

Universidad Santo Tomás  
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación  
Maestría en Actividad Física para la Salud

El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable  
Caso Colegio Distrital Saludcoop Sur IED

Diego Alejandro Sierra Marín

2017

Bogotá D. C., Colombia

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física para la Salud

El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable

Caso Colegio Distrital Saludcoop Sur IED

Trabajo presentado por: Diego Alejandro Sierra Marín

Tesis presentada para optar al título de magíster en actividad física para la salud

Tutor asesor: Gaviota Marina Conde Rivera

2017

Bogotá D. C., Colombia

## **Dedicatoria**

Dedico el presente proyecto de investigación a mi hija Isabella, a mi padre y a mi hermano quienes siempre me han brindado su amor incondicional

A mis estudiantes que son la razón de ser mi vocación como docente.

## **Agradecimientos**

Dios te agradezco por llenarme de fortaleza y sabiduría para iniciar y concluir la maestría.

A la Universidad Santo Tomas por los espacios y tiempos para el desarrollo del programa académico.

Cada docente de la maestría que compartieron sus saberes y su calidez como personas.

A los miembros de la Institución Educativa Distrital Saludcoop Sur IED por el apoyo brindado.

<b>Contenido</b>	
<b>Resumen</b> .....	7
<b>Introducción</b> .....	8
<b>1. Problema</b> .....	10
1.1 Planteamiento del problema.....	14
1.2 Formulación del Problema .....	15
1.3 Justificación.....	15
1.4 Objetivos .....	16
1.4.1 Objetivo General.....	16
1.4.2 Objetivos Específicos.....	17
<b>2. Marco Teórico</b> .....	18
2.1 Antecedentes .....	18
2.2. Bases teóricas .....	32
<b>La educación Saludable y la Educación Física</b> .....	32
<b>La actividad física y los estilos de vida saludable</b> .....	34
<b>El Currículo y los hábitos de vida saludables</b> .....	35
<b>3. Marco Legal</b> .....	40
<b>4 Diseño Metodológico</b> .....	42
4.1 Enfoque .....	42
4.2 Alcance.....	43
4.3 Diseño de la Investigación.....	43
4.4. Población unidades de análisis .....	45
4.5. Categorías de análisis .....	46
4.6 Instrumentos para la recolección de la información y Análisis de los datos .....	48
4.6.1 Matriz de las unidades de análisis.....	48
<b>4.6.2 Matriz Comparativa de los Documentos</b> .....	51
<b>4.6.3 Análisis de los datos por Categorías y hallazgos</b> .....	52
4.7 Discusión.....	63
<b>5. Conclusiones y Recomendaciones</b> .....	66
5.1. Conclusiones .....	66
5.2. Recomendaciones.....	66
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	70

## Lista de imágenes y tablas

Imagen 1.....	49
Tabla N° 1 Matriz de las unidades de análisis .....	48
Tabla N° 2 Confrontación de los documentos institucionales y las categorías .....	50
Tabla N° 3 Categoría Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables.....	51
Tabla N° 4 Categoría fortalecimiento de la actividad física .....	54
Tabla N° 5 Categoría formación en el manejo del tiempo libre.....	56
Tabla N° 6 Categoría aporte de la Educación Física a la educación integral .....	61

## Resumen

El presente proyecto de investigación El maestrando se propuso establecer, cómo el currículo del área de Educación Física promueve los “hábitos de vida saludable” en los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED, a partir de la metodología de investigación cualitativa con enfoque metodológico de análisis de contenido. Para ello, construyó un marco teórico que se fundamentó en la revisión de antecedentes y bases teóricas con las cuales presentó avances investigativos en cuanto a currículo, educación física y hábitos de vida saludable en escuelas y colegios, del orden internacional, nacional y local.

De otra parte en su propuesta metodológica el estudiante fundamentó el trabajo en el enfoque de análisis de contenido, estableciendo la selección de los documentos institucionales tales como el *Plan de estudios, compuesto por el plan de área, el proyecto de tiempo libre, los perfiles de los estudiantes por ciclos y la programación trimestral y el Proyecto Educativo Institucional (PEI)*, cuyo análisis se fundamentó en las categorías teóricas de: Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables, Fortalecimiento de la actividad física, Formación en el manejo del tiempo libre y Aporte de la educación física a la educación integral; encontrando como principal hallazgo que si bien los documentos institucionales se basan en la normatividad y lineamientos internacionales y nacionales para la promoción de un ser humano integral, el Colegio Saludcoop Sur IED, sigue trabajando los contenidos y metodología desvinculados a las necesidades sociales, en cuanto a los procesos de formación tendientes a desarrollar hábitos de vida saludable.

**PALABRAS CLAVES:** currículo, hábitos de vida saludable, educación física

## **SUMMARY**

In the present research project, the instructor proposed to establish how the physical education curriculum promotes "healthy life habits", in the students of the school Saludcoop Sur, starting from the methodology of qualitative research with the methodological approach of content analysis.

To this end, he builds a theoretical framework based on the revision of the background and the theoretical bases with which present research progress in the curriculum, physical education and healthy living habits in school and colleges at the levels international, national and local.

On the other hand, in his methodological proposal the student bases the work on the content of analysis approach, establishing the selection of institutional documents such as the curriculum composed of the area plan, the free time project, the profiles of the students by cycles, the quarterly programming and the institutional educational project (PEI).

This analysis is based on the following theoretical categories:

- Strengthening Healthy Eating Habits, Strengthening of physical activity, Free time management training , Contribution of physical education to integral education

It was found that although the institutional documents are based on international and national regulations and guidelines for an integral human being promotion, the school Saludcoop South continues to work the contents and methodology dissociated to the social needs of the population, in terms of the processes of formation that tend to develop life's healthy habits.

**KEYWORDS:** curriculum, healthy living habits, physical education



## Introducción

Siendo la escuela la prolongación del hogar, lugar donde los niños y jóvenes interactúan, donde comparten mucho tiempo de sus vidas, por lo que se hace necesario que las instituciones educativas desde sus currículos, en especial el de educación física, contribuyan al establecimiento de propuestas concretas para mitigar fenómenos como la obesidad, el sobre peso, el consumo de alcohol u otras sustancias alucinógenas, el sedentarismo que aqueja a la sociedad y acarrea altos costos en el sistema de salud.

A nivel internacional la Organización Mundial de la Salud ha hecho un llamado exigente a todas las naciones en cada continente, para que implementen estrategias gubernamentales que promuevan los hábitos de vida saludable, a la vez los ojos se han centrado en el área de Educación Física como una herramienta, que contribuye la formación integral, ya que desde las actividades físicas y deportivas que se desarrollan en ella, los estudiantes tienen la posibilidad de incorporar estos buenos hábitos a sus vidas, pero además de las rutinas propias del área se deben incorporar a los currículos contenidos específicos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes.

La formación de hábitos de vida saludable debe ser un compromiso de todos los estamentos de la comunidad, porque en casa los padres educan a los niños desde sus saberes y en el colegio, son los docentes quienes asumen la misión de la educar de manera trascendente, no solo para un momento determinado, como es la época escolar, sino para toda la vida. Porque es en la vida real que los estudiantes, siendo adultos y ciudadanos activos deben poner en práctica sus

conocimientos no solo en la parte laboral, sino en cuanto al cuidado de sí, ya que es su propio cuerpo la herramienta que les permite estar en un lugar trabajando o conviviendo con otros.

## 1. Problema

En el 2005 el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, realizó una encuesta a nivel Nacional de la situación nutricional de Colombia (ENSIN 2005), los resultados fueron que prácticamente la mitad de la población adulta presenta un estado de malnutrición por exceso de peso (obesidad 13,8 % y sobrepeso 32,3%), una importante desnutrición crónica infantil (12%), y una significativa alteración del estado nutricional de las madres gestantes (bajo de peso 21,0%, sobrepeso 23,0% y obesidad 7,0 %). A raíz de estos resultados el congreso colombiano en octubre del año 2009, hace pública la ley 1355, llamada también “Ley de obesidad”, definiendo en ella este término, junto con las enfermedades crónicas no trasmisibles, las cuales son prioridad de salud pública debido a los altos costos, que estas generan al sistema de salud.

Por otra parte la ley 1355 en su artículo 3° delega a los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, como promotoras de las políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la actividad física en ambientes saludables y seguros, esta políticas se complementan con estrategias de comunicación, educación e información.

Es entonces que las instituciones educativas se convierten en promotoras o formadoras de estilos y hábitos de vida saludables, pues la mayoría de los estudiantes sin importar el grado o la edad ven en la clase de Educación Física su escape a la rutina de las clases magistrales, pues por lo general la asocian al desarrollo de actividades motrices gruesas o a la práctica de algún deporte, pero en estas clases no se habla de nutrición, ni mucho menos se hace un seguimiento para saber si realmente los estudiantes en su tiempo libre, fuera de la institución educativa realizan algún tipo de actividad física o practican algún deporte. Todo esto se concluye a raíz de

una encuesta diagnóstica (anexo 1) que se realizó inicialmente para identificar la afinidad por la clase de educación física y los hábitos de vida saludable.

Dicha encuesta se entregó a 30 estudiantes de los cuales 29 la devolvieron, participaron niños y niñas de los grados tercero, cuarto y quinto. Diecisiete encuestados pertenecen al género femenino y doce al género masculino. Con relación al medio más usado para llegar al colegio, el 66% manifestó que llegaba caminando al colegio; el 20 % llega en transporte público y solo un 14 % utiliza la bicicleta.

En la segunda pregunta el 97 % de los estudiantes encuestado respondieron si, al gusto que sienten por la clase de educación física, argumentando que es divertida; que en ella se practica algún deporte; que les sirve para tener un estado físico saludable y un peso adecuado. Solo el 3%, es decir, una estudiante, manifestó que no le gusta la clase, porque no le gusta hacer ejercicio. En cuanto a la opinión que tienen los estudiantes de las clases, al 76% le parecen divertidas, el 14% las considera variadas y el 10 % piensa que son repetitivas.

La cuarta pregunta aborda las actividades deportivas extra escolares, de las cuales 18 estudiantes las practican por gusto propio, constituyéndose en un 44 % y otros las practican por elección de sus padres, es decir, el 21 %; por otro lado son 11 estudiantes que manifiestan no realizar ninguna práctica deportiva fuera del colegio.

Ahora bien en relación a las actividades que realizan los estudiantes durante sus descansos escolares, el 58 % manifestó que corren, lo cual permite apreciar el gusto por los niños y niñas de estar en movimiento pero a la vez resulta contradictorio con las normas del colegio, porque está prohibido correr en los descansos, ya que el espacio es reducido y para evitar accidentes. Continuando con este ítem el 28 % de los estudiantes manifestó, permanecer sentando a la hora

del descanso; el 7 % de los encuestados juega trompo y el 7% juega con balón lo cual está prohibido al igual que correr, por el espacio en relación a la cantidad de estudiantes.

En cuanto al número de horas que los estudiantes emplean para practicar algún deporte durante la semana el 45 % manifestó que 2 horas; el 38% que 1 hora; el 10% 3 horas y el 2% no sacan tiempo para practicar deporte. En contraste con el tiempo que los estudiantes emplean para ver televisión el 45% dice que dos horas; el 24% emplea 3 horas para ver televisión; el 21% solo ve una hora televisión y el 10% asegura no ver televisión. Otras actividades que los estudiantes pueden realizar en su tiempo libre es utilizar el computador, la Internet, el celular y las consolas de video juegos, es así como el 45 % emplea 1 hora, el 27 % emplea 2 horas, el 7% emplea 3 horas y el 21% de los encuestados manifiesta no emplear dichos aparatos. Teniendo en cuenta estos porcentajes se puede decir que los estudiantes encuestados llevan un ritmo de vida tendiente al sedentarismo.

En relación al tiempo que descansan los estudiantes, un 45 % de los encuestados asegura irse a dormir entre las 7 y las 8 de la noche y otro 45% asegura irse a dormir entre las 8 y las 9 de la noche, solo un 10 % se va a dormir entre las 10 y 11 de la noche. En cuanto a la hora que se despiertan entre semana, un 48% se levanta a las 5 am; un 28% se levanta a la 5:30 am; un 14% se levantan a las 5:40 am; un 7 % se levanta a la 4:15 am y solo un 3% se levanta a las 6:00 am. Comparando los mayores porcentaje entre la hora de dormir y despertar, se puede inferir que en promedio los estudiantes están durmiendo entre ocho y ocho horas y media por día, lo cual es un tiempo adecuado para la edad en que se encuentran, según los estándares médicos.

Con relación a los hábitos alimenticios, el 97% de los estudiantes encuestados manifestaron desayunar en las mañanas, mientras el 35% manifestó no desayunar. En cuanto a la ingesta de frutas diaria, el 90 % de los estudiantes comen fruta a diario, el 28% más de tres, el 17% dos, el

31% una, el 3% tres y el 10% de los encuestados manifestó no consumir fruta, tal vez sea porque no les guste, ya que dentro de la institución a los estudiantes se les ofrece el desayuno escolar, el cual es balanceado y sugerido por una nutricionista profesional. Por otra parte el 48% de los estudiantes encuestados manifestó consumir una vez a la semana golosinas, refrescos y dulces, el 42% manifestó consumir estos productos todos los días, el 7% manifestó consumirlos entre 2 y 4 veces por semana y el 3% manifestó no consumir ninguno de estos productos. Si se sumaran los porcentajes de todos los días y los de 2 a 4 veces por semana se tendría una alta inclinación de los estudiantes por productos como golosinas, caramelos, dulces, refrescos y demás productos de esta índole.

