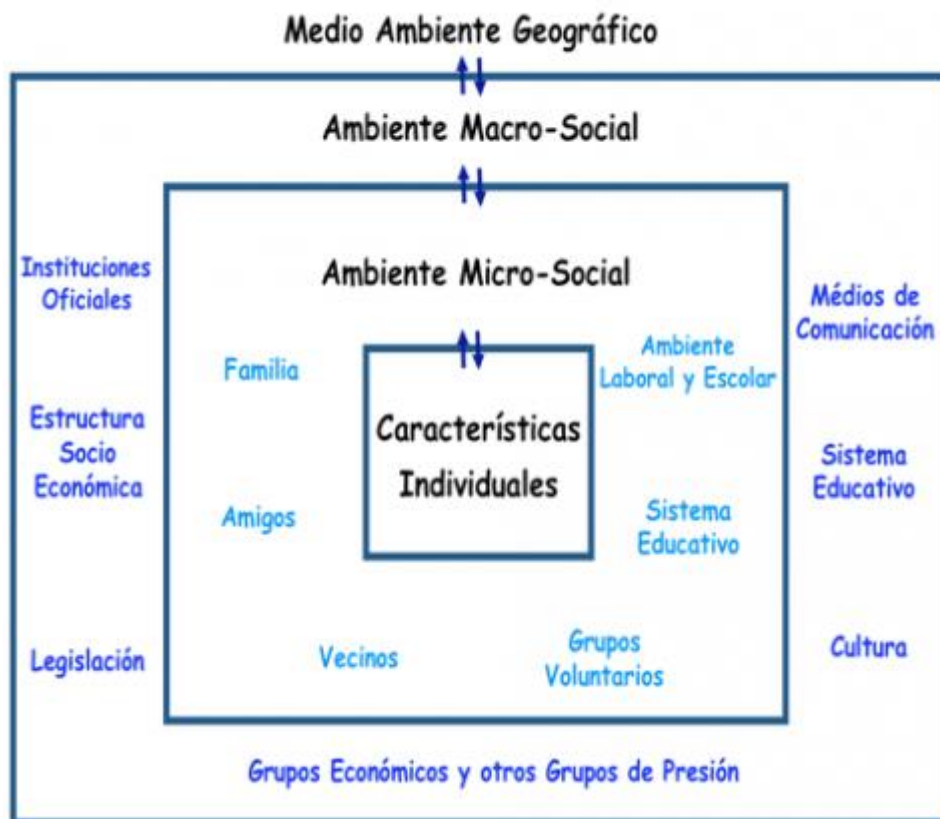


Figura 1. Factores determinantes del Estilo de Vida

Basándose en estos modelos, varios investigadores han llevado a cabo intervenciones pedagógicas de educación para la salud, con el objetivo de promover conductas saludables y prevenir la obesidad, ya que este es un importante problema de salud pública en todo el mundo. Intervenciones Pedagógicas En Europa, se destacan algunos estudios de intervención educativa, los cuales ofrecen cambios en el entorno escolar, a través de la formación didáctica de los profesores y ofertas de entorno social con actividades para la comunidad.

Bases teóricas

El punto de partida para el análisis de los componentes curriculares del área de la Educación Física como promotores o no de hábitos de vida saludable de la población escolar, se debe hacer a la luz del concepto de currículum dentro del sistema educativo nacional e internacional. Por lo tanto, es necesario conocer, no solo el concepto sino los alcances de sus componentes, y su traducción en el Proyecto Educativo Institucional de cada escuela/colegio, que puedan ser luego llevados a la práctica en el aula de clase.

A través de la historia existe una diversidad de conceptos en torno a currículo entre ellos se pueden destacar:

Currículo es aquella serie de cosas que los niños y jóvenes deben hacer y experimentar, a fin de desarrollar sus habilidades que los capaciten para decidir asuntos de la vida adulta. (Franklin B, 1918).

Currículo son todas las experiencias, actividades, materiales, métodos de enseñanza y otros medios empleados por el profesor o tenidos en cuenta por el en el sentido de alcanzar los fines de la educación (Unesco, 1918).

Currículo es un proyecto educacional que define: los fines, las metas y los objetivos de una acción educacional, así como las formas, los medios y los instrumentos para evaluar en qué medida la acción ha producido efecto. (Hainaut L, 1980).

Currículo es considerado al mismo tiempo, como un contrato entre lo que la sociedad espera de la institución educativa y de lo que los responsables admiten que ella ofrece, en términos de contenidos de enseñanza, de marco pedagógico y como una herramienta de trabajo en las instituciones educativas y en las aulas. Se trata de un contrato y de una herramienta en permanente evolución (Ferreira Horacio, 2001).

En el entendido de las diferentes posturas que sobre currículo se encuentran en la literatura, este proyecto se va adscribir a los conceptos de la Ley General de Educación avalados por el Ministerio de Educación Nacional. De la misma forma, se conceptualiza la planificación curricular, que incluye entre otros los niveles internos del currículo entendidos como macrocurrículo, currículo, mesocurrículo y microcurrículo, con el fin de analizar posteriormente sus alcances dentro de las variables que puedan ser verificadas en el Proyecto Educativos Institucional del colegio Fernando Mazuera Villegas.

Otro documento que debe ser revisado y que debe nutrir los postulados que cada institución inscribe en su PEI es el Plan Decenal Nacional de Educación el cual tiene como fundamento determinar las grandes líneas que deben orientar el sentido de la educación para los próximos 10 años (Ministerio de Educación Nacional, 2006)

Currículum/ currículo

Tipos de currículo

En la teoría se expresan diversos tipos de currículo, según la forma en éste se desarrolla en los diferentes procesos educativos y en su misma intención. A continuación, se presentan algunos tipos de currículo:

El currículo expreso, formal u oficial: está documentado en tablas de alcances y secuencias, silabas, guías curriculares, tablas de contenido y lista de objetivos.

Su propósito es dar a los profesores una base para la planeación de lecciones a los profesores y hacerlos responsables de sus prácticas y resultados. Es prescriptivo de acciones pedagógicas que la institución tiene que ejecutar.

El currículo oculto: no es reconocido por los funcionarios del colegio, aunque puede tener una profundidad y un impacto mayor que otro currículo oficial. Los mensajes del currículo oculto se relacionan con temas de sexo, clase y raza, autoridad y conocimiento escolar. Tiene mecanismos operantes normativos, legitimados en determinadas fuentes: la experiencia, el realismo, lo que los alumnos pueden, cuentan, lo que permita el lugar donde la escuela se inserta.

El currículo formal explicita estos puntos e intenta fundarlos, como la traducción e interpretación institucional que constituye del currículo oculto.

El currículo operacional: comprende lo que es realmente enseñado por el profesor y cómo su importancia es comunicada al estudiante, es decir, como hacen los estudiantes para saber que lo enseñado cuenta. Es decir, tiene dos aspectos:

- El contenido incluido y enfatizado por el profesor, es decir, lo que el profesor enseña.
- Los resultados de aprendizaje sobre los cuales deben, de hecho, responder, es decir, lo que debe ser logrado.

Currículo nulo: está conformado por temas de estudio no enseñados, y sobre los cuales cualquier consideración debe centrarse en las razones por las que son ignoradas. Ej: la psicología, danza, leyes, ser padres, generalmente no son enseñados y no podría competir con matemáticas, sociales y ciencias.