Otro aspecto en relación a los hábitos alimenticios, fue indagar sobre la frecuencia con que los estudiantes encuestados visitaban establecimientos de comidas rápidas a lo cual contestaron: el 52% asisten una vez por semana, el 7% de 2 a 4 veces por semana, el 3% asiste de vez en cuando y el 38% no asisten. Con estos porcentajes se puede deducir que es una tendencia entre los estudiantes y sus familias el consumir comida rápida o chatarra como comúnmente de le denomina a estos productos.

La encuesta realizada fue de vital importancia para identificar que tanto los estudiantes se inclinan por involucrar en su vida hábitos de vida saludables, como por ejemplo la mayoría de los encuestados dijo consumir el desayuno. Las prácticas deportivas extra clases son implementadas por muy pocos estudiantes, con un promedio de apenas dos o tres en las horas a la semana; en el descanso los estudiantes no cuentan con un espacio suficiente para realizar actividades físicas significativas. En conclusión se puede decir que en un alto porcentaje de estudiantes sienten agrado por la clase de educación física, sin embargo en su diario vivir no

lleven a cabo los contenidos centrales de misma, tal vez porque no han entendido la importancia de esta área en sus vidas.

### **1.1 Planteamiento del problema**

Los seres humanos estamos conformados por un cuerpo o parte física, una mente y un espíritu y como bien lo dice el refrán popular “mente sana en cuerpo sano”, desafortunadamente los niños, niñas y jóvenes en la actualidad se ven abocados a estilos de vida más sedentarios que las de sus padres o abuelos, primero por los espacios donde viven, pues las viviendas se han reducido tanto que muchas de ellas ya no cuentan con un patio para jugar; segundo, algunos pueden salir al parque y otros no, porque no cuentan con la compañía de un adulto, ya que están trabajando y los parques se han convertido en centros de consumos de drogas psicoactivas, siendo pocos seguros para los escolares. Un tercer factor es la alta facilidad, con la que los aparatos tecnológicos se han apoderado de los hogares, convirtiéndose en las niñeras actuales.

Otro factor que incide en la mala calidad de los ciudadanos, incluyendo los menores de edad, es la ingesta de la llamada comida rápida, la cual es atractiva por sus sabores pero poco saludable, este tipo de alimentación ha reemplazado la comida tradicional porque se encuentra en muchos sitios, los medios de comunicación la promoción frecuentemente y por el poco tiempo de ingesta.

Por estos factores la Educación Física esta llamada a promover estilos de vida saludables, desde la práctica del deporte, la actividad física en el tiempo libre, asociada a una alimentación saludable y equilibrada que permita controlar la epidemia de obesidad, asociada al sedentarismo que se apodera cada día de todas las generaciones.

## **1.2 Formulación del Problema**

¿Cómo el currículo del área de Educación Física promueve los “hábitos de vida saludable” en los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED?

## **1.3 Justificación**

La Educación Física según el artículo 23 de la Ley General de Educación Colombiana de 1994 hace parte de las nueve áreas obligatorias y fundamentales, que deben conformar la estructura curricular de los colegios de primaria y bachillerato, con el surgimiento de las problemáticas sociales en torno a temas como la paz y la salud, se hace necesario replantear el radio de acción de la Educación Física. En dicha área no solo se queda en la mera ejercitación y acondicionamiento físico, sino que se debe preocupar por la integralidad del ser humano, con relación a su cuidado personal desde las hábitos de higiene y alimentación saludable; en el trabajo cooperativo con los otros y en su compromiso con el cuidado del ambiente, como condición de una óptima calidad de vida.

Además el docente de Educación Física como profesional en esta área del conocimiento, es el directamente responsable de organizar e implementar el currículo, desde los criterios normativos y las necesidades sociales del momento, pues como lo sostiene Sacristán (2008):

El currículum es una pasarela entre la cultura y la sociedad exterior a las instituciones educativas, por un lado, y la cultura de los sujetos, por otro; entre la sociedad que hoy es y la que habrá mañana, entre las posibilidades de conocer, de saber comunicar y expresarse en contraposición a la cerrazón y a la ignorancia (p. 2).



Para este caso es necesario que en el currículo se aborden la actividad física y los hábitos de vida saludable, como elementos fundamentales en la formación de los niños, niñas y jóvenes para que logren un buen estado de salud física, mental e integral, en el presente y a la vez mitigar los factores de riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad en su futuro.

Según el artículo 5 de la ley 1355 de 2009, el Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas deben “promover el incremento y la calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional”, lo cual resulta algo difícil, sobre todo en los colegios públicos donde se establecen unos parámetros en relación al número de docentes por número de estudiantes, pues por lo general los licenciados de Educación Física solo trabajan con los estudiantes de bachillerato (cuatro grados de básica y dos de media).

En el caso del colegio Saludcoop Sur los licenciados de Educación Física trabajan con los estudiantes de bachillerato, por lo cual se hace necesario estructurar muy bien el currículo para que las docentes de preescolar y primaria, aborden dicha área teniendo en cuenta los propósitos de la ley 1355 de 2009, que son fomentar los hábitos de vida saludable de la mano de la alimentación balanceada, la práctica de actividad física, sin dejar los lineamientos curriculares del área de Educación Física.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar cómo los componentes del currículo del área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED.

#### 1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar en los documentos institucionales que sustentan el currículo del área de la Educación Física, la relación con los hábitos de vida saludables.
- Caracterizar la conceptualización del área de Educación Física como promotora de hábitos de vida saludable en el Colegio Saludcoop Sur IED
- Establecer los alcances educativos del currículo en la promoción de hábitos de vida saludable en el Colegio Saludcoop Sur IED.

## 2. Marco Teórico

El presente proyecto de investigación toma como referentes teóricos los documentos oficiales expedidos por el gobierno nacional colombiano, la organización Mundial de la Salud y los postulados de diversos autores.

### 2.1 Antecedentes

Para elaborar una propuesta curricular desde el área de Educación Física que sea pertinente a las exigencias actuales de promulgar los hábitos de vida saludable en niños y jóvenes escolares, es necesario tener en cuenta algunos referentes de investigaciones que han desarrollado el tema de la actividad física y los hábitos saludables dentro del currículo escolar.

A nivel internacional en la base de datos de la Universidad de Murcia en España, se encuentra la tesis doctoral denominada Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas, presentada por Hellín (2003). El objetivo del estudio fue analizar los hábitos deportivos de la población de la Región de Murcia comprendida entre 15 y 64 años de edad, para poder reestructurar el currículo. El diseño de investigación fue muestral aleatorio y las conclusiones más destacadas son: en primer lugar la práctica deportiva de manera individual en mujeres y en los hombres se da la actividad deportiva competitiva. Segundo los jóvenes realizan actividades deportivas para mejorar su condición física, para cuidar su imagen y estado físico, para relacionarse con otros o por el simplemente para relajarse.

En la Universidad de Extremadura, España, en la facultad de Ciencias del Deporte se realizó un estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar, hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física, organizado y desarrollado por

Jiménez, Cervelló, García, Santos e Iglesias (2006). Este estudio ex post facto analizo, las relaciones existentes entre motivación y tendencias a adoptar estilos de vida saludables en los espacios extra escolares de 402 estudiantes de Educación Física de 14 a 18 años de edad. Los resultados dejan a preciar que la motivación es de vital importancia cuando los jóvenes deciden realizar deporte en espacios diferentes al de la escuela, además estos jóvenes complementan sus prácticas deportivas con una alimentación balanceada en horarios fijos y el descanso necesario, es decir, el poseer una meta clara en la práctica de actividad Física y deportiva en los tiempos extraescolar contribuye a fortalecer hábitos saludables.

Por otra parte en la Universidad de Granada, Vílchez (2007) presenta su tesis doctoral, que lleva por título adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludable en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca Granadina de los montes orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos. El foco de investigación, lo ocupa la concepción de salud, desde el sentido holístico y sus componentes, en relación con la adquisición de hábitos de vida saludable. Algunos de los resultados más destacados, es que la Educación Física, es la asignatura que más les gusta a los estudiantes, porque además de sus temas, refuerza valores, la autoestima y la interacción social.

Vílchez (2007) para concluir recomienda para futuras investigaciones, establecer un perfil global del concepto de salud, teniendo en cuenta las edades. Por otro lado recomienda que en los talleres con padres de familia, se debe trabajar la importancia de las actividades físico-deportivas, como fundamento para aprovechar el tiempo libre y la formación de hábitos saludables. Otro estamento que es clave para mejorar las condiciones de vida de los estudiantes, son los docentes, quienes deben proponer proyectos que les permitan mejorar los niveles de salud de los estudiantes.

Otra tesis doctoral de la Universidad de Granada es la presentada por Fuentes (2011), que se titula Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera, en esta el investigador considera que la educación para la salud es un pilar fundamental en proyecto educativo de cada institución educativa y a la vez es un recurso que permite el desarrollo armónico e integral de los estudiantes.

Fuentes (2011) partió del hecho que en la actualidad uno de los principales enemigos de la salud ya no son las epidemias, sino más bien los propios hábitos y comportamientos de los seres humanos, es decir, sus estilos de vida poco saludables, por esto, la principal preocupación en su investigación es encontrar la forma de concientizar a los estudiantes de la importancia de cuidar y mejorar la salud, modificando las conductas higiénicas, alimenticias y de actividad física en su cotidianidad.

El trabajo investigativo de Fuentes (2011) es de corte descriptivo e interpretativo, porque recoge y analiza información fiable para alcanzar los objetivos generales propuestos que tienden a reconocer en primera instancia las creencias de los estudiantes y los docentes de Educación Física sobre la salud, para luego establecer comparaciones con la influencia del entorno y propiciar estrategias para permitir que los estudiantes adquieran hábitos saludables. La muestra elegida la conformaron 939 alumnos, 524 chicos y 415 chicas entre edades de 12 y 13 años. Para el diagnóstico se formó un grupo de discusión, donde participaron 9 profesores especialistas en Educación Física y que imparten clase en los centros escolares donde se llevó a cabo la investigación.

Algunas conclusiones que establece Fuentes (2011) son, en primer lugar los profesores piensan que la concepción que poseen los estudiantes de la salud se inclina más hacia la visión

biológica, que hacia la psicológica y social. Los jóvenes y sus docentes concuerdan que en las clases de educación física, la lúdica está presente, siendo este un factor de motivación para los estudiantes. Además la mayoría de los jóvenes considera tener claro los alimentos que más perjudican su salud, coincidiendo con la opinión de sus profesores. Ahora bien las razones que los alumnos presentan para no realizar actividad física y deportiva son, que no tienen tiempo porque deben estudiar. No les gusta el deporte o no lo puede hacer bien. Haciendo deporte se aburren, les da pereza o no tienen ganas. Por su parte los profesores, argumentan que la pereza, el sedentarismo, el realizar otras actividades en el tiempo de ocio y la poca motivación hace que los estudiantes no se interesen por la actividad física como parte de sus vidas.

Jiménez (2006) presento a la Universidad de Extremadura su tesis doctoral titulada Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludable en estudiantes de Educación Física en secundaria, este estudio busco entender los factores motivacionales en relación con los procesos de enseñanza-aprendizaje que dan al interior de las aulas, para lo cual se eligió una muestra de 500 estudiantes de educación física de 3°, 4° Y 1° de Bachillerato de ambos sexos, con edades entre los 14 y 19 años de edad.

Retomando algunos de los resultados de Jiménez (2006) se puede decir que los varones obtuvieron mayores puntajes en comparación a las mujeres en cuanto a la orientación del ego, en la realización de la práctica física y deportiva, los muchachos opinan que el éxito en el deporte depende de la capacidad y el empleo de técnica de engaño, por su parte las muchachas creen que el éxito se alcanza mediante el esfuerzo. En la revisión literaria la investigadora encontró que en las relaciones de amistad de los jóvenes, son los pares los que ejercen una presión en el consumo de drogas ilegales, tabaco y alcohol, afectando en mayor medida a aquellos que no tienen una relación armónica con sus padres. En esta investigación se concluye que los hábitos adquiridos

en la edad escolar son transmitidos a la edad adulta, por lo que es necesario crear acciones desde la Educación Física, que fortalezcan los hábitos de ejercicio físico, adecuada ingesta de alimentos saludables para tener un estilo de vida más saludable.

Los investigadores Dos Santo, Gomes, Menêses, Menêses, Pires, Pereira (2010) presentaron a la Universidad de Pernambuco, Recife (Brasil) y la Sociedad Brasileira de Cardiología, su estudio denominado Obesidad Abdominal en adolescentes, Prevalencia y Asociación con Actividad Física y Hábitos Alimentarios, esta investigación toma como punto de partida la enfermedades cardiovasculares y metabólicas en adolescentes debido al sobrepeso y la obesidad. La muestra comprendió a 4.138 estudiantes de la enseñanza media (14-19 años), a quienes se les tomaron las medidas antropométricas para determinación el sobre peso y obesidad abdominal.