La ley General de Educación en el artículo 76 conceptúa el currículo como:

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

Por lo tanto, para llevar a cabo el currículo institucional debe plantearse en la práctica, a partir de estándares, determinando los mínimos requeridos en un estudiante a partir de sus destrezas y habilidades, con distinción de sus propios ritmos de aprendizaje y nivel de desarrollo, programarlos sistemáticamente para cada grado y "asegurar que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades educativas".

Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que el currículo se lleva a cabo a partir de un plan en el cual según el MEN (decreto 230, artículo 3, del 11 febrero 2002) debe contener aspectos como:

- La identificación de contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas.
- La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y periodo lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.
- Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los periodos del año escolar, según lo defina en el PEI, en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el MEN.
- El diseño de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.

- La pedagogía aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente o soporte la acción pedagógica.
- Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional.

Las anteriores disposiciones hechas desde el MEN son tomadas por cada una de las regiones del territorio nacional, y a partir del análisis del contexto y las necesidades propias de estos territorios, se plantean los direccionamientos que deben ser tenidos por todas y cada una de las instituciones que lo conforman.

De forma particular para la ciudad de Bogotá, D.C, es la Secretaría de Educación Distrital la encargada de Formular, orientar y coordinar las políticas y planes del Sector Educación, en concordancia con el Plan de Desarrollo Distrital, el Plan Sectorial de Educación, será la responsable de la asesoría para el diseño y desarrollo del currículo en las instituciones educativas estatales de su jurisdicción.

Apoyado como concierne en la Ley General de Educación y resguardando los propósitos del MEN, se plantea un currículo que:

“debe basarse en el ejercicio de la educación como una práctica formadora de sujetos a partir de otros sujetos, la entiende como mediación cultural, como herramienta transformadora, en la cual toma relevancia el reconocimiento de los contextos históricos y sociales que rodean la relación entre educador y educando en los procesos de enseñanza aprendizaje”.

El currículo como pieza fundamental de la educación y partiendo, por lo tanto, como hecho social con un propósito formador en prospectiva, debe tener un nivel de aplicabilidad distintivo de la comunidad con fluidez y simétrico con el ser educando, lo cual conlleva a que debe ser diferencial, para lo cual se apoya de un modelo. Martínez (págs. 1- 4 s.f.) dice que el modelo curricular es:

La representación de un sistema o de una la realidad que supone un alejamiento o distanciamiento de la misma. Es una representación conceptual, y por lo tanto indirecta, que al ser necesariamente esquemática se convierte en una representación parcial y selectiva de aspectos de esa realidad, focalizando la atención en lo que se considera importante, y despreciando aquello que no aprecia como pertinente a la realidad que considera (pág. 2)

El modelo curricular es entonces, una representación simbólica y simplificada del proceso curricular, que responde a objetivos definidos, en el cual se esquematizan los datos y/o los fenómenos; y de este modo ayudan a comprenderlos.

Planificación curricular

Siendo el currículo la estrategia que materializa los fines de la educación, se requiere el diseño de un plan curricular que parta de los lineamientos propuestos por el estado, las necesidades sociales y las metas institucionales.

La planificación curricular comprende el proceso de previsión, realización y control de las diversas actividades involucradas que intervienen en un hecho. Dicha planificación implica una gerencia académica que permita garantizar la viabilidad de su ejecución y debe contar con características tales como: ser un proceso integral,

participativo, orgánico, permanente, flexible, real; de acuerdo como lo propone Kaufman. (Riera de Montero, 2006), Esta planificación, es un proceso mediado por los enfoques, paradigmas y administraciones que finalmente dan direccionalidad al proceso formativo.

Para lograr el análisis de la correlación existente entre los lineamientos planteados por el Estado y las necesidades de la población escolar en el área de la Educación Física, se hace necesario en una primera fase conocer las bases teóricas existentes para dicho fin y en una fase posterior corroborar si los lineamientos son llevados al aula de clase. Lo anterior con el fin de determinar el compromiso de los profesionales encargados del área de generar desde edades tempranas, por un lado el acercamiento a estilos de vida saludable y por otro propender por la adquisición de Hábitos de Vida Saludable.

El currículo de la educación física

Entendiendo la noción de currículo como el proyecto que determina los objetivos de la educación escolar desde un plan de acción adecuado, contextualizado y situado, y apoyado en el conjunto de contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación para cada nivel y ciclo del sistema educativo, se puede decir que el currículo tiene dos funciones fundamentales (Sales Blasco, 2001):

- Hacer explícitas las intenciones educativas

- Orientar la práctica pedagógica

Todo esto implica considerar en el diseño curricular elementos epistemológicos, pedagógicos, administrativos y didácticos. Para el caso de la educación física, considerando el cuerpo y el movimiento como sus principales ejes educativos, se deben plantear diseños curriculares reconociendo el cuerpo y el movimiento en su multiplicidad de posibilidades, funciones y medios.

Contexto Internacional

El currículo escolar, responde a la necesidad de educación, y este derecho está implícito en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y de la Convención de los Derechos del Niño, 20 de noviembre de 1959, resolución 1386, argumenta que: El niño es reconocido universalmente como un ser humano que debe ser capaz de desarrollarse física, mental, social, moral y espiritualmente con libertad y dignidad” (Humanium ONG, s.f.). Se propende por contribuir al desarrollo del ser humano hacia la paz. En el foro mundial sobre la educación, la Unesco (2000) deja explícito que:

Todos los niños, jóvenes y adultos, en su condición de seres humanos tienen derecho a una educación que satisfaga sus necesidades básicas de aprendizaje en la acepción más noble y más plena del término, una educación que comprenda a asimilar conocimientos, a hacer, a vivir con los demás y a ser.

Particularmente, el currículo para la Educación Física visto desde el contexto internacional y promovido por la Unesco (1978), en la carta internacional de la educación física y el deporte señala como aspectos relevantes:

- La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.
- Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.
- Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.
- Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades.

Los programas de educación física y deporte han de concebirse en función de las necesidades y las características personales de los participantes, así como de las condiciones institucionales, culturales, socioeconómicas y climáticas de cada país. Estos programas han de dar prioridad a las necesidades de los grupos desfavorecidos de la

sociedad.

Dentro de un proceso de educación global, los programas de educación física y deporte han de contribuir, tanto por su contenido como por sus horarios, a crear hábitos y comportamientos favorables a la plena realización de la persona humana. (Carta Internacional de la Educación Física y el deporte, art 3 1978).

De la misma forma, la Federación Internacional de la Educación Física (FIEP), (2000) en su manifiesto mundial señala a la Educación Física como la única posibilidad de contribución para todos los alumnos, no existiendo Educación en la Escuela sin la Educación Física, reconociendo también el compromiso de la educación física como una educación para la salud.

Contexto Colombiano

A lo largo de la historia la Educación Física ha venido transformándose según las circunstancias sociopolíticas del momento, es altamente permeado por ser una de las asignaturas por naturaleza más activistas, y que en su proceso evolutivo fundamentalmente ha sido dirigida o llevada a partir de modelos curriculares tradicionales, es decir a partir del conductismo más propiamente del modelo tecnocrático, hacia el entrenamiento de comportamientos; y es a partir del constructivismo dónde se concibe la educación física a desde la praxis, es decir, de la experiencia vivida o del movimiento.

Remontándose a la Constitución Política de Colombia se pueden encontrar los mejores asideros del propósito de ésta cátedra dentro de los currículos de formación de los escolares. En el artículo 5, dónde se determinan los fines de la educación y más específicamente en los párrafos 9 y 12 se hace referencia a la búsqueda de calidad de vida, la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre².

De acuerdo con los lineamientos curriculares planteados por el MEN, desde un punto de vista integrador del área, se concibe como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales.

Por lo tanto, cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno

² Constitución Política de Colombia. Artículo 5. Párrafo 9: El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Parágrafo 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.

En la Ley General de Educación, (Ministerio de Educación Nacional, 1994) en su artículo 13 sobre la Enseñanza obligatoria, en el literal b, se define “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”.

El artículo 23 de la misma ley, sobre Áreas obligatorias y fundamentales, establece que para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

- Ciencias naturales y educación ambiental.
- Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democrática.
- Educación artística.
- Educación ética y en valores humanos.
- Educación física, recreación y deportes.

- Educación religiosa.
- Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.
- Matemáticas.
- Tecnología e informática.

En la política de la revolución educativa, el documento 15, plantea las orientaciones pedagógicas para la educación física, el deporte y la recreación. Éste constituye el último referente para los diseños curriculares en educación física y propone como metas de formación entre otras la formación integral desde una realidad corporal y aportando al ser humano en el horizonte de su complejidad, sin desconocer aspectos como las expresiones autóctonas, los valores, la convivencia, la educación ecológica y la inclusión.

Se plantea en el documento 15 una educación física fundamentada en la formación por competencias, formulando para el área sus competencias específicas (Ministerio de Educación Nacional, 2010):

- La competencia motriz
- La competencia expresiva corporal
- La competencia axiológica corporal

Desde el aspecto didáctico, la educación física debe propender por un enfoque integrador de la enseñanza, reconociendo la participación del estudiante y el papel

propositivo del maestro. Igualmente, la didáctica debe comprender prácticas significativas desarrolladas a partir de metodologías variadas, transformando los enfoques tradicionales en la planeación curricular.

Mesocurrículo

Desde 1994, las instituciones, tienen la autonomía para desarrollo de sus proyectos educativos. El MEN, (s.f.) define el Proyecto Educativo Institucional (PEI) como:

La carta de navegación de las escuelas y colegios, en donde se especifican entre otros aspectos los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión

Para el diseño y construcción del PEI, es necesario contar con la participación de toda la comunidad educativa, de tal manera que sus componentes deben responder a situaciones y necesidades propias del contexto donde se encuentra la institución, de una manera concreta, factible y evaluable.

Cada proyecto educativo en esencia debe tener cuatro componentes (Ministerio de Educación Nacional, s.f.):

Componente de fundamentación: Constituye los elementos teóricos que orientan la propuesta educativa de la institución

Componente administrativo: Hace referencia a la organización docente, directiva y administrativa de la institución

Componente pedagógico y curricular: define el enfoque y los modelos pedagógicos adoptados por la institución educativa

Componente comunitario: Establece las relaciones y las intervenciones puntuales que tiene el PEI con comunidad.

Microcurrículo: la educación física para la salud

La actividad física se relaciona positivamente con el estilo de vida saludable en los niños y jóvenes, quienes pueden mejorar sus funciones cardiorrespiratorias y su fuerza muscular con la práctica del ejercicio, (Organización Mundial de la Salud, 2010). Esta actividad física la pueden desarrollar de manera frecuente durante sus prácticas en le educación física, de tal manera que es recomendable promover la construcción de programas que motiven la enseñanza del área con una perspectiva importante sobre la salud y el cuidado del cuerpo.

La necesidad de abordar el problema de la salud desde la educación física no es un tema reciente. En este sentido; se tiene como experiencia significativa la propuesta de escuelas saludables, que incluye estrategias para vincular la educación en estilos de vida saludable en el PEI, a través de un protocolo para que estudiantes, docentes y

comunidad, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud. (Organización Panamericana de la Salud, 1997).

Desde la educación física se puede entender el estilo de vida como un factor determinante y condicionante para el estado de salud de las personas. La Carta de Ottawa (Organización Panamericana de la Salud, 2000) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables:

Como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Igualmente, la nueva carta de Bangkok, para la promoción de la salud, (Organización Mundial de la Salud, 2005), señala la importancia de tomar las medidas y compromisos necesarios para abordar los determinantes de la salud en el mundo actual, en donde se necesita la intervención de diversas organizaciones, comunidades y sujetos, especialmente aquellos que asumen las responsabilidades educativas, aquí, la educación física juega un papel decisivo.

La mejor manera de adquirir estilos de vida saludable se da a través de los procesos educativos y de buenas experiencias de aprendizaje, para ello en la educación física se pueden abordar aspectos como el autocuidado, la corporalidad, la condición física, entre otros. Es importante que desde la educación física los estudiantes aprendan a reflexionar críticamente sobre su salud. La edad escolar es decisiva en la construcción de estilos de vida activos como un conocimiento esencial para la vida.

Sleap (1990) citado por Rangel Berrocal (2011) menciona cuatro razones que indican por qué es conveniente un enfoque de la educación física dirigido a la salud:

- Contribuye al crecimiento y desarrollo
- Proporciona experiencias lúdicas y novedosas en actividad física
- Se trata de una educación para toda la vida
- Actúa como medio de prevención

Señala además como hábitos que se deben fomentar desde la educación física los alimenticios, higiene, descanso, ejercicio físico, sociales, prevención y seguridad al realizar actividad física.

Estilos de vida saludable

El interés social que despierta este ámbito de estudio ha conducido a la proliferación de investigaciones y publicaciones, de forma que en la actualidad el concepto de estilo de vida se utiliza en mayor medida desde el área de la salud que desde otros ámbitos de estudio (Estilos de Vida y Promoción de la Salud Coreil, Levin & Jaco, 1992).

Sin embargo, a pesar del interés creciente desde el campo de la salud, el concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo. Según revisiones históricas como las realizadas por Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992),

los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber. Estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de definiciones convergen al atender el estilo de vida como un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social.

A principios del siglo XX, aparece una orientación personalista representada por Alfred Adler con su Psicología Individual, produciéndose un desplazamiento desde los factores socioeconómicos a los factores individuales en el estudio de los estilos de vida. Por lo tanto, desde esta filosofía se define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor. Las investigaciones realizadas desde la psicología individual tuvieron una gran importancia en el refinamiento operacional del concepto estilo de vida y a la hora de aportar técnicas psicoterapéuticas para su modificación.

No obstante, durante la segunda mitad del siglo XX, el ámbito de aplicación en el que el término estilo de vida ha tenido más impacto ha sido el área de salud. En los años 50 es cuando empieza a utilizarse en el contexto de la investigación sobre salud pública y en el intento de buscar explicación a los problemas de salud que empezaban a caracterizar a las sociedades industrializadas.

Las primeras investigaciones realizadas desde el campo de la salud adoptan una perspectiva médico-epidemiológica. La filosofía del modelo biomédico, desde este paradigma, la comunidad médica defendía que las personas practican estilos de vida insanos por su propia voluntad; es decir, este modelo no reconocía la importancia del contexto social y de los factores psicológicos como condicionantes de la adquisición de los estilos de vida. Precisamente porque culpabiliza a la víctima de sus hábitos o estilos de vida insanos, este enfoque ha recibido numerosas críticas (Mechanic, 1979).