En los resultados Dos Santos et al (2010) manifiesta que en las señoritas prevalece más la obesidad abdominal que en los caballeros de su edad, aunque también se relaciona el sobre peso con la falta de actividad física. Una de las conclusiones de este estudio, fue que la prevalencia de este tipo de obesidad fue baja en comparación al observado en levantamientos internacionales, y la poca práctica de ejercicio es un factor asociado a la ocurrencia de este estado en adolescentes.

Márquez (2008) presenta a la Universidad de Granada, en México, su tesis doctoral titulada Hábitos físico-deportivos y salud en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, el investigador parte advirtiendo que en México son escasos los estudios realizados sobre las prácticas de actividad físico-deportivas y los hábitos saludables estudiantes universitarios. En el Estado de Chihuahua se han realizado algunos estudios sobre actividad física, alimentación y descanso en jóvenes, con pequeñas muestras poblacionales. Otros temas abordados son el consumo de sustancias adictivas, la disponibilidad de tiempo libre, el acceso a instalaciones deportivas y las opiniones de los jóvenes sobre el deporte en el país.

Por medio de un cuestionario electrónico implementado a 1380 estudiantes universitarios Márquez (2008) a partir del género y el nivel sociodemográfico, se indagó sobre el consumo de alimentos ricos en energía como los cereales y proteínas, también se incluyeron preguntas sobre el consumo de vegetales y frutas, en su forma natural o en zumos. Los resultados obtenidos arrojaron el consumo de comidas formales entre los estudiantes encuestados, junto con la poca práctica de actividad física debido a la falta de tiempo.

Las Universidades de Girona y Autónoma de Barcelona, en España, avalaron la tesis de maestría que lleva por título Propuesta de programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad dirigido a profesores de Educación Física de secundaria. Escrita por Reyes (2013), quien sostiene que la actual concepción bio-psico-social de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) y la obesidad se deben a factores biológicos, psicológicos y socioculturales que han permanecido en el tiempo, los cuales se pueden combatir o disminuir con un programa de prevención bien fundamentado, que parte de la intervención ante factores de riesgo, desde la educación para la salud. Esta propuesta educativa de las Universidades de Girona y Autónoma de Barcelona pretende brindar a los profesores de Educación Física una revisión bibliográfica sobre la dimensión que desde la cultura occidental se tiene de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) y la obesidad, al tiempo que promueve la reflexión sobre las posibilidades de intervención que ofrece la Educación Física desde el ámbito educativo en cuanto a la prevención de la obesidad, de los TCA, y de las conductas de riesgo.

En la mencionada educación para la salud de las universidades de Girona y Autónoma de Barcelona, los docentes o tutores fueron los encargados de identificar las conductas no saludables, para implementar pautas metodológicas que les permitan a los estudiantes con dificultades, mejorar su identidad, imagen corporal y por tanto su estilo de vida.



A la Universidad Complutense de Madrid, Mijancos (2013) presenta su tesis doctoral titulada *Un estudio sobre conocimiento y hábitos alimentarios en maestros en formación en la UNIR*. La investigadora sostiene que la alimentación humana es un tema que va más allá del ámbito biológico, siendo éste, un componente esencial en la evolución humana, desde el desarrollo cultural y la lucha diaria para vivir y sobrevivir. La alimentación y la nutrición son un fenómeno socio-familiar (Cabezuelo y Frontera, 2007) citados por Mijancos (2013), la elección y consumo de una serie de alimentos, suele hacerse por costumbres tradiciones o educación. La comida trasciende el hecho físico del alimento y se transforma en un lenguaje que permite expresar mucho más, llenando de sentido y significado, cuánto, cómo, dónde y con quién se come.

Además Mijancos (2013) afirma que es importante el estudio de los hábitos alimentarios y su posible mejora en los futuros maestros, porque en parte permiten predecir alteraciones de salud, bien por carencias nutritivas específicas o bien por trastornos por exceso alimentario, como son las enfermedades degenerativas. Pues estas enfermedades están en claro aumento en nuestra sociedad. Su costo humano y económico va en aumento. ¿No podría ser más razonable invertir más en la prevención de las enfermedades mejorando los hábitos alimentarios (consumo excesivo de calorías, de sal y carbohidratos refinados) y estilos de vida (tabaco, alcohol, sedentarismo) que solamente gastar dinero en largos tratamientos con medicamentos para paliar enfermedades cardiovasculares? Esta es la primera causa de muerte actualmente en el mundo y no parece que esto vaya a cambiar. La educación alimentaria y de estilos de vida saludable podrían ayudar si nos reconocemos vulnerables, si fuéramos conscientes de cómo evoluciona el estado de nuestras arterias con unos u otros.

La investigadora Mijancos (2013) trabajó con una muestra total de 183 alumnos con edades comprendidas entre los 18 y 38 años. A manera de conclusión la investigadora expresa que

cambiar los hábitos alimentarios no es fácil, pues estos se consiguieron a base de actos repetidos en la infancia y adolescencia sobre todo, a lo largo de los años con un entorno lleno de vivencias unidas a estos aprendizajes. Mantener este cambio de comportamiento, suponiendo que exista el propósito de hacerlo, con la adquisición de nuevos conocimientos, es aún más difícil. Requiere motivación, control sobre las acciones, junto con el apoyo social y familiar.

En México a la Universidad Autónoma de Nuevo León, Menchaca (2010) presenta la tesis para obtener el grado de maestro, denominada Impacto de la sesión de Educación Física en los hábitos de actividad física y alimentación en escolares de tercer ciclo de nivel primaria, con obesidad y sobre peso.

Para Menchaca (2010) la clase de Educación Física en el nivel de primaria, es un espacio donde no solo se desarrollan programas y objetivos de la asignatura, sino que esta área debe promover el cuidado de la salud, esto se logra desde diferentes perspectivas (actividad física y alimentación saludable), pues es de vital importancia reconocer que la obesidad en los niños y adolescentes es uno de los grandes problemas de salud, que está afectando la parte física y emocional de los escolares y por tanto su calidad de vida. La investigación en mención tuvo como objetivo, analizar el impacto de la sesión de Educación Física en los hábitos de alimentación y actividad física en escolares de tercer ciclo de nivel primaria que presentan obesidad y sobrepeso durante el ciclo escolar 2008-2009. La población elegida se hizo mediante una muestra no probabilística de 395 escolares de las escuelas primarias de la zona sur de la ciudad de Monterrey.

Menchaca (2010) concluye que el impacto de las clases de Educación Física en el nivel primaria no ha sido el esperado en cuanto a la promoción de la salud, desde el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras o la práctica de la actividad física extra clase, como

alternativa para ocupar el tiempo libre. El investigador recomienda que se amplíe el enfoque del área, para que no solo desarrolle las competencias básicas, sino que aporte a los estilos de vida de los escolares, haciéndolos más saludables.

En Colombia en la Universidad de Santo Tomás en el programa de Cultura Física, Deporte y Recreación, en cabeza de la Doctora Campos y el Magister Guio (2015) se encuentra el macro proyecto de investigación titulado “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable” el cual tiene por objetivo general “determinar cómo los componentes del currículo para el área de Educación Física promueven los hábitos de vida saludable en los escolares”, según sus autores la Educación Física como promotora de la salud adquiere valor y sentido en nuestra sociedad cuando su práctica ,impacta la salud y la generación de hábitos positivos centrados de manera fundamental en establecimiento de una rutina regular de actividad física. Este macro proyecto es el referente teórico y antecedente que dio origen al presente trabajo de investigación.

De otra parte Rojas (2011) en su tesis Percepción de la alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y prácticas de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID ciudad Bolívar en, Bogotá, tomó como muestra 86 estudiantes, con la debida autorización de los padres. Se aplicaron dos instrumentos a los niños, el primero de ellos consistió en una valoración del índice de Masa Corporal (IMC) y un cuestionario para medir el conocimiento de alimentación saludable y la práctica de la actividad física. A su vez se aplicó una encuesta a los padres, para conocer la frecuencia de consumo de alimentos.

Los resultados obtenidos por Rojas (2011) mostraron que 15 estudiantes encuestados presentaban sobrepeso y 4 de ellos estaba en riesgo de retraso del crecimiento. La actividad física realizada por los niños de acuerdo al cuestionario determinó que 76 de ellos, son irregularmente

activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y menos de 60 minutos), 55 encuestados manifestaron ver menos de 2 horas al día televisión. El estado nutricional deficiente se asoció al bajo consumo de frutas y una inadecuada dieta alimenticia y el sedentarismo se relacionó con la cantidad de horas dedicadas a ver televisión y la poca práctica de actividad física.

Algunas de las recomendaciones que hace Rojas (2011) después de analizar los resultados van encaminadas a implementar estrategias y acciones educativas que involucren a estudiantes, padres de familia y a los docentes, en campañas para promover y fortalecer la adopción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida activos, en coherencia a lo establecido en la Ley 1355 de 2009. Además, sugiere para próximos estudios abordar niños en edad escolar, pertenecientes a otros niveles de SISBEN para obtener una caracterización más global sobre la situación de percepción de alimentación saludable, estado nutricional y nivel de actividad física en la población escolar de Bogotá o el país.

Debido a la ubicación del Colegio Saludcoop Sur IED, un antecedente que cobra importancia, es el estudio desarrollado por el Hospital de Kennedy en el año 2012, en él se articularon el enfoque cuantitativo, cualitativo y espacial, para analizar el estado de salud y calidad de vida de los habitantes de la localidad. Uno de los aspectos encontrados en el perfil de salud y enfermedades fue que los adolescentes asistían a consulta externa por caries, rinofaringitis aguda y dolores de cabeza. La principal causa de hospitalización fue el parto único espontáneo, seguido de dolores abdominales e hipertensión materna. Situaciones que se relacionan con la contaminación ambiental, inadecuados hábitos de vida saludable y el aumento de prácticas sexuales inseguras, el embarazo adolescente y los riesgos de una gestación a edades tempranas. Este estudio sirve de base para afirmar que los adolescentes de la localidad octava que asisten a consulta médica presentan hábitos de vida saludable inadecuados, por lo que es

necesario intervenir en este aspecto desde las instituciones educativas, pues si bien, estos comportamientos no se modificaran de inmediato, realizando un proceso adecuado se lograrán aprendizajes para la vida.

Además en el marco del Plan de Desarrollo Distrital 2012-2016 "Bogotá Humana", la Localidad de Kennedy, en virtud de la asignación de competencias y líneas de inversión de recursos, atenderá a través de la ejecución de proyectos, articulación interinstitucional o gestión de intervención pública, privada, comunitaria no gubernamental o internacional las prioridades de desarrollo de la población a partir de los siguientes programas:

1. Bogotá Humana con igualdad de oportunidades y equidad de género para las mujeres.
2. Territorios saludables y red de salud para la vida desde la diversidad, entre otros.

El Fondo de Desarrollo Local cuenta con el proyecto 1062 Promoción de la salud y el bienestar físico y mental de la población cuyo objeto es desarrollar acciones que promuevan la apropiación social de hábitos de vida sana en los diferentes grupos poblacionales orientados a la disminución del riesgo de enfermedad y el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad. Siendo su objetivo general aunar esfuerzos técnicos, administrativos y financieros para desarrollar acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la localidad de Kennedy.

A través del proyecto se desarrollarán acciones orientadas a la disminución del riesgo de enfermedad y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad, en las dimensiones de nutrición, hábitos de vida saludables y realización de actividad física. Se realizará intervención en las 12 UPZ de la localidad de Kennedy. Además en uno de los apartados de dicho proyecto se

habla de la inseguridad alimentaria, entendida está, como la disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos, o la capacidad limitada e incierta de adquirir alimentos adecuados en formas socialmente aceptables.

El resultado arrojado para la localidad de Kennedy (2012) fue que un 77% de los encuestados manifiestan que en sus hogares no se presenta inseguridad alimentaria, es decir, que cuentan con un abastecimiento suficiente de alimentos para los miembros de la familia, en contraposición esta el 23% de los hogares que presentan en mayor o menor grado la inseguridad alimentaria, relacionada con la deficiente ingesta de alimentos.

En cuanto a desnutrición, tenemos que la desnutrición global de niños menores de 5 años fue de 4,5% y la desnutrición crónica de 15,6% registrando los porcentajes más altos las UPZ de Patio Bonito y Corabastos donde adicionalmente, viven las familias con mayores índices de vulnerabilidad económica y social de la localidad.

Para mitigar esta problemática la alcaldía local propuso la actividad denominada: El buen comer para el buen vivir, que tenía como propósito sensibilizar sobre el buen comer y su impacto en el buen vivir, mediante el programa radial semanal "la hora de la coca". Según el documento facilitado por el departamento de planeación de la Alcaldía Local de Kennedy, se logró llegar a las comunidades con mayores índices de desnutrición, llevando asesorías sobre buenos hábitos alimenticios y cocción de alimentos. Otra actividad que se propone son las caminatas de paso o trote como opción de actividad física, la cual es guiada por un profesional en terapia ocupacional y/o Fisioterapia quien imparte buenas prácticas en la salud cotidiana, y un instructor en actividad física, dos días a la semana. Estas actividades propuestas por la alcaldía local de Kennedy son un granito de arena para contribuir con la promoción y educación en el tema de hábitos de vida saludable.