El modelo biomédico contribuyó a que el estilo de vida fuera un tema de estudio e investigación para las ciencias de la salud y que los ciudadanos llegaran a ser más conscientes de que algunas de sus conductas conllevan riesgos para la salud. Además, el modelo biomédico fue el encargado de introducir el término de estilo de vida saludable y de conseguir en cierto modo que, tanto su uso como el del término estilo de vida, se extendiese al lenguaje cotidiano y a la literatura sobre la salud. (Estilos de Vida y Promoción de la Salud Coreil, Levin & Jaco, 1992).

Con la intención de construir un concepto de estilo de vida saludable más actualizado, Cockerhan, Rütten & Abel (1997) analizan las aportaciones de diversos autores relevantes en diferentes momentos del siglo XX: comienzos de siglo (Simmel & Weber), mediados (Bourdieu) y finales (Giddens). A partir de esta revisión, Cockerhan, Rütten & Abel definen los estilos de vida saludables como modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida.

A su vez, plantean la disyuntiva entre los expertos que consideran la práctica de estilos de vida saludables como una elección personal y los expertos que la consideran como una actuación en función de las posibilidades que cada individuo tiene en su vida, refiriéndose en este segundo caso a aspectos más estructurales como sexo, edad, raza, recursos socioeconómicos o, incluso, límites percibidos derivados de la socialización y de la experiencia en un ambiente social particular. (Coreil, Levin & Jaco, 1992) .

Partiendo de los aportes que durante años se ha construido se puede definir que el estilo de vida saludable es aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio y hay que tener en cuenta todos los factores que la componen como lo son la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente, la actividad social, la intelectual y la paz espiritual.

En apropiación de este término el Ministerio de Educación Nacional, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades

y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (Nacional, 2016).

Estos son los pilares para determinar un estilo de vida saludable dentro del desarrollo del ser humano íntimamente relacionado a su ciclo vital, todos y cada uno de ellos hacen parte de la vida diaria de cada individuo y por ende no pueden tomarse por separado ya que son el eje de desarrollo humano y social.

La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano (campana del día mundial de la salud Unesco 2012).

Hábitos de vida saludable

Los hábitos de vida saludable son todas aquellas conductas que se tienen asumidas como propias dentro de la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de cada individuo.

Para asegurar un estilo de vida saludable, se recomienda comer muchas frutas y verduras, reducir la grasa, azúcar y sal en los alimentos y hacer ejercicio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda seguir los siguientes 12 pasos para mantener unos hábitos de vida y una alimentación sana:

- Comer una dieta nutritiva basada en una variedad de alimentos de origen principalmente vegetal, en lugar de animal.
- Comer pan, cereales, pasta, arroz o patatas varias veces al día.
- Comer una variedad de verduras y hortalizas, preferentemente frescas y locales, varias veces al día (por lo menos 400 g por día).
- Mantener el peso corporal entre los límites recomendados (un IMC de 18,5 a 25) mediante la adopción de niveles moderados de actividad física. Es preferible hacer ejercicio todos los días.
- Controlar de la ingesta de grasas (no más del 30% de la energía diaria) y reemplazar la mayoría de las grasas saturadas por aceites vegetales no saturados o margarinas blandas.
- Reemplazar la carne grasa por legumbres, pescado o carne de aves de corral.

- Consumir leche y productos lácteos (kéfir, yogur, queso...) que sean bajos en grasa y sal.
- Seleccionar alimentos con bajo contenido de azúcar, e ingerir azúcares con medida, lo que limita la frecuencia de las bebidas azucaradas y golosinas.
- Elegir una dieta baja en sal. La ingesta total de sal no debe sobrepasar el equivalente a una cucharadita (6g) por día, incluyendo la sal en el pan y los alimentos procesados, curados y en conserva.
- Si se consume alcohol, se debe limitar la ingesta a no más de 2 bebidas (cada uno con 10g de alcohol) por día.
- Preparar los alimentos de manera segura e higiénica. Cocinar al vapor, hornear, hervir o cocinar al microondas ayudan a reducir la cantidad de grasa añadida.
- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 4 meses, y la introducción de alimentos complementarios seguros y adecuados a la edad de 6 meses.

Diseño metodológico

Enfoque

La propuesta de investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, donde los investigadores pretenden desarrollar sus comprensiones a partir del análisis de contenido de los constructos y componentes que incluyen los diferentes documentos curriculares existentes en torno a la educación física.

Se consideran todas las perspectivas curriculares como importantes, indistintamente sea su enfoque. Los datos obtenidos, serán tratados en un proceso crítico y sistemático, sin esperar resultados estadísticos, en un proceso flexible, inductivo y fundamentado en la lógica de los referentes teóricos, el conocimiento y experticia de los investigadores.

El proyecto no pretende generalizar sus resultados, más bien, se busca la reflexión y el mejoramiento de los enfoques y programas curriculares de la educación física con una perspectiva de construcción de hábitos y estilos de vida saludables.

Alcance

Esta investigación está fundamentada en el paradigma hermenéutico y positivista, que desde el análisis de contenido se centra en el entendimiento e

interpretación de las propuestas curriculares en educación física de la institución educativa Fernando Mazuera Villegas aproximándose al contexto local en la que se desenvuelven nuestros educandos, indagando las conexiones y aproximaciones que permitan dar fundamento para orientar la acción educativa y el proceso de enseñanza aprendizaje que existe sobre los hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar la construcción de los programas y proyectos institucionales.

Diseño de la investigación

Se propone el análisis de contenido como método de investigación; con esta metodología se pretende descubrir los componentes básicos de un fenómeno extrayéndolos de un contenido dado (López Noguero, 2002), en este caso, se buscan extraer los elementos vinculantes con la salud de los documentos curriculares que existen en el ámbito de la educación física.

En esta metodología de la investigación no se pretende probar teorías o hipótesis, más bien, se busca generar nuevas comprensiones, teorías o hipótesis, en el siguiente proceso:

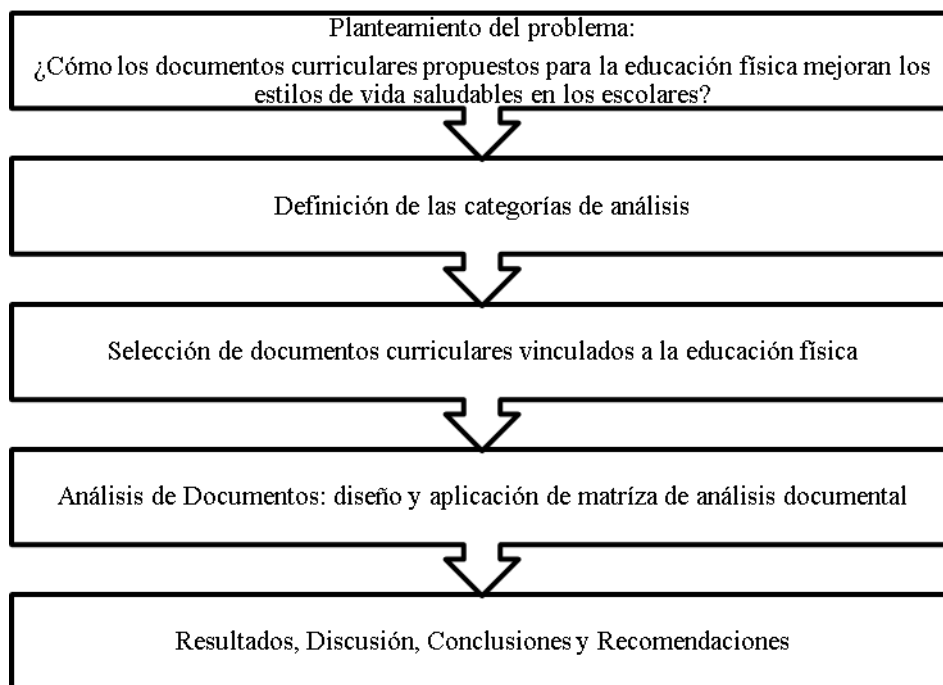


Figura 2. Proceso de investigación

En el análisis de contenido para esta investigación, se propone un método intensivo, que busca estudiar con detenimiento cada uno de los documentos curriculares, procurando destacar su sentido y contenido fundamental en torno a la salud sobre los hábitos de vida saludable desde la institución educativa Fernando Mazuera Villegas.

Población unidades de análisis

La población a estudio está relacionada con documentos conceptuales y lineamientos normativos que en materia de currículo para el área de la Educación Física se hayan publicado y se encuentren vigentes. Estos documentos comprenden el ámbito internacional, nacional, distrital e institucional.

Se definen como unidades de análisis todos aquellos documentos que se vinculan de manera directa o indirecta a los procesos relacionados con la educación física y/o la salud en el entorno escolar, entre ellos tenemos:

- Proyecto Educativo Institucional del colegio Fernando Mazuera Villegas, el cual es un documento normativo que direcciona la acción pedagógica de la institución, hasta el momento no se le ha dado un nombre.
- Proyectos transversales institucionales desde el área de educación física se encuentra el proyecto de tiempo libre, el cual se realiza en la institución educativa y es pieza fundamental dentro del desarrollo y formación de los educandos, además tienen relación con la promoción de los hábitos de vida saludable fomentando los estilos de vida saludable.
- Plan de área educación física documento normativo indispensable dentro del proceso formativo de los educandos, donde se encuentra la organización de cada grado estableciendo los objetivos, las unidades didácticas, las competencias a desarrollar y la pedagogía utilizada para los diferentes grados de aquí se orienta el desarrollo motriz, las capacidades físicas, el manejo del cuerpo que son indispensables para su formación integral desde la praxis.
- Proyectos interinstitucionales en la Institución Fernando Mazuera Villegas donde se encuentra el proyecto de descansos activos, que le permite a la comunidad

educativa participar en actividades recreativas durante las horas de descanso siendo este un proyecto que fortalece los estilos de vida y se proyecta hacia los hábitos de vida saludable dentro de la institución. Selecciones deportivas donde los estudiantes realizan parte de estas partiendo de sus preferencias deportivas permitiéndole iniciar su vida deportiva y competitiva con agrado y responsabilidad.

Categorías de análisis

En la revisión de cada documento y en relación con los objetivos propuestos se definen las siguientes categorías de análisis:

Tabla 7. Categorías de análisis

| Categoría | Componentes |
|---|---|
| Identificación del documento | Nombre Autores Año de publicación Ubicación Organización Institucional Distrital Nacional Internacional |
| Tipo de documento | Normativo Conceptual Otro |
| Componentes | Capítulos Subcapítulos No. Páginas Referencias Anexos |
| Enfoques y conceptos sobre Educación Física | Enfoque de la educación física Objetivos de la Ed. Física Concepto de Educación Física |

| | |
|--|---|
| | Estrategias de la educación física Contenidos de la educación física |
| Aspectos vinculares con la promoción de la salud | Objetivos Contenidos Estrategias Evaluación Inclusión |
| Aspectos vinculares con otros documentos | Institucionales Distritales Nacionales Internacionales |

Fuente: autor

Instrumentos para la recolección de la información

Una vez definidas las unidades de análisis y teniendo en cuenta el diseño de la investigación, la siguiente etapa en el proceso corresponde a la recolección de la información. Para ello se utiliza un instrumento que facilite organizar la información pertinente extraída de cada uno de los documentos curriculares.

Se trata de una matriz estructurada que incluye las categorías de análisis y permite obtener y registrar comparativamente los contenidos de las fuentes investigadas. A partir de los cuales se van a generar la interpretación de los resultados, de acuerdo a los propósitos de investigación.

| Proyecto: | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---|----------|---|---|---|
| Objetivo General | | | | | | | |
| Objetivos Específicos | | | | | | | |
| Unidad de Análisis | | | | | | | |
| Capítulos/Categorías | Identificación del Documento | Tipo y clasificación del documento. | Enfoque y Concepto sobre Educación Física | | Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludables | Aspectos vinculares acerca de la promoción y prevención en salud. | Aspectos vinculares con otros documentos. |
| | | | Enfoque | Concepto | Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludables | | |
| Objetivo | | | | | | | |
| Justificación | | | | | | | |
| Estrategias Metodológicas | | | | | | | |
| Relación con el PEI | | | | | | | |
| Proyección a la comunidad | | | | | | | |

Figura 3. Matriz de recolección de información

Análisis de los datos

Como técnica de análisis se recurre al proceso de la información desde la triangulación hermenéutica. La acción de reunión y cruce dialectico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida de la investigación, (Cisterna Cabrera, 2005).

En el análisis de datos se desarrolla el siguiente proceso:

- Selección y reducción de la información obtenida
- Triangulación de la información entre categorías
- Triangulación de la información entre unidades de análisis
- Triangulación de la información entre los resultados y el marco teórico
- Generación de categorías emergentes
- Interpretación de los resultados

Resultados

Enfoque y concepto sobre la educación física

Desde el PEI de la institución Educativa Fernando Mazuera Villegas no se encuentran en su plan de estudios conceptos de la educación física, el Proyecto Educativo Institucional se inscribe dentro de una perspectiva educativa humanista que busca el desarrollo de las potencialidades de los niños y jóvenes en todas sus dimensiones, creando procesos pedagógicos interactivos mediante la integración de actividades artísticas, recreativas y deportivas con una orientación curricular enfocada hacia la formación técnica y tecnológica, abriendo una pequeña brecha sobre el desarrollo de su potencial corporal.

El plan de área de educación física orienta su proceso pedagógico desde el énfasis en la enseñanza y práctica del deporte, la condición física, la estética corporal en el mantenimiento de la forma y la salud. Propiciando el mejoramiento de la capacidad psicomotora, capacidades físicas, la salud, favoreciendo el desarrollo de habilidades y competencias para la vida.

Conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludable

En el PEI de la institución Educativa Fernando Mazuera Villegas no se encuentra hallazgo de conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludable, dejando un gran vacío desde los lineamientos y parámetros de formación de los educandos.

Desde el Manual de convivencia el principal rol de la escuela es el cuidado entendido como un conjunto de acciones positivas, el derecho a la vida comienza por el cuidado del cuerpo, respeto y aceptación de sí mismo, reconocimiento y toma de conciencia de su individualidad, lo cual le permita aprender a crear condiciones de vida adecuadas basadas en la adquisición de hábitos alimenticios sanos, nutritivos, higiénicos, alto sentido de auto cuidado en su sexualidad, reconocimiento de su cuerpo para identificar situaciones de enfermedad y el riesgo del consumo de sustancias que perjudiquen la salud; aprender a crear condiciones de vida adecuadas que aseguren una mejoría en la calidad de vida. Contribuyendo con esta información el plan de área de educación física propicia el mejoramiento de las capacidades psicomotoras, físicas, los hábitos de ejercicio e higiene posibilitándoles a los estudiantes el desarrollo de saberes, habilidades y destrezas que le brindan diferentes alternativas para el manejo del tiempo libre, la salud, la recreación y protección del medio ambiente, donde el estudiante encuentre diversas formas para enriquecer su proceso formativo. Pero no se puede desconocer que existe una carencia de hábitos de ejercicio e higiene dentro de los educandos que no les permite dar un sentido y goce de su propio cuerpo.