Pero no solo las entidades del estado y las instituciones educativas se han interesado por las tendencias del sobrepeso en la población infantil, también otros profesionales han centrado su atención en ellos, es así que Vargas (2009) presenta la tesis Riesgo de sobrepeso u obesidad en niños escolares de estrato alto y su relación con los hábitos alimentarios, sedentarismo y medios de comunicación audiovisual. A la Universidad Javeriana de Colombia. De acuerdo con Vargas (2009) la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en el mundo entero. Datos generados por la encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia (ENSIN) en el 2005, reportan que el 10,3% de los niños entre 10 a 17 años presenta sobrepeso, dicho fenómeno se da en las ciudades y entre la población femenina. Este estudio se centró en determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios, medios de comunicación audiovisual, sedentarismo y estado nutricional, en niños escolares de estrato alto (5 y 6).

El estudio desarrollado por Vargas (2009) permitió relacionar el sobrepeso infantil con el mal hábito de ingerir alimentos mientras observan televisión, el tiempo que dedican a los videojuegos, el consumo diario de frutas enteras y verduras, el cual actúa como un factor protector, el consumo excesivo de dulces, caramelos y grasas saturadas. Después de analizar los resultados, la investigadora concluyó que el 67% de los niños y adolescentes encuestados, ven televisión más de dos horas diarias y consumen pasas bocas o alimentos poco saludables, en consecuencia esto se constituye en factores de riesgo que con llevan al sobrepeso u obesidad y el sedentarismo.

En cuanto a las recomendaciones propuestas por Vargas (2009) se encuentra, la creación de una política nacional que regule las campañas publicitarias, para que no utilicen niños para promover productos que a largo plazo en exceso pueden afectar la salud, como las gaseosas y comidas rápidas. Por otro lado se hace necesario fomentar la actividad física dentro de los

colegios aumentando las horas de Educación Física y promoviendo las actividades extracurriculares que aumentan el gasto calórico.

Otro aporte en el tema relacionado con los estilos de vida saludables es la investigación de Fonseca, Maldonado, Pardo y Soto (2007) denominada Adolescencia, Estilos de vida y promoción de Hábitos saludables en el ámbito escolar, presentada a la Universidad Manuela Beltrán, dicho estudio de carácter descriptivo se ocupó en identificar los estilos de vida en los adolescentes, en relación con su impacto sobre la salud, en un colegio distrital, jornada nocturna. Los resultados dejaron ver que además del rol de estudiantes, los jóvenes asistentes a esta jornada, tienen entre 14 y 18 años, quienes en el día desempeñan otras labores, como amas de casa, trabajares informales o empleados. Por estos factores en sus estilos de vida están presente el consumo de licor, el cigarrillo, las sustancias psicoactivas, sumado al inicio temprano de la actividad sexual.

Teniendo en cuenta estos datos Fonseca et al (2007) diseñaron una propuesta que incluyo 15 talleres formativos e informativos para disminuir los riesgos presentes, en los hábitos y los estilos inadecuados de los estudiantes, todo esto teniendo como eje central el autocuidado. Después de la intervención, el grupo de investigadores pudo concluir que los estilos de vida están influidos por el contexto, siendo el grupo de amigos un referente muy fuerte, en la tendencia a adoptar conductas inadecuadas, que pueden ocasionar problemas de salud pública. Por tal razón la educación para la salud debe tomarse desde una visión integral.

Todos estos documentos que se toman como antecedentes servirán de punto de partida para establecer una línea clara de acción que deberá ser abordada desde el currículo de educación física para contribuir como institución educativa al fomento de los hábitos de vida saludables.



El presente proyecto de investigación toma como referentes teóricos los documentos oficiales expedidos por el gobierno nacional colombiano, la organización Mundial de la Salud y los postulados de diversos autores.

## **2.2. Bases teóricas**

### **La Educación Saludable y la Educación Física**

Para la Organización Mundial de la Salud (2010) los niños y niñas representan el futuro de la sociedad, por lo tanto su crecimiento y desarrollo saludable debe ser una prioridad de cada Estado, pues lo valioso en este caso no es que los niños carezcan de enfermedades, lo que debiera ser, es que mantengan un buen estado de salud (física y mental), junto con una óptima calidad de vida. Es importante recordar que desde pequeños, los niños tienden a imitar a las personas que los rodean, estableciendo vínculos afectivos y espacios de comunicación, este fenómeno se da en primer lugar en los hogares y luego se extiende al entorno escolar, pues son muchas las horas que los niños y jóvenes comparten con sus compañeros.

Dentro del contexto escolar, la imitación junto a las rutinas puede convertirse en aliadas del aprendizaje para la formación de hábitos y valores, que no se dan desde un área específica sino desde todas las áreas del conocimiento. La Educación Física como cualquier otra ciencia establece procedimientos desde sus propios fines y medios para contribuir al desarrollo integral de la niñez y juventud colombiana. Ya que como afirma Falize (s. f) citado por Cagigal (1984). “la Educación Física es ante todo, un arte estrechamente asociado a la pedagogía. Bajo ciertos aspectos, es también una ciencia humana, indudablemente, que nunca podrá aspirar al rigor de las ciencias exactas, la física y la química” (p 54), pero que se ocupa de mejorar la condición física y las habilidades motrices de los estudiantes, para que se desenvuelvan en su cotidianidad.

La Educación Física contribuye a mantener el equilibrio mental, el cual está relacionado con el estado de bienestar emocional y psicológico, que permite conservar o ampliar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los propósitos personales y profesionales de la vida diaria. En donde se establecen relaciones con los otros, no solo para aprender sino para desarrollar la parte afectiva y la interacción para mantenerse saludable.

Al interior de la escuela desde siempre se han privilegiado los contenidos lingüísticos y lógico-matemáticos, sin embargo a partir de la Teoría de las Inteligencias Múltiples que propuso Howard Gardner, se hace necesario valorar otros saberes. En el caso de la Educación Física se favorece la inteligencia kinestésica relacionada con la habilidad para controlar nuestro cuerpo en actividades físicas coordinadas como las prácticas deportivas, el baile y las habilidades manuales, entre otras. Gracias al movimiento, el contacto y las vivencia con los otros se logra un aprendizaje, a la vez la Educación Física debe aportar elementos que permitan potenciar la inteligencia intrapersonal, relacionada esta con la facultad para comprenderse y controlarse, es decir, el auto control y la auto valoración, estos dos aspectos son fundamentales cuando se compite o se practica algún deporte, porque con lleva a los estudiantes al juego limpio, a no transgredir la regla y a no darse por vencido con los marcadores contradictorios.

Gardner (1998) afirma que todas las personas son dueñas de cada una de las ocho clases de inteligencia, aunque cada cual se destaca más en unas que en otras, no siendo ninguna de las ocho más importantes o valiosas que las demás. Entonces el implementar una propuesta de estilos de vida saludable no debe convertirse en una habilidad designada a un área o a una inteligencia, sino que se debe trabajar como un eje articulador que les permita a los estudiantes

desarrollarse como seres humanos de manera integral, desde la diversidad, con características únicas, que le permiten ser y estar con sus semejantes.

### **La actividad física y los estilos de vida saludable**

Estando en el vientre materno los seres humanos ya cuentan con la habilidad del movimiento. El poder ir de un lugar a otro, caminando, corriendo, saltando o nadando hace que las personas reconozcan su medio, a las otras personas y mantenga un buen estado físico. De acuerdo con Devis y Cols (2000) citado por López (s.f) definen la actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p. 2), pues el mantenerse saludable no solo es un asunto personal, sino que debe irradiarse en nuestro entorno cercano.

El Instituto nacional de salud (ONS) en Colombia (s. f) ha definido la actividad física (A F) como cualquier movimiento corporal que involucra la contracción muscular y el gasto de energía por encima del nivel basal (1, 2). La promoción de la A F ha sido planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como una estrategia para hacer frente a la epidemia de enfermedades crónicas a nivel mundial, sumado a la vida activa es de vital importancia la dieta equilibrada, relacionada con el consumo diario de alimentos variados de acuerdo a la pirámide nutricional y a las necesidades energéticas de una persona, teniendo en cuenta su edad, sexo y trabajo.

Un atributo importante que se le otorga a la práctica deportiva y a la incorporación de rutinas físicas diarias hace que las personas se preocupen por el cuidado propio y por lo tanto alejen o desechen de sus vidas los hábitos tóxicos como el consumo de tabaco, alcohol, sustancias psicoactivas que afectan las condiciones físicas de la persona y se convierten en un vicio. De

acuerdo con Ramírez (2002) “la actividad física reduce el riesgo de enfermarse a partir de una serie de mecanismos fisiológicos y metabólicos (aumenta el HDL, disminuye los triglicéridos, estimula la fibrinólisis” (p. 3), desde este punto de vista la A F es clave para mantenernos saludables, al terminar todo ejercicio el aseo personal es un hábito vital, asociado al mantenimiento del buen estado de salud.

### **El Currículo y los hábitos de vida saludable**

De acuerdo con Cesar Coll (1987) el currículo es el marco normativo y regulado que proporciona los fundamentos sobre las decisiones que se toman en el aula, con respecto a ¿qué enseñar? ¿Cuándo enseñar?, ¿Cómo enseñar? y ¿qué, cómo y cuándo evaluar?, las respuestas a estas preguntas se constituyen en el diseño curricular. Para el presente trabajo de investigación, ese diseño curricular es el eje que articula las propuestas de la organización mundial de la salud con relación a la promoción de hábitos de vida saludables y la práctica de actividad física.

Entonces que para responder a la primera pregunta del ¿qué? es necesario tener en cuenta los lineamientos del área de Educación Física y la demás normatividad relacionada con los contenidos del área, junto a ellos se deben incorporar las recomendaciones de la Organización Mundial de laS, que sostiene, que para evitar el sedentarismo, es aconsejable realizar actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios o repartido en varias sesiones a la semana. Dentro de las instituciones educativas el área de Educación Física cuenta con dos horas a la semana que se trabajan en bloque o se distribuyen en dos días.

Además los hábitos alimenticios, la higiene postural y los hábitos de aseo, son cuestiones que no solo se deben trabajar dentro del aula, sino que debe hacerse extensivas al interior de los hogares, pues como sostiene Sacristán (2008)” en el curriculum se refleja un proyecto de

sociedad: de ésta procede el contenido que se considera importante, porque de ella emana toda la cultura” (p. 187) Y nada más influyente que la cultura del autocuidado y la buena salud, no solo para verse bien físicamente, sino para ser más productivo y más feliz con lo que somos, lo cual no solo debe trabajarse con los niños y adolescentes, sino que los adultos como sus modelos a seguir debe propender a involucrar en sus vidas dicha cultura.

Para Sacristán (2008) el currículo en el ámbito educativo, se ha convertido en un núcleo de significación denso y extenso, que puede apreciarse desde diversos aspectos, en primer lugar es una herramienta que regula las prácticas pedagógicas, siendo a la vez un instrumento esencial para hablar, discutir y contrastar las visiones sobre lo que creemos que es la realidad educativa. Además el currículo puede ser considerado como el puente entre la cultura escolar y las exigencias de la sociedad, ya que la escuela “sin contenidos” culturales es una ficción, una propuesta vacía e irreal; el contenido cultural es una condición para la enseñanza, que se concreta en las condiciones reales de la enseñanza. En esta investigación el currículo es el punto de partida para implementar los hábitos de vida saludable entre los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED.

Siguiendo con las ideas de Sacristán (2008) quien asegura que “las decisiones básicas que se toman en el currículum son, fundamentalmente, sociales y morales con un significado político: qué cultura dar y a quién impartirla”( p. 191) Dadas las exigencias de la Organización Mundial de la Salud a nivel internacional sobre las alertas de obesidad y los planes de prevención y contingencia que deben establecer los gobiernos, en Colombia se hace un llamado a las instituciones educativas para que a través del currículo se implementen pautas para trabajar con los estudiantes estilos de vida saludables y en sus tiendas escolares distribuyan alimentos

saludables, es así como recae sobre la escuela la calidad de vida de los niños y jóvenes entorno a su auto cuidado desde la práctica de la actividad física y la alimentación balanceada.

Por su parte Stenhouse (1984) sostiene que el currículo debe ser un instrumento potente e inmediato para la transformación de la enseñanza, es una guía para el profesor, por lo que él debe convertirse en un investigador que integra “dos grandes campos que se han dado por separado como conceptos diferenciados de currículo: las intenciones para la escuela y la realidad de la escuela; teorías o ideas para la práctica, y las condiciones de la realidad de esa práctica.” (p. 22) Es decir, el profesor a partir de la reflexión crítica de su quehacer debe lograr cambios significativos en pro de la calidad educativa.

El currículo es una tentativa o un intento de comunicación de una propuesta educativa, en nuestro caso dicha propuesta debe estar enmarcada en la ley General de educación (junto con sus decretos reglamentarios), la cual, en su artículo 5 establece unos fines generales de la educación colombiana, estos fueron propuestos para lograr una visión compartida en todo el territorio.