Aspectos vinculares acerca de la promoción y prevención de la salud

En el PEI de la Institución Fernando Mazuera Villegas como objetivo específico de los fundamentos se orienta que los estudiantes reciban una formación física que les

permita desarrollar sus múltiples inteligencias y que desde los proyectos transversales del currículo y al trabajo de las áreas se fortalezca su desarrollo: niños y niñas activos.

El PEI no establece alguna ruta sobre la promoción y prevención de la salud en los educandos dejando desde los proyectos de las áreas fortalecer su desarrollo como niños y niñas activos.

Dentro del manual de convivencia de la institución se entiende que la salud y el bienestar de la comunidad educativa depende de las acciones que garanticen un ambiente limpio, saludable y condiciones materiales dignas, el cuidado de sí mismo tiene en cuenta programas que promocionan los factores de la salud y la reducción de riesgos, basados en los modelos de salud y seguridad social, el aprendizaje de cuidar el bienestar físico y psicológico de sí mismo y de los otros para proteger y promover la salud como un valor fundamental compartido.

Contribuyendo esta información desde el área de educación física se realizan los proyectos de aprovechamiento del tiempo libre, creando programas como son, los juegos intercurros, las selecciones deportivas, la utilización adecuada del tiempo libre en los descansos con la práctica de diversas actividades recreativas.

Es importante aclarar que dentro de los proyectos y programas que se realizan en la Institución Educativa Distrital Fernando Mazuera Villegas no se encuentran

documentos físicos ni virtuales de estos proyectos como lo son los juegos intercursos, selecciones deportivas, proyecto de tiempo libre, descansos activos.

Proyección a la comunidad

En el PEI de la Institución Fernando Mazuera Villegas no se encuentran hallazgos de proyección hacia la comunidad. Desde el área de educación física se maneja el centro de interés de recreación donde se le propone al educando la posibilidad de aprendizaje desde el punto de la lúdica y la recreación, forjando la autoestima, el liderazgo, el auto cuidado, permitiéndole al estudiante trascender como agente generador de cambio en la proyección comunitaria. Brindando con esta práctica recreativa y lúdica una proyección de vida hacia el futuro no solo individual si no también concibiendo la labor hacia la comunidad institucional e interinstitucional creando posibilidades futuras de trabajo.

Discusión

En el PEI no se encuentra concepto sobre Educación Física dejando a la deriva en la normatividad institucional, concibiendo la educación física según Parlebas (2009) y García (1990) como:

La acción motriz es el común denominador que da identidad, unidad y especificidad a la educación física, que es una práctica pedagógica que se apoya en el conocimiento científico, cuyo enfoque está centrado en el movimiento y la interacción; en donde lo significativo de las prácticas se centrará en las manifestaciones observables del comportamiento motor, así como en el sentido relacional y táctico de las conductas que se presentan en el desarrollo de las actividades. Parlebas (2009)

En Educación Física se pretende establecer una formación integral mediante el empleo del movimiento. Las posibilidades motrices y la experimentación con el cuerpo, ello permitirá la adquisición de capacidades, aprendizajes y relaciones sociales, por medio de las cuales, el cuerpo ejercerá un papel instrumental esencial en el proceso educativo. Según señala García (1990).

Todo sistema global de educación debe atribuir a la educación física y al deporte el lugar y la importancia necesarios para establecer el equilibrio entre las actividades físicas y los demás elementos de la educación y reforzar sus vínculos. (Carta Internacional de la Educación Física y el deporte, 1978).

De aquí la relevancia de esta área dentro de la formación del ser humano, partiendo de su desarrollo motor y todas sus derivaciones de experimentación con el cuerpo donde se desarrollan aptitudes, dominio y conocimiento de sí mismo en cada ser humano que le ayude a favorecer su individualidad por medio de aprendizaje significativo y vivencial que contribuya a afrontar los requerimientos de la vida moderna permitiéndole la integración en la sociedad manejando un equilibrio individual.

El PEI contribuye al enfoque de la educación física con un aporte sobre el desarrollo del potencial corporal, hablando de procesos pedagógicos interactivos donde involucra actividades artísticas, recreativas y deportivas todas estas tenidas en cuenta en los lineamientos curriculares de educación física recreación y deporte expedidos por el Ministerio de Educación Nacional.

Estos datos indican que desde el plan de área de educación física no se encuentra en su documento institucional un concepto sobre educación física pero si muestra un enfoque aterrizado en los procesos pedagógicos que se orienta en la institución.

El PEI no muestra evidencia de conceptos y contenidos sobre estilos de vida saludable dentro de su documento curricular dejando descontextualizada a la institución con este tema, obviando la importancia en la formación que se debe brindar a los niños, niñas y jóvenes haciendo parte fundamental del ciclo de vida del ser humano y como proyección a la salud, como se encuentra en el marco teórico.

Dentro del documento de manual de convivencia de la institución se encuentra un aporte significativo que contribuye a los estilos de vida saludables vistos desde el cuidado por el cuerpo, entendiendo que la corporalidad es el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, siempre buscando la relación con el espacio y los elementos del mundo exterior (Le Boulch, 1981). Aquí la institución educativa juega un papel decisivo en los procesos de formación por que viene siendo la primera estructura social e institucional después de la familia que

desarrolla sus conocimientos y los interrelaciona con los elementos de la sociedad permitiéndole explorar, experimentar y conocer su cuerpo en forma funcional y sus particularidades por medio del movimiento creando una conciencia de identificación de sí mismo.

De esta manera la implementación de actividades y acciones que permitan a los estudiantes descubrir, pensar, recordar y representar sus propias vivencias, así como las experiencias de comunicación, expresión y socialización, ofrecerán las oportunidades para integrar estilos saludables de relación consigo mismo y con otros. (Sana convivencia), e incorporar la formación de hábitos de vida activa a edades tempranas. (chile, 2013).

Estos aportes crean posibilidades estrechas de la importancia del conocimiento y cuidado del cuerpo como un principio fundamental sobre los estilos de vida saludable permitiéndole al educando aprender a crear condiciones de vida enfocadas en una mejor calidad de vida orientados y promovidos dentro de su formación. Es Aquí donde la educación física desde su orientación pedagógica contribuye a lo largo de su proceso formativo en la institución los parámetros secuenciales en el conocimiento, desarrollo, mantenimiento y mejoramiento de sus componentes individuales y sociales posibilitando apropiación en los estilos de vida saludable proyectados a su vida adulta.

Tomando como aporte relevante los temas inherentes como la psicomotricidad que le permite al educando entrelazar su entorno y su individualidad en esencia desplegada de su cuerpo como herramienta fundamental en el proceso de aprendizaje de manera asertiva, armoniosa que le aporte continuamente en el conocimiento de su ser en la introspección hacia estilos de vida saludable y vislumbrando la psicomotricidad como:

Contemplada en su doble vertiente como teoría y como práctica: la psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y

del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral (Muniáin, 1997). (Berruezo, 2000)

De Lièvre y Staes (1992), para quienes la psicomotricidad es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. (Berruezo, 2000)

Asintiendo que los educandos mediante su proceso de formación obtengan los mecanismos para desenvolverse en la vida diaria, sin dejar de lado los demás procesos formativos que sí se analizan se puede decir que van de la mano a lo largo del desarrollo del ser humano, a lo cual se debe hablar de las capacidades físicas que se definen:

Como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad. (Gutierrez, 2010).

Capacidades que se deben trabajar a largo de su formación, abriendo paso al mantenimiento y mejoramiento de la condición física entendida como la habilidad para realizar un trabajo físico con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, buscando la máxima eficacia (menor gasto energético) y evitando lesiones como lo expone Clarke, para que esto tenga relevancia dentro de nuestra investigación se debe visualizar como todos estos parámetros aportan a la salud, como lo define la declaración de ALMA-ATA "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Y que indiscutiblemente proporcionan habilidades y destrezas que no solo se quedan dentro de las clases, sino

que se proyectan en otros espacios como el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación que desde la apropiación individual pueden ser referentes estructurales de estilos de vida saludable forjados desde la escuela.

El PEI en su documento curricular reconoce que la formación física sea integrada dentro de los proyectos transversales y desde las áreas como aporte a la promoción y prevención de la salud con niños y niñas más activos, permitiendo estructurar planes y programas que contribuyan con las orientaciones nacionales e internacionales sobre la promoción y prevención de la salud reorientando los servicios de salud con el fin de mejorar el bienestar físico, mental y social de la población fortaleciendo el componente preventivo como lo dice la carta de otawa de 1986, permitiendo el bienestar individual y colectivo garantizado a toda la comunidad educativa, donde le permita al educando desarrollar habilidades personales en salud mediante la educación en comportamientos saludables y que la institución se empodere sobre las políticas públicas saludables que tengan impacto en salud y la creación de entornos que fortalezcan la salud (unisalud); asumiendo esta postura se direccionan proyectos de aprovechamiento del tiempo libre orientados desde el área de educación física, es pertinente hablar sobre el centro de interés de recreación.

El ministerio de educación (2010), en torno a la recreación plantea que:

La recreación ha tenido un proceso de evolución y reconocimiento como necesidad y práctica social de expresión, esparcimiento, integración personal y sentido de pertenencia a un grupo y una cultura. En el marco de la institución escolar la recreación está integrada a la educación física en diferentes planos. Por un lado como principio pedagógico y didáctico de toda actividad física, por otro como un proceso de desarrollo del estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de lo expresivo, lo Indico, lo sensible y lo creativo y como un factor determinante de carácter social y cultural en las orientaciones del currículo. (MEN) PAG 45

Que es donde los estudiantes pueden escoger recibir su clase de educación física desde esta orientación la cual se maneja con un enfoque lúdico entendido por el ministerio de educación (2010) como:

Dimensión que se constituye por el juego como actitud favorable al gozo, la diversión, pasatiempo e ingenio como espacio de expresión y socialización como experiencia de acuerdo y aprendizaje de reglas construidas y aceptadas por los participantes; como símbolo y representación de realidades individuales y sociales; como tiempo de acción en otras realidades; como terreno de la imaginación y la fantasía; desafío a la racionalidad; posibilidad para la crítica, la ironía fina; en fin, como lugar de experiencia y creatividad. (MEN)PAG 28

Desde aquí es donde se maneja una proyección hacia la comunidad de los estudiantes mazueristas, fortaleciendo la capacidad de liderazgo, autoestima, autoconocimiento de sus capacidades individuales y grupales que le brinden posibilidades de manejo de grupo, creatividad, autonomía con el aprendizaje impartido desde este centro de interés y así poder direccionar su aprendizaje en proyección hacia la comunidad educativa y a la sociedad externa, pero no se puede desconocer que desde el PEI no se realiza una proyección a la comunidad limitando el aprendizaje solo a lo interinstitucional.

Basados en esta información el PEI de la institución Fernando Mazuera Villegas no promueve los hábitos de vida saludables ya que dentro de sus parámetros no contempla directrices que permitan apropiarse desde las áreas para su promoción con los escolares, dejando un gran vacío y más que esto a la deriva el compromiso que se debe tener en este aspecto tan relevante y trascendental de la formación del ser humano.

Un aprendizaje desde el área de educación física es relativamente evidente partiendo del desarrollo y mantenimiento corporal durante su paso de escolaridad en instituciones educativas.

Los hábitos de vida saludable de los escolares de la Institución Educativa Fernando Mazuera Villegas se promueven implícitamente desde el área de educación física permitiéndoles a los niños y jóvenes desarrollar sus potencialidades en todas las dimensiones; por medio de procesos formativos enfocados hacia el mejoramiento de la capacidad psicomotora.

Conclusiones y recomendaciones

- El PEI de la Institución Educativa Fernando Mazuera Villegas carece de concepto sobre educación física siendo esta parte de las áreas fundamentales establecidas dentro del currículo se sugiere que se introduzca dentro de su normatividad este concepto, para hacer más asertivo los documentos que se deben desligar de éste.
- No es clara la postura teórica y conceptual de la educación física en el PEI y en el plan de estudios.
- El enfoque sobre educación física que aporta el PEI no está direccionado al área como tal, se encuentra como un punto desligado y abierto a la interpretación individual, es imprescindible que este documento tome una postura referente y clara sobre esta concepción.
- El PEI de la Institución Educativa Fernando Mazuera Villegas no posee conceptos ni contenidos sobre estilos de vida saludable, es pertinente incluir dentro de su documento curricular una postura referente a este tema, debe constituirse para la institución educativa como fundamental dentro de los procesos de formación de los educandos.

- En el plan de área de educación física no se especifica un concepto sobre estilos de vida saludable, que claramente maneja desde su especificidad pero es relevante definir la postura que desde el área se va a tomar.
- Es indispensable que dentro del documento curricular PEI se realice una amplitud y especificación sobre la promoción y prevención de la salud, para que desde las áreas sea apropiado y así todos contribuyan con sus programas y proyectos en los procesos formativos de los educandos.
- Es indispensable documentar los proyectos y programas que se están desarrollando en la institución sobre la promoción de la salud.
- El documento curricular de la institución no posee una proyección hacia la comunidad coartando las habilidades y destrezas de los estudiantes sin darle amplitud y progreso a los procesos formativos, se recomienda que sea incluida dentro de su documento permitiendo dar trascendencia a los aprendizajes.
- El documento curricular de la institución Fernando Mazuera Villegas carece de amplitud y profundidad en temas de la salud de los estudiantes, se sugiere que se realice una actualización en los temas de salud aportando al beneficio individual y colectivo de toda la comunidad educativa.
- El PEI de la institución educativa Fernando Mazuera Villegas debe replantear dentro de sus propuestas la posición que se debe asumir para la promoción de los

estilos de vida saludable para que sean asumidos desde las áreas para trabajar transversalmente como eje y tener una mayor apropiación y fortalecimiento en los conceptos y procedimientos para promover los hábitos de vida saludable desde la escuela.

- La educación física es una de las áreas fundamentales que debe tener claro su papel dentro de la prevención y promoción de la salud por ende debe fortalecer todos sus documentos institucionales apropiando los parámetros establecidos de orden nacional e internacional que contribuyan en la formación y conciencia de seres humanos en pro de su salud no solo inmediata sino a futuro como adultos con bases sólidas en estilos y hábitos de vida saludable.