Debido a las innumerables condiciones que vive cada centro educativo, el currículo está intentando aproximarse a dichos los fines educativos, bajo el respaldo de la autonomía escolar, desde el artículo 77 de la Ley 115 (1994), por medio del cual las instituciones de educación formal, deben organizar las áreas fundamentales de conocimiento por cada nivel, grado y asignaturas optativas, adoptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, es allí donde se hace necesario que el educador de Educación Física ejerza su papel de investigador y proponga áreas optativas o métodos de enseñanza que favorezcan a sus estudiantes y al contexto donde se encuentran inmersos, con una propuesta viable para implementar los hábitos saludables desde el currículo.

El área de Educación Física, recreación y deporte en Colombia se encuentra respaldada por los lineamientos curriculares, quienes la determinan como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas, es decir, dicha área no solo se centra en lo corporal, sino que debe tener como finalidad el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática.

Desde estos aspectos, el currículo se constituye en un proceso de interpretación, comprensión y organización de culturas para afrontar una realidad múltiple y compleja, a través de un diseño técnico de preceptos educativos y disciplinares, base de un proyecto de construcción social y desarrollo del conocimiento y carta de orientación de la acción pedagógica escolar, en relación con las exigencias sociales actuales.

Para tratar de cumplir con dichas exigencias “la educación debe involucrar en sus procesos de formación los avances de la ciencia y la tecnología para transformar las costumbres, producir cambios en la vida cotidiana y mejorar las condiciones culturales de los pueblos, quienes no se pueden quedar en los procesos de transmisión de conocimiento, que no favorece su construcción” (Iafrancesco, 2003, p. 35) Es entonces, necesario actualizar el contenido curricular de Educación Física, para que se haga un aporte significativo a la formación integral de los estudiantes, relacionado con los estilos de vida saludables que se requieren en la coyuntura actual a nivel nacional e internacional.

Otro factor que se relaciona con los procesos educativos es el entorno sociocultural, “la escuela no debe ser a imagen y semejanza del medio en el que está, pues se quedaría estática; por el contrario, desde un diagnóstico real del contexto sociocultural debe definir unos fines que le

permitan encontrar respuesta a las nuevas condiciones, pues el currículo no admite descontextualización sociocultural”. (Iafrancesco, 2003, p. 36); es desde allí donde surge la necesidad de la investigación educativa desde el área de Educación Física, para atacar problemáticas sociales que llegan a la escuela, como el sedentarismos, la obesidad, la adicción a las sustancias psicoactivas o a los video juegos, la mala nutrición y la baja autoestima.

La realidad de la escuela no se cambia de la noche a la mañana, ni mucho menos sino se hace un reflexión crítica de los procesos que se vuelven rutinarios, es por esta razón que los docentes están llamados a convertirse en investigadores de su quehacer , pues como lo afirma Murcia (1997)“la investigación como proceso pedagógico busca fundamentalmente organizar y sistematizar el sentido común, es un trabajo de varias personas, en colaboración, cooperación, en democracia” (p. 56) de ahí la importancia de que se formen equipos de trabajo dentro de las instituciones educativas para respaldar el currículo y el quehacer pedagógico pues como lo considera Stenhouse (1998) “la investigación debe ser la base de la enseñanza, para lograr la calidad educativa de la que tanto se habla en estos días” (p. 10) en consecuencia la investigación educativa y en este caso del currículo permitirá una constante reflexión de su práctica con respaldos teóricos que lo hagan valedero, en cuanto a la forma de integrar en la escuela los hábitos de vida saludable.



### 3. Marco Legal

El currículo y el Proyecto Educativo Institucional, para tener validez se respaldan en diferentes documentos normativos de carácter nacional, entre los que se cuenta el plan decenal, en él se encuentran las orientaciones en torno a los objetivos educativos del país en el transcurso de diez años, es de resaltar que en relación a las estructuras curriculares, se propone centrar los esfuerzos en el desarrollo de las competencias en los estudiantes, teniendo en cuenta las dimensiones del ser, el saber, el hacer y el convivir, integrando procesos innovadores y tecnologías que incentiven el aprendizaje, la investigación y la permanencia en el sistema educativo. Es así como la Educación Física debe aportar herramientas conceptuales y destrezas que les permitan a los estudiantes consolidarse como seres integrales, capaces de responder por su propia persona desde la práctica del deporte o actividad física y una alimentación balanceada.

Siendo los hábitos de vida saludable el eje central de la presente investigación, se consulta la ley 1355 de 2009, la cual surgió a raíz de la proliferación de la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas a esta, es por eso que al interior de ella, se establecen responsabilidades y acciones preventivas para mitigar este fenómeno. En su artículo cuarto se le asigna a las instituciones educativas, la gran responsabilidad no solo en la administración de alimentos saludables, sino en el diseño de programas de educación alimentaria. Dicho aspecto puede ser abordado en la presente propuesta de reformulación del currículo en el área de Educación Física.

Por su parte la Ley de educación 115 de 1994, en el literal H del artículo 21, se hace referencia a la importancia que tiene el orientar a los estudiantes en la adquisición de hábitos de higiene que le permitan cuidar de sí, pero a la vez valorar la naturaleza y los ambientes en los que se desenvuelven porque un ambiente sano favorece el crecimiento de niños y jóvenes sanos.

Por ser una institución del Distrito Capital, el colegio Saludcoop Sur IED, tiene una tienda escolar la cual está regida por la resolución No. 2092 de 2015, en ella se establecen directrices para su funcionamiento, por lo que los administradores y empleados de esta dependencia deben asumir su responsabilidad en cuanto al suministro de alimentos saludables a los infantes y jóvenes, no solo por cumplimiento de las normas, sino como contribución a los entornos saludables, libres de alimentos chatarra, alcohol, cigarrillo y otras sustancias que generan dependencia y atentan contra el desarrollo normal de los estudiantes. Ya que es obligación de la sociedad, la familia y el Estado proteger a los menores de edad. Además la Ley 9ª de 1979 instituye el marco normativo de la educación sanitaria para la manipulación de alimentos y al igual que determina los procedimientos para el control y la vigilancia de aquellas personas naturales o jurídicas que se dediquen al procesamiento, envase, almacenamiento y expendio de alimentos, como es el caso de las tiendas escolares y comedores de los colegios oficiales.

Otro documento que sirve de soporte teórico es el Código de Infancia y Adolescencia, Ley 1098 de 2006, que en general pretende garantizar la aplicación y la defensa de los derechos de los niños y jóvenes colombianos, dentro de los cuales se encuentra el acceso a alimentos saludables, espacios armónicos y afectivos que favorecen el desarrollo adecuado físico, mental y psicológico de los infantes. La promoción de la actividad física y deportiva. Brindar a los menores de edad espacios libres de humo, de sustancias adictivas, de actos violentos. Llevando al plano de la cotidianidad lo establecido en la Constitución Nacional de Colombia con relación al respeto de los derechos inalienables de los menores de edad en nuestro país. Pero a la vez se debe sumar los deberes que tienen los estudiantes por aprender para mejorar su calidad de vida, pero también para contribuir en los diversos espacios sociales.

## **4 Diseño Metodológico**

El presente trabajo de investigación de carácter cualitativo se realizó en la Institución Educativa Distrital Saludcoop Sur IED de Bogotá, ubicado en la Zona Octava de Kennedy UPZ Kalandaima, que en sus inicios era sede del Colegio “Patio Bonito I”. La población estudiantil en ambas jornadas es de 2.404 en la sede A y el número de docentes en esta sede es de 75.

### **4.1 Enfoque**

Las ciencias humanas entre ellas la educación, se han inclinado por desarrollar en su mayoría investigaciones de carácter cualitativo, de acuerdo con Hernández (2015) en este enfoque “el investigador parte de la premisa que el mundo social es relativo y solo puede ser entendido desde el punto de vista de los actores estudiados” (p. 53) es decir, en este enfoque el docente se convierte en un investigador de su propio quehacer, teniendo en cuenta su experiencia para buscar la solución a una dificultad o problemática.

Dentro de la línea de investigación cualitativa, se encuentra en enfoque metodológico denominado el análisis de contenido, el cual a finales del siglo XX cobro gran importancia en investigación como técnica para des-entrañar o examinar un documento. Para Piñuel (2002) este tipo de análisis reúne una serie de procedimientos interpretativos que se dan para indagar sobre los actos comunicativos, porque los textos contienen prácticas sociales y cognitivas que se dan en las interacciones de los sujetos.

## 4.2 Alcance

El presente trabajo de investigación pretende hacer un análisis documental en el colegio Saludcoop Sur IED, para identificar en ellos la aplicación de la ley 1355 de 2009, principalmente en el tema del fortalecimiento de hábitos de vida saludable en la población estudiantil, a partir del plan de área de Educación Física y el proyecto educativo institucional, para luego establecer algunas sugerencias que permitan contribuir a la formación integral de los estudiantes.

## 4.3 Diseño de la Investigación

En la realidad de las instituciones educativas, no solo prima la labor del docente en las aulas con sus estudiantes, además los procesos escolares están respaldados por unos documentos que son producidos por los líderes de los mismos, en este caso los docentes y los directivos docentes, a partir de unos documentos legales.

El objetivo del análisis de contenido básicamente es lograr deducciones lógicas de un texto, pues de acuerdo con Piñuel (2002) “los textos remiten a un universo de prácticas sociales y cognitivas donde cualquier interacción comunicativa cobra unos límites particulares que son mediados y mediadores de aquellas prácticas a las que sirve” (p. 3). Es decir, por ser producciones humanas los textos cobran un sentido de acuerdo a uno contextos y unos sujetos que le dan una interpretación en medio de sus vivencias e interacciones. En este caso se busca entender como el currículo aporta a los hábitos de vida saludable. Para ello se llevaron a cabo las siguientes etapas:

\* **Primera etapa:** Construcción de un marco teórico-conceptual que sirve de referencia al docente investigador para identificar e interiorizar los conceptos relacionados con los hábitos de

vida saludable y currículo, siendo estos los ejes que sirven de base para realizar el análisis de los documentos a estudiar.

\* **Segunda etapa:** Reunión y selección de documentos, son diversos los documentos que desde los ministerios de educación y salud, se emiten en relación con el tema del currículo en Educación Física, la ley de obesidad y práctica de hábitos de vida saludable, además de los lineamientos curriculares se tuvieron en cuenta los Lineamientos Curriculares de La Educación Física, la Ley General De Educación y la Ley 1355 de 2009 como documentos públicos legales para la construcción del marco legal.

\* **Tercera etapa:** Se delimitaron los documentos privados del Colegio Saludcoop Sur, tomando el documento del Proyecto Educativo Institucional (PEI), el Plan de Estudios del Área de Educación Física y el Proyecto de Tiempo Libre.

\* **Cuarta etapa:** A partir del marco teórico se construyen las categorías para el análisis documental y se establecieron las siguientes: los hábitos alimenticios saludables, los postulados con relación a la actividad física, el manejo del tiempo libre y el aporte de la Educación Física a la educación integral.

\* **Quinta etapa:** Después de interiorizar los conceptos ejes de la investigación se dio la lectura a los documentos seleccionados en la tercera etapa, para iniciar el análisis documental.

\* **Sexta etapa:** contrastación de la información y presentación de los hallazgos encontrados, para realizar la comparación de la información se elaboraron dos matrices en donde se juntan los documentos analizados y los párrafos destacados para luego hacer la triangulación de la

información y poder emitir un juicio de valor sobre los datos encontrados en torno a los hábitos de vida saludable, desde las categorías teóricas planteadas.

\* **Séptima etapa:** Por último se presentan los hallazgos y se emiten unas sugerencias al Colegio Saludcoop Sur IED, para fortalecer su currículo en cuanto a los hábitos de vida saludable como eje de una educación integral.

#### **4.4. Población unidades de análisis**

Después de haber realizado una revisión de los documentos institucionales se identificaron aquellos que se relacionan con la promoción de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED, cada uno de ellos es visto como una unidad de análisis y se presentan a continuación:

El plan de estudios que está compuesto por el plan de área, el proyecto de tiempo libre, los perfiles de los estudiantes por ciclos y la programación trimestral.

El proyecto Educativo Institucional, el cual está conformado por varios componentes como el horizonte institucional, los deberes y derechos de los estamentos que conforman la comunidad educativa., las disposiciones disciplinarias, el sistema de evaluación institucional. Lo relacionado con el comedor escolar y la tienda escolar.

Cabe resaltar que los documentos institucionales están soportados por otros de carácter nacional como son la constitución política de Colombia, la Ley General de Educación y los estándares básicos de competencias en Educación Física, Recreación y Deporte.

#### 4.5. Categorías de análisis

En la presente investigación las categorías que se utilizaran para realizar el análisis de contenido del Proyecto educativos institucional, del plan de área y el proyecto de tiempo libre son:

- Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables: esta categoría se relacionan con la capacidad que se debe desarrollar en los estudiantes para que puedan elegir comidas variadas y nutritivas, que aportan al organismo vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos, en la proporción que necesita cada persona, para mantenerse saludable y cumplir con sus labores diarias.
- Fortalecimiento de la actividad física: esta categoría identifica acciones que se relacionen con el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que exige gasto de energía, teniendo en cuenta la edad, el grado de los estudiantes y los contenidos del área de Educación Física.
- Formación en el manejo del tiempo libre: en esta categoría se identifica el uso del tiempo, en que los estudiantes se dedican a actividades que no corresponden a actividades o tareas escolares y labores domésticas esenciales.
- Aporte de la Educación Física a la educación integral: En esta categoría se agrupan las actividades o acciones que se ocupan del desarrollo de todas las capacidades de una persona y a la vez se relaciona con preparar a los estudiantes para su vida futura, tanto para el plano personal como el del trabajo.

Los campos que abarca la educación integral son el conocimiento, importante para formar individuos cultos y con herramientas para entender el mundo. La conducta, intentando que los

estudiantes aprendan libremente a comportarse y la voluntad de los jóvenes. Todo ello con el fin de moldear individuos libres capaces de enfrentarse y cambiar el mundo.



## 4.6 Instrumentos para la recolección de la información y Análisis de los datos

### 4.6.1 Matriz de las unidades de análisis

Nombre de documento	Componente	propósito
Proyecto Educativo Institucional (PEI)	Reseña histórica del colegio Símbolos institucionales Énfasis Institucional ( ciencia y tecnología con humanismo) Horizonte institucional Organización gobierno escolar Manual de convivencia el cual regula: el porte del traje escolar; el horario de clases, de llegada y salida; los derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa; las disposiciones disciplinarias; el reglamento de los docentes. Medios de comunicación institucional. Biblioteca escolar. Tienda escolar. Comedor escolar.	Se puede definir el documento del PEI como la macro estructura que le da forma a la institución educativa como entidad autónoma. Por lo tanto el propósito fundamental será fundamentar lo que se hace dentro del colegio Saludcoop Sur con una horizonte bien definido, una organización democrática y en fin todos los componentes mencionados.
	Social cognitivo centrado en el aprendizaje,	El propósito fundamental de todo modelo

Modelo y enfoque pedagógico	<p>conformado por la concepción de ser humano; ¿qué enseñar? ¿Para qué enseñar? ¿Cómo y con qué enseñar?</p> <p>¿Qué, cómo y cuándo evaluar?</p> <p>Rol del docente y del estudiante</p>	<p>pedagógico es ofrecer bases teóricas a la labor docente para lograr alcanzar un ideal de persona, que se desenvuelva en la sociedad colombiana.</p>
Plan de estudios	<p>Planes de área</p> <p>Programaciones trimestrales</p> <p>Proyectos pedagógicos transversales</p> <p>Sistema Institucional de evaluación.</p>	<p>El plan de estudios tiene como propósito fundamental estructurar las bases teóricas de cada área, junto con las competencias y desempeños que deben alcanzar los estudiantes en los diferentes grados y niveles, de manera secuencial. A pesar de que cada docente es autónomo en sus clases, existe un sistema de evaluación que permite que todos los docentes se rijan por una escala de valores y unos aspectos generales a evaluar.</p>

Tabla N° 1 Componentes y propósitos de los documentos institucionales

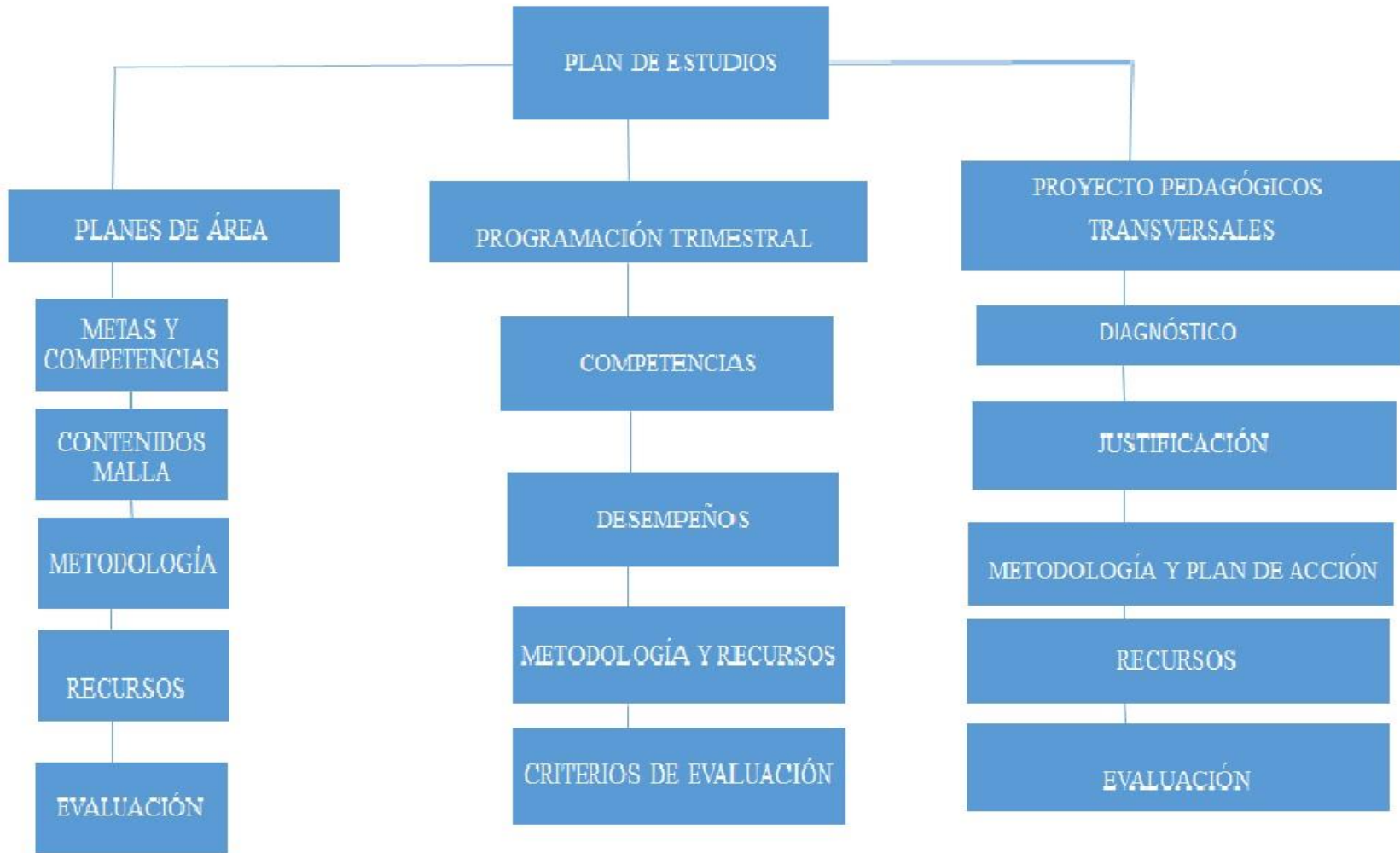


Imagen 1. Componentes del plan de estudio

#### 4.6.2 Matriz Comparativa de los Documentos

Esta matriz está conformada por cinco columnas, en la primera se ubicó las categorías, en la segunda se conceptualiza la categoría y en las columnas restantes se ubicaron los documentos analizados para poder detectar las coincidencias o desacuerdos, a partir de resúmenes de los contenidos (anexo 2), así:

Categoría	Aspectos del Proyecto Educativo Institucional	Modelo y enfoque pedagógico	Aspectos Plan de estudios
<b>Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables</b>	El aprendizaje es significativo cuando el estudiante no solamente memoriza información sino que <b>conoce, comprende, aplica, analiza, sintetiza y valora interactuando con el entorno.</b>	<b>A los estudiantes se les dificulta la correcta elección de alimentos nutritivos y adoptar una conducta apropiada para evitar accidentes. No poseen buenos hábitos alimenticios, ya que constantemente consumen comida chatarra, chicles y dulces.</b>	

Tabla N° 2 Confrontación de los documentos institucionales y las categorías

### 4.6.3 Análisis de los datos por Categorías y hallazgos

- La primera categoría que se presenta es la relacionada con el afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables, las frases resaltadas tienen que ver con esta categoría de manera literal o inferencial.

Categoría	Aspectos del Proyecto Educativo Institucional	Modelo y enfoque pedagógico	Aspectos Plan de estudios
<b>Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables</b>	<p>El aprendizaje es significativo cuando el estudiante no solamente memoriza información sino que conoce, comprende, aplica, analiza, sintetiza y valora interactuando con el entorno.</p> <p><b>*Tienda escolar</b> Decreto 234 de 2010. La función de la tienda escolar es la provisión de alimentos y productos nutritivos, higiénicamente preparados y a precios accesibles a la comunidad escolar. La oferta de alimentos debe ajustarse a lo dispuesto en este decreto y darse a conocer a los estudiantes y padres de familia.</p> <p><b>Comedor escolar</b> De acuerdo a la resolución 3429 del 7 de diciembre de 2010, por la cual se reglamenta el proyecto de alimentación escolar en los colegios oficiales del Distrito Capital, la población objeto del beneficio de comedor escolar está compuesta exclusivamente por los estudiantes en los colegios oficiales.</p>	<p>A los estudiantes se les dificulta la correcta elección de alimentos nutritivos y adoptar una conducta apropiada para evitar accidentes.</p> <p>No poseen buenos hábitos alimenticios, ya que constantemente consumen comida chatarra, chicles y dulces.</p> <p>En un alto porcentaje son conscientes de la importancia de la autorregulación, tomando decisiones asertivas frente a conductas sociales con los amigos frente al alcohol, las drogas y la sexualidad.</p>	

**Tabla N° 3** Categoría Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables

En la categoría relacionada con el afianzamiento de los hábitos alimenticios saludable, en el Proyecto educativo desde el enfoque de aprendizaje significativo se trabaja indirectamente este tema, pues el entorno con el que interactúan los estudiantes es el comedor escolar, el cual está a cargo de Compensar, quienes están reglamentados por resolución 3429 del 7 de diciembre de 2010 y la tienda escolar que está a cargo de personas particulares, ellos están regidos por el Decreto 234 de 2010.

En el documento del enfoque y modelo pedagógico en el aspecto relacionado con la caracterización de los estudiantes se mencionan las dificultades que los estudiantes en general poseen cuando tienen que tomar decisiones sobre la elección de alimentos para consumir a la hora del descanso de manera especial. Además dentro de esa caracterización en los jóvenes de grados superiores se puede evidenciar, de acuerdo al documento que estos estudiantes reconocen la importancia de la autorregulación y la reflexión al momento de tomar decisiones asertivas frente al consumo de alcohol, las drogas y la sexualidad, en el documento no se menciona si en su diario vivir los estudiantes ponen en práctica su autorregulación y reflexión en los aspectos vitales para su buena salud y sobre todo en lo relacionado a los hábitos alimenticios.

En el documento del plan de estudios, incluido el proyecto de tiempo libre no se encuentran ideas o párrafos donde se toque el tema de afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables.

- La segunda categoría es el fortalecimiento de la actividad física, aquí se resaltaron en los tres documentos trabajados, las ideas en torno a las habilidades motoras gruesas y la práctica deportiva.

Categoría	Aspectos del Proyecto Educativo Institucional	Modelo y enfoque pedagógico	Aspectos Plan de estudios
-----------	---	-----------------------------	---------------------------

<p><b>Fortalecimiento de la actividad física.</b></p>		<p>En el ciclo I, los niños y niñas demuestran dificultad en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, debido a las actividades deportivas restringidas en el hogar.</p> <p>Ciclo II. Durante las actividades recreativas muestran habilidades de motricidad fina y gruesa, también muestran su creatividad e imaginación tanto en su pensamiento como en la solución de sus conflictos y dilemas, muestran autodisciplina y responsabilidad.</p> <p>Ciclo III Tienen disposición para realizar actividades físicas y creativas. - Existen deficiencias posturales al recibir clase y en los eventos de carácter cultural como las izadas de bandera, formaciones, etc.</p> <p>Presentan dificultad en los procesos de motricidad fina.</p> <p>Ciclo IV Una media de los estudiantes tiene conciencia del cuidado de la salud física. Toman medidas preventivas frente a la inseguridad de su entorno.</p> <p>El juego es un medio de socialización entre géneros, sin embargo a la hora de descanso se presenta la problemática de espacio y del porte de</p>	<p><b>Habilidades de aprendizaje</b></p> <p>Reconocimiento del cuerpo</p> <p>Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos</p> <p>Ubicación en el entorno</p> <p>Exploración y ampliación del entorno</p> <p>Relación y diferenciación de espacios y tiempos</p> <p>capacidades corporales y su sentido</p> <p>Organización de movimientos de acuerdo con un fin</p> <p>Experimentación sobre problemas de movimiento corporal</p> <p>Construcción de tiempos y espacios de acuerdo con intereses y ambientes específicos</p> <p>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos</p> <p>Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.</p>
---	--	--	---

		<p>maleta todo el tiempo, por no tener un casillero asignado donde guardar sus elementos.</p> <p>Se observa creatividad y expresión por parte de los estudiantes en el desarrollo de ciertas actividades.</p> <p>Ciclo V Los estudiantes cuentan con el desarrollo motor básico.</p> <p>Se observa creatividad y expresión por parte de los estudiantes en el desarrollo de ciertas actividades.</p>	
--	--	--	--

**Tabla N° 4** Categoría fortalecimiento de la actividad física

Se puede apreciar que en el documento del Proyecto Educativo Institucional no se encuentra un párrafo que se dedique directamente a hablar del fortalecimiento de la actividad física, este asunto se desarrolla en los documentos del modelo- enfoque pedagógico y en el plan de estudios. En el modelo se presenta una caracterización por ciclo donde se exponen aspectos positivos y negativos en torno a la motricidad y la actividad física, en el ciclo I se pone de manifiesto las dificultades motrices de los estudiantes, en los demás ciclos, del segundo al quinto se reconoce la creatividad y la expresión de los estudiantes cuando se trata de la motricidad gruesa, aunque les falta mejorar su ajuste corporal. Resulta curioso que solo en el ciclo cuarto se mencione el juego como medio de socialización, si se supone que el juego es una actividad física inherente a los niños y niñas, que también sirve de herramienta de aprendizaje. También se menciona que hacen falta espacios a la hora del descanso para realizar juegos y por ende actividad física.