Trabajos citados

- Berruezo, P. P. (2000). *Psicomotricidad: Practica y Contenidos*. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/contenidos-psicomotricidad-texto.pdf>
- Berruezo, P. P. (2000). Hacia un marco conceptual de la psicomotricidad a partir del desarrollo de su práctica en Europa y en España. *revista interuniversitaria de formación del profesorado*, págs 21-33.
- Calahorro Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernández, I., & Carnero, E. A. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(2), 1-7.
- Cano Garcinuño, A., Pérez García, I., Casares Alonso, S., & Alberola López, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares: estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, Volume 74, Issue 1, January 2011, Pages 15-24.
- Cantera, M., & Devís, J. (s.f.). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *apunts educació física y deporte*, (67) (54-62).
- Carrillo Cubides, R. A. (2015). Diferencias en la actividad física y la condición física entre escolares de secundaria de dos programas curriculares de Bogotá. *Nutricion Hospitalaria*, 32(5), 2228-2234. doi:10.3305/nh.2015.32.5.9583.

- chile, M. d. (marzo de 2013). *Corporalidad y movimiento en los aprendizajes*. Recuperado el 16 de Junio de 2016, de http://portales.mineduc.cl/usuarios/mineduc/doc/201307011003210.Material_Educativo_Deportes.pdf
- Cisterna Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, Vol. 14 (1): 61-71, 2005.
- Contreras, L. (2011). THE APPROACH OF HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION, ITS INTEGRAL CONCEPTUALIZATION AND THE BENEFITS OF EXERCISE IN HEALTHY BODY. . *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 4(4), 20-27.
- Devis, J., & Peiro, C. (1993). Physical activity and health promotion in children and adolescents: school and physical education. *Revista De Psicología Del Deporte*, 1(4), 71-86.
- FIEP. (2000). *Manifiesto mundial de la educación física*. Obtenido de <http://fiepcolombia-org.webnode.com.co/>
- Galvez Casas, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad física*. Tesis de doctorado activida física y deporte: Universidad de Murcia, España.
- Gelavert, S., Roselló, M., & Begoñ, M. (2016). Educación Física y atención al alumnado con enfermedad crónica en la escuela. *Revista de Psicología del Deporte: Universidad Autónoma de Barcelona*, Vol. 25, núm. 1, pp. 195-200.

- Gutiérrez, M., Rodríguez, B., Martínez, M., Úrsula, G., & Mairena, S. (2014).
Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la
provincia de Cuenca, España. *Gaceta Sanitaria*, Volume 28, Issue 1, January–
February 2014, Pages 34-40.
- Gutierrez, F. G. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *USTA*, 5,
6.
- Humanium ONG. (s.f.). Obtenido de <http://www.humanium.org/es/declaracion-1959/>
- LLeixa Arribas, T., González Arevalo, C., H., M., Daza, G., & M., B. V. (2015).
indicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y
deportiva. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (120), 27-35.
doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.04.
- López Noguero, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación.
Revista de educación universidad de Huelva, 167-179.
- Lopez, I., Estero, M., Fernandez, M., & Garcia, E. (2003). Intervention program guided
to the health in physical education: valuation of the pupil. *Movimento (Porto
Alegre)*, 9(1), 69-89.
- Martinez, E. (s.f.). *Modelo y modelos curriculares en la solución de problemas
educativos*. Obtenido de [http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a3n6/3-6-
13.pdf](http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a3n6/3-6-13.pdf)

Mata, I., Ros, C. R., & Royuela, C. M. (2014). Los contenidos de educación física a través de las imágenes de los libros de texto de educación primaria. *Apunts: Educacion Fisica Y Deportes*, (118), 40-47. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.04.

MEN. (s.f.). *Lineamientos curriculares de educación física recreación y deporte*. Recuperado el 2016 de Junio de 13, de http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *¿Cómo armar un PEI?* Obtenido de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/fo-article-125469.pdf>

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

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Retos del plan decenal de Educación (2006-2016)*. Obtenido de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-156179_recurso_3.unknown

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

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Bogotá, Colombia: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Proyecto educativo Institucional*. Obtenido de <http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-79361.html>

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

Molina Bedoya, A. (2013). Higienización y terapeutización de la educación física en las instituciones educativas. *Hacia La Promoción De La Salud*,, 18(1), 69-80.

Nacional, M. d. (19 de abril de 2016). *MINEDUCACIÓN Estilos de Vida Saludable*. Recuperado el 10 de mayo de 2016, de <http://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>

Neira, M. G. (2010). El currículo de educación física en la perspectiva cultural: fundamentos y práctica pedagógica. *Horizontes Educativas*, 15(2), 49-67.

Organización Mundial de la Salud. (2005). *Adoptada la nueva carta de Bangkok para la promoción de la salud*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr34/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ediciones de la OMS.

Organización Mundial de la salud OMS. (2014). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (1997). *Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela*. Obtenido de <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>

Organización Panamericana de la Salud. (2000). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Obtenido de <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2011). *Indicadores de salud*. Obtenido de http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1882:datos-de-salud&Itemid=135

Ottawa, C. d. (21 de noviembre de 1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Recuperado el 17 de Junio de 2016

Pérez-López, I. J., Sánchez, P. T., & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 32(2), 534-544. doi:10.3305/nh.2015.32.2.9144.

Rangel Berrocal, A. M. (2011). *La salud en el área de educación física*. Obtenido de <http://revista.academiamestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>

- Reverter Masià, J. &. (2012). Neurocognition benefits of physical education in children's health, a new line of research. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, (19), 67-69.
- Riera de Montero, E. (2006). Perspectivas en el diseño curricular. *Laurus [en línea]* , 12 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 23 de marzo de 2016] Disponible en:<<http://redalyc.org/articulo.oa?id=76102103>> ISSN 1315-883X .
- Salazar, I., Tamayo, J., Lema, L., Duarte, C., & Varela, M. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, Julio-Septiembre, 269-277. .
- Sales Blasco, J. (2001). *El currículum de la educación física en primaria*. Barcelona, España: Inde.
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2010). Boletín informativo del bservatorio de culturas: Actividad física y sedentarismo en Bogotá.
- Serrano Alfonso, M. Á., & Rué Rosell, L. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Enero-Junio, 186-191. .
- Táboas, P. C. (2012). Los contenidos de la Educación Física en Secundaria: un análisis de las actividades físicas que se enseñan en las imágenes de los libros de texto.

Apunts: Educacion Fisica Y Deportes, (107), 45-53. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/1).107.04.

Trejo Ortiz, P. M. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares.

Revista Cubana De Medicina General Integral, 28(1), 34-41.

Unesco. (1978). *Carta internacional de la educación física y el deporte*. Obtenido de

<http://portal.unesco.org/es/ev.php->

[URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

Unesco. (2000). *Foro mundial sobre la educación*. Obtenido de

http://www.unesco.org/education/efa/fr/ed_for_all/dakfram_spa.shtml

Unisalud. (s.f.). *Modelos de salud*. Recuperado el 2016 de Junio de 16, de

<http://www.bdigital.unal.edu.co/637/5/9587016084.04.pdf>

Universidad del Rosario. (2007). *¿Cuanto nos movemos?* Obtenido de

<http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos->

[Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Cuanto-nos-movemos/](http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Cuanto-nos-movemos/)

Vician, J., Martínez, A., & Mayorga, D. (2015). Contribución de la educación física a

las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes. *Nutrición*

Hospitalaria: Departamento de Educación Física, Universidad de Granada,

1246 -1252.