Dentro del plan de estudios, se encuentran las habilidades de aprendizaje, las cuales tienen como ejes fundamentales el movimiento, el manejo del espacio y el tiempo, el entorno y el reconocimiento del cuerpo. Todos estos elementos son de vital importancia para lograr en los estudiantes el fortalecimiento de la actividad física.

- La tercera categoría se centra en los párrafos u oraciones que se relacionan con la formación en el manejo del tiempo libre, estas tocan dicho aspecto de manera literal o inferencial.

Categoría	Aspectos del Proyecto Educativo Institucional	Modelo y enfoque pedagógico	Aspectos Plan de estudios
<b>Formación en el manejo del tiempo libre</b>	<p>Capaces de autodeterminación y con la potencialidad de desarrollar actividades y solucionar problemas creativamente.</p> <p>– <i>Trabajo en equipo</i> Entendido como el compromiso de cada miembro de la Comunidad Educativa, de aportar sus habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias, para generar ambientes de trabajo colaborativos, respetuosos de las diferencias, donde el bien común predomine sobre el particular, apuntando.</p> <p>Perfil del estudiante 1. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</p>	<p>– La curiosidad es una actitud marcada en esta etapa, que les permite acercarse de manera natural al conocimiento.</p> <p>– Tienen confianza en sí mismos y en sus capacidades, aceptan riesgos con valentía, dan aplicabilidad a los preconceptos y toman decisiones adecuadas.</p> <p>– Los estudiantes que acuden en su tiempo libre a actividades lúdico-artístico y deportivo, son aquellos que están vinculados a grupos de trabajo en jornadas contrarias.</p> <p>– Los estudiantes no aplican pautas de comportamiento adecuadas en diferentes espacios de la vida diaria.</p> <p>– Se evidencia falta de confianza en las habilidades y capacidades que poseen.</p>	<p>Asumir una actitud exploradora.</p> <p>Perfiles de ciclo</p> <p>Asumir una actitud indagadora que fortalezca su futura formación intelectual.</p> <p>Habilidades de aprendizaje</p> <p>Representación de situaciones de la vida a través de juego</p> <p><b>Proyecto Aprovechamiento del Tiempo Libre</b></p> <p>Su objetivo es incentivar y promover a la comunidad educativa a participar en espacios pedagógicos que integren las potencialidades motrices, físicas, intelectuales, axiológicas, psicológicas, corporales y creativas, desarrolladas en las diferentes áreas del conocimiento; con el fin de contribuir al buen uso del aprovechamiento del tiempo libre, al</p>

			<p>mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de la persona y la familia.</p> <p>Formas básicas y primeras combinaciones.</p> <p>Interpretación de Reglamentos básicos, participación en competencias y eventos Lúdicos</p> <p>Experimentación sobre problemas de movimiento corporal.</p> <p>Proyección de capacidades corporales a un fin</p>
--	--	--	--

**Tabla N° 5** categoría formación en el manejo del tiempo libre

En el documento del Proyecto Educativo Institucional se resalta la autodeterminación para la solución de problema y el trabajo en equipo, estas dos habilidades son de vital importancia para el logro de unas metas y por ende para el mejoramiento de la calidad de vida, incluyendo las actividades que se desarrollan en el tiempo libre. En el documento del modelo y enfoque pedagógico se resalta la curiosidad de los estudiantes, como una forma natural de acercarse al conocimiento, además de la confianza en sí mismos y se menciona que aquellos estudiantes que se encuentran vinculados a grupos de actividades lúdicas o artísticas, en contra jornada son los que pueden aprovechar mejor su tiempo libre.

Dos debilidades que presentan los estudiantes para aprovechar mejor su tiempo libre de acuerdo al documento de modelo y enfoque pedagógico es que no han asimilado pautas de comportamiento para aplicarlas debidamente en los diferentes espacios de la vida diaria y la otra es la falta de confianza en sus habilidades y capacidades.

En el plan de estudios se valora la actitud exploradora y la curiosidad de los estudiantes de ciclo uno, como habilidades para su formación integral, junto a las representaciones de situaciones de la vida a través del juego, siendo este de vital importancia en el tiempo libre de los estudiantes de preescolar y primaria. En los estudiantes de bachillerato el plan de estudios propone el desarrollo de las formas básicas y primeras combinaciones, para la integración de los jóvenes en equipos deportivos, también se le permite la interpretación de reglamentos básicos, la participación en competencias y eventos lúdicos, donde los estudiantes experimentan el manejo de su cuerpo en relación al movimiento para lograr un fin determinado. En cuanto al documento del aprovechamiento del tiempo libre, se resalta el incentivar y promover en la comunidad educativa la participación en espacios pedagógicos que integren las potencialidades motrices, físicas, intelectuales, axiológicas, psicológicas, corporales y creativas, desarrolladas en las diferentes áreas del conocimiento; con el fin de contribuir al buen uso del aprovechamiento del tiempo libre, al mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de la persona y la familia.

- La cuarta categoría se relaciona con el aporte de la educación integral, a la formación de hábitos saludables, el contenido de los documentos en esta categoría será resaltada con el color verde claro para las frases de tipo axiológico y de verde oscuro se resaltan las ideas de tipo cognitivo.

Categoría	Aspectos del Proyecto Educativo Institucional	Modelo y enfoque pedagógico	Aspectos Plan de estudios
<b>Aporte a la educación integral</b>	<p>– <i>Concepción Orientadora</i></p> <p>Establecer como concepción orientadora la Humanista para el desarrollo de los</p>	<p>El modelo pedagógico institucional propende por el aprendizaje significativo, cooperativo, conceptual y humanista, a través del desarrollo de proyectos con énfasis en ciencia y</p>	<p><b>Perfil de formación ciclo (I) Transición, Primero y Segundo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>• Asumir un</li> </ul>

	<p>componentes del Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes y su articulación con el Proyecto Educativo Institucional.</p> <p>– <i>Concepción Humanista</i></p> <p>Aborda el proceso educativo en torno al logro de una educación integral; enfatiza el desarrollo de la persona (autorrealización) y la educación de los procesos afectivos.</p> <p>Tiene cuatro grandes propósitos: formar en valores, desarrollo del conocimiento, preparar para la participación y formar para el trabajo.</p> <p>A. Los y las estudiantes</p> <p>Son seres individuales, únicos y diferentes de los demás, y al finalizar la experiencia académica, se debe tener la firme convicción de que dicha singularidad será respetada y aun potenciada; además debe tener iniciativa, con deseos de superación</p> <p>B. Aprendizaje</p> <p>El ser humano tiene una capacidad innata para el aprendizaje (proceso a través del cual se construyen habilidades, destrezas, conocimientos y valores), como resultado de experiencias previas, con el acompañamiento de un profesor mediador, facilitador, motivador y orientador de aprendizajes.</p>	<p>tecnología.</p> <p>– Demuestran interés por cooperar con los otros en las actividades escolares.</p> <p>Conocen y aplican códigos de conducta adecuadas al grupo. Los muchachos no tienen sentido de pertenencia hacia los bienes públicos del colegio y una ética del cuidado.</p> <p><b>Ciclo V</b> <b>Físico creativo</b></p> <p>– Se evidencia la ausencia de una actitud perseverante ya que los estudiantes se rinden muy fácil ante los obstáculos. Además se nota baja autodisciplina, sentido de responsabilidad y de superación.</p> <p>– Los estudiantes no miden los riesgos en la interacción con los demás poniéndose en peligro su integridad y la de los otros.</p> <p>– El sentido de cooperación está condicionado a la favorabilidad e intereses que se tengan.</p>	<p>compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>• Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</li> <li>• Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en las diferentes dimensiones.</li> </ul> <p><b>PERFIL DE FORMACIÓN CICLO (II)</b> <b>Tercero y Cuarto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>• resolución pacífica de conflictos.</li> <li>• Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</li> <li>• Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>• Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</li> </ul>
--	---	---	--

	<p>C. <b>Desarrollo humano</b></p> <p>Se interesa en aspectos básicos del desarrollo de cada individuo tales como: emocional, físico, social, de la autonomía, lógico, simbólico y de la creatividad</p> <p><b>3.2 Misión</b></p> <p>El colegio Saludcoop Sur IED propicia la formación de niños, niñas y jóvenes, de la comunidad de la UPZ Calandaima, en educación preescolar, básica y media académica, para que sean capaces de trascender como personas en su entorno y desarrollen el pensamiento científico y tecnológico humanizante, por medio de proyectos de investigación escolar, que generen una transformación socio cultural.</p> <p><b>3.4 Énfasis</b></p> <p>El Colegio Saludcoop Sur IED tiene énfasis en Ciencia y Tecnología para el desarrollo de la actitud científica, la apropiación, uso y cualificación tecnológica en función del mejoramiento de los proyectos de vida.</p> <p><b>3.5 Principios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Convivencia armónica desde la ética del cuidado</i></li> </ul> <p>Entendida como la regulación de nosotros</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar y expresar sus potencialidades Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en las diferentes áreas del conocimiento.</li> </ul> <p><b>Perfil de formación de ciclo (III)</b> <b>Quinto, Sexto y Séptimo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>• resolución pacífica de conflictos.</li> <li>• Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</li> <li>• Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>• Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</li> <li>• Desarrollar y expresar sus potencialidades Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en las diferentes áreas del conocimiento.</li> </ul> <p><b>Perfil de formación de ciclo (IV)</b> <b>Octavo y Noveno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> </ul>
--	---	--

	<p>mismos, que permite relaciones de respeto entre los miembros de la Comunidad Educativa y de éstos con el entorno, actuando de manera responsable en el cuidado de sí mismo, del otro y de cada uno de los espacios y bienes en los que se interactúa.</p> <p>– <i>Desarrollo educativo para el Mejoramiento del proyecto de vida</i> Entendido como el compromiso de la Comunidad Educativa con la promoción de las personas formándose para la vida, mediante el desarrollo de competencias básicas, ciudadanas y laborales que permitan alcanzar metas a partir del deseo de superación y del reconocimiento de la realidad para la toma responsable de decisiones.</p> <p><b>Perfil del egresado</b> Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno. Actuar y tomar decisiones en forma autónoma y responsable que permitan su desarrollo personal y la resolución pacífica de conflictos.</p> <p><b>2. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</b></p> <p>– <i>Concepción Humanista</i></p> <p>Aborda el proceso educativo en torno al logro de una educación integral; enfatiza el desarrollo de la persona</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuar y tomar decisiones en forma autónoma y responsable que permitan su desarrollo personal y la resolución pacífica de conflictos.</li> <li>• Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</li> <li>• Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>• Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</li> <li>• Desarrollar y expresar sus potencialidades a través de una sólida preparación y formación, que lo capaciten para ser competente laboralmente, de acuerdo con su proyecto de vida.</li> <li>• Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en diferentes campos de la ciencia.</li> </ul> <p><b>Perfil de formación ciclo (V) Décimo y Undécimo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>• Actuar y tomar decisiones en forma</li> </ul>
--	---	--	---

	<p>(autorrealización) y la educación de los procesos afectivos. Tiene cuatro grandes propósitos: formar en valores, desarrollo del conocimiento, preparar para la participación y formar para el trabajo.</p> <p>C. Desarrollo humano</p> <p>Se interesa en aspectos básicos del desarrollo de cada individuo tales como: emocional, físico, social, de la autonomía, lógico, simbólico y de la creatividad</p>		<p>autónoma y responsable que permitan su desarrollo personal y la resolución pacífica de conflictos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</li> <li>• Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>• Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</li> <li>• Desarrollar y expresar sus potencialidades a través de una sólida preparación y formación, que lo capaciten para ser competente laboralmente, de acuerdo con su proyecto de vida. Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en diferentes campos de la ciencia.</li> </ul>
--	---	--	--

**Tabla N° 6** categoría aporte de la Educación Física a la educación integral

Es importante aclarar que para esta categoría el color verde oscuro representa los aportes plasmados en el documento que hacen los procesos educativos con relación a la educación integral desde la acción o el hacer y los aspectos resaltados con verde claro se relacionan con los valores intrínsecos a desarrollar en los estudiantes. En el documento del Proyecto Educativo

Institucional la educación integral es vista como un eje integrador de la autorrealización, los procesos afectivos, biológicos, socio-culturales, cognitivos y psicológicos de los estudiantes, sin olvidar que son seres únicos y diferentes. En estos procesos entra en juego la formación de valores como el respeto, el trabajo en equipo y la participación para la convivencia armónica y en especial para mejorar la vida de los estudiantes cuando se conviertan en egresados de la institución.

En el documento de modelo y enfoque pedagógico al igual que en el documento anterior se retoma el concepto de aprendizaje significativo vinculado con términos como cooperación, humanismo y desarrollo de proyectos con énfasis en ciencia y tecnología. Un valor que se deben fortalecer en los estudiantes de acuerdo al documento es el sentido de pertenencia hacia los bienes públicos y la ética del cuidado. Otra dificultad que se evidencia en la caracterización de los estudiantes de media es la ausencia de una actitud perseverante, pues se rinden muy fácil ante los obstáculos, también se menciona la baja autodisciplina, responsabilidad y superación.

Los documentos del plan de estudios y del proyecto de tiempo libre se fundamentan en los perfiles de formación, propuestos para los diferentes ciclos, en estos perfiles se resalta la importancia de que los estudiantes demuestre valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y social, desde el respeto, la comunicación en contexto y el uso de recursos tecnológicos.

#### **4.7 Discusión**

Para Sacristán (2008) el currículo es el mediador entre la cultura social y la del individuo, la sociedad del hoy y la de mañana, es decir, el currículo es la fuente de transmisión de la cultura y por lo tanto del conocimiento, en el aspecto que nos convoca en esta investigación, los hábitos de



vida saludable entre los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED, mediante el análisis de los documentos institucionales denominados Proyecto Educativo Institucional, Modelo y enfoque Pedagógico, y Plan de estudios, se puede decir que esta institución educativa, se encuentra alejada de los requerimientos de la sociedad actual, en cuanto a la formación de los hábitos de vida saludable, los cuales abarcan no solo la actividad física y el deporte que son mencionados en el plan de estudios, sino que también se debe trabajar la formación de hábitos alimenticios, los cuales son mencionados como una deficiencia en la caracterización de los estudiantes, pero no se posibilita el trabajo de estos hábitos porque la distribución de alimentos se ha dejado en manos de personas externas a la institución.

Para Iafrancesco (2003) en el campo educativo los avances tecnológicos deben posibilitar cambios en las costumbres cotidianas para mejorar la calidad de vida y la cultura de los pueblos, es decir, la educación debe ser la base para el mejoramiento de las condiciones vitales de los individuos que conforman la sociedad. Entonces será conveniente que el Colegio Saludcoop Sur IED, revise y reestructure su plan de estudios porque no solo privilegie la actividad física, el deporte y el manejo del tiempo libre, sino los hábitos de alimentación saludables. Pues bien lo dice la ley 1355 de 2009 en su artículo 11:

“Las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones.” (p. 2)

Es decir, en las instituciones educativas más que campañas preventivas, se deben implementar rutinas que generen hábitos saludables que favorezcan a todos los estudiantes.

En cuanto a la educación integral que se busca favorecer en el Colegio Saludcoop Sur IED, se podría decir que esta tiene relación con la teoría de las inteligencias múltiples, propuesta por Gardner quien sostiene que existen una gran variedad de inteligencias que marcan las potencialidades de cada de cada persona, de acuerdo a sus fortalezas y debilidades, entonces al trabajar el área de Educación Física como una posibilidad de prácticas deportivas en equipo, se permite no solo el manejo de unas técnicas específicas, sino la convivencia y el entendimiento con los compañeros de equipo para lograr la victoria.

## 5. Conclusiones y Recomendaciones

### 5.1. Conclusiones

Teniendo en cuenta el objetivo general se pudo determinar que los componentes del currículo del área de Educación Física, están sustentados en la normatividad y lineamientos nacionales, dichas leyes estipulan directrices para fomentar los hábitos de vida saludable, relacionado con el derecho que tienen los ciudadanos a una óptima calidad de vida, y aún más al derecho que poseen los menores de edad a desarrollarse de manera armónica, sin embargo en la realidad, estos derechos son amenazados por las condiciones económicas precarias de las familias, las campañas poco eficientes de las entidades gubernamentales en cuanto al no consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas por parte de los jóvenes y niños, junto a la masiva influencia de los medios de comunicación al facilismo, la moda y el consumo.

A pesar de las leyes y las campañas que promueven los hábitos de vida saludable, no todos se comprometen, en especial entidades educativas como el Colegio Saludcoop Sur que a pesar de reconocer la importancia de incentivar estos hábitos, sigue trabajando los contenidos y metodología desvinculados a las necesidades sociales, en cuanto a los procesos de formación en el consumo de alimentos saludables entre los estudiantes.

En cuanto al logro de los objetivos específicos se puede concluir que:

Los hábitos de vida saludable en el Colegio Saludcoop Sur IED son un aspecto que se menciona muy superficialmente en el documento de modelo y enfoque pedagógico en una parte denominada caracterización de los estudiantes, la cual se supone que es la base para proponer los contenidos en el plan de estudios, desafortunadamente en el plan de estudios, no se trabajan ejes temáticos con relación a este aspecto.

El concepto de actividad física es manejado en el modelo pedagógico y en el plan de estudios como la posibilidad que tienen los estudiantes de dominar su cuerpo en movimiento, dentro de un espacio y un tiempo, junto a los otros. Para cada ciclo se proponen unas características del manejo corporal que luego se complementan con el desarrollo de las habilidades de aprendizaje que serán desarrolladas desde el área de Educación Física.

El concepto de manejo del tiempo libre en el Colegio Saludcoop Sur IED es visto como una habilidad que involucra la parte de actividad física y la lúdica, desde el trabajo en equipo, la cooperación y la exploración de las habilidades y destrezas propias de cada individuo, es decir, no solo se trata de ejercitar el cuerpo, sino que se busca explotar la creatividad, por lo cual dentro del proyecto de tiempo libre se da cavidad a las artes.

Las coincidencias encontradas en los tres documentos analizados, es que la educación integral toma muy en cuenta las dimensiones de los seres humanos y resalta como importante la formación en valores para la vida futura, el manejo de cuerpo para expresarse y comunicar, es decir, la Educación Física no solo se debe ocupar de la motricidad fina y gruesa de los estudiantes, sino que debe contribuir a la formación de la dimensión axiológica y social de los individuos.

Dentro del manual de convivencia se mencionan las reglas de higiene personal y salud, junto con el manejo y tratamiento de los estudiantes que presenten problemas de consumo de alcohol y otras sustancias tóxicas.

Al utilizar la técnica de investigación denominada análisis documental, se pueden establecer relaciones y comparaciones entre los documentos de una institución para saber qué tan coherentes son sus discursos a la hora de ponerlos en práctica.

## **5.2.Recomendaciones**

El área de Educación Física debe ser valorada no solo por su aporte en el desarrollo del esquema corporal, sino como fuente de formación de valores y hábitos que contribuyen a hacer de los estudiantes personas más disciplinadas y constantes en los logros que desean alcanzar para mejorar las condiciones de vida propias y de su familia, porque se sugiere reestructurar mejor el plan de estudios para que se incluyan de manera efectiva los estilos y hábitos de vida saludable.

Es necesario que la comunidad del Colegio Saludcoop Sur IED reconozca que no solo la actividad física se debe fomentar en el área de Educación Física, si no que en los descansos se deben incentivar actividades lúdicas, recreativa o deportivas, acorde con el espacio que se posee ya que se encontró en el aspecto de caracterización de los estudiantes unas frases al respecto.

El modelo pedagógico basado en el aprendizaje significativo debe ser la herramienta que posibilite a los maestros desde las diferentes áreas fortalecer los hábitos de alimentación saludables en la población de estudiantes.

El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre puede propiciar la formación de escuelas deportivas que mejoren el gusto por el deporte y la vida activa, para mantenerse saludable.

### **Impacto a la comunidad**

El análisis realizado a los documentos institucionales del Colegio Saludcoop Sur IED, permitió apreciar hasta qué punto la Educación Física tiene un sentido y un significado en la educación integral de los estudiantes dentro de esta comunidad. Siendo apremiante el reajuste de los contenidos de dicha área con los aportes establecido por la Organización Mundial de la Salud en relación a la formación de los hábitos de vida saludable, porque el renovar los contenidos permitirá mejorar los procesos de la labor educativa.

Además el documento del Proyecto Educativo Institucional, por ser tan significativo e importante en el desarrollo de los procesos internos realizados, debe contener los conceptos básicos entorno a los hábitos de vida saludables, solo así éstos serán un tema trasversal trabajado por todos los estamentos de la comunidad educativa, con las miradas y aportes de todas las áreas, las cuales interactúan para educar, para la vida a los estudiantes.

Es necesario que el tema de los hábitos alimenticios se extienda hasta los hogares, haciendo que los padres trabajen mancomunadamente con los docentes para erradicar hábitos poco saludables entre jóvenes y niños.

## Referencias Bibliográficas

- Arguello M.; Bautista Y.; Carvajal J.; De Castro K.; Díaz D.; Escobar M.; Gómez L; Morales M.; Pinto C.; Rincón L.; Rueda P.; Serrano J.; Suárez P; Toloza, Z.; Agudelo D (2009) Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga, Universidad de Antioquia Colombia
- Cagigal, J. M. (1984). *¿La educación física, ciencia?* Medellín. Educación Física y Deporte
- De Santiago L. (2012). Cambios en el consumo de fruta y verdura en estudiantes de 2.º de ESO después de seguir un programa de educación nutricional. Departamento de Sanidad y programa de Educación para la Salud en la Escuela, España
- Dos Santos C., Gomes M., Menêses A., Menêses C., Pires A., Pereira F. (2010). Obesidad Abdominal en adolescentes Prevalencia y Asociación con Actividad Física y Hábitos Alimentarios. Universidad de Pernambuco, Recife (Brasil) y Sociedad Brasileira de Cardiología.
- Fuentes E. (2011). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera. Universidad de Granada
- Gardner, Howard (1998). "A Reply to Perry D. Klein's 'multiplying the problems of Intelligence by eight'". *Canadian Journal of Education* 23 (1): 96–102. Doi: 10.2307/1585968. JSTOR 1585790 Recuperado de <https://psicologiyamente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

Gardner H. Artículo Características de la inteligencia kinestésica Recuperado de

<http://www.viu.es/caracteristicas-de-la-inteligencia-kinestesica/>

Hellín P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la

Elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas. Universidad de Murcia, España

Iafrancesco G. (2003) Nuevos fundamentos de transformación curricular. Bogotá Ed.

Magisterio.

Jiménez R., Cervelló E., García T., Santos F., Iglesias D. (2006) Estudio de las relaciones entre

Motivación, práctica deportiva extraescolar, hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. Universidad de Extremadura, España

Márquez E. (2008). Hábitos físico-deportivos y salud en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua. México

Menchaca C. (2010) Impacto de la sesión de educación física en los hábitos de actividad física y alimentación en escolares de tercer ciclo de nivel primaria con obesidad y sobre peso.

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Mijancos M. (2013) Un estudio sobre conocimiento y hábitos alimentarios en maestros en formación en la UNIR. Universidad Complutense de Madrid, España

Murcia J. (1997) El proceso del conocimiento. Bogotá. Universidad Santo Tomas

Piñuel J. (2002) Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido.

Universidad Complutense de Madrid



Porlán R. (1987). Artículo: El maestro como investigador en el aula. Investigar para conocer, Conocer para enseñar. Revista: Investigación en la escuela, N.º1. Sevilla. Recuperado De: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=116680>.

Reyes J. (2013). Propuesta de programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad dirigido a profesores de educación física de secundaria. Universidades de Girona y Autónoma de Barcelona, en España

Rojas N. (2011) Percepción de la alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y prácticas de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID ciudad Bolivar, Universidad Javeriana, Bogotá

Sacristan G. (1988) Comprender y transformar la enseñanza. Morata. España

Stenhouse L. (1998) Investigación y desarrollo del currículum. Morata. Madrid

[http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf) Ley 115 de 1994

Decreto 1860 de 1994 Ministerio de Educación de Colombia

Plan decenal de educación 2006- 2016: Gobierno Nacional de Colombia

Plan de Desarrollo Distrital 2012-2016 "Bogotá Humana", la Localidad de Kennedy

<http://colombia.justia.com/nacionales/leyes/ley-1355-de-2009/gdoc/>

[http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/FSE/2015/Normograma/Resoluciones/RESOLUCION\\_\\_No2092\\_DEL\\_19-11-2015\\_TIENDA\\_ESCOLAR.pdf](http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/FSE/2015/Normograma/Resoluciones/RESOLUCION__No2092_DEL_19-11-2015_TIENDA_ESCOLAR.pdf)

## Anexo N° 1



### Encuesta Diagnostica Sobre Actividad física y Hábitos de Vida saludable

Dirigida a estudiantes de 3º, 4º y 5º de primaria Jornada Mañana

Objetivo: Identificar los hábitos de vida saludable y la actividad física que realizan los estudiantes de los cursos en mención.

Peso: \_\_\_\_ kg                      Talla: \_\_\_\_ Cm                      Edad:                      Fecha:

Sexo: \_\_\_\_ masculino      \_\_\_\_ femenino

1. ¿Cómo vienes al colegio habitualmente?

\_\_\_\_ Andando                      \_\_\_\_ En bici                      \_\_\_\_ En transporte público                      \_\_\_\_ En carro

2. ¿Te gusta la clase de Educación Física?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3. Por lo general, las clases de Educación física son:

\_\_\_\_ Variadas      \_\_\_\_ repetitivas      \_\_\_\_ divertidas      \_\_\_\_ aburridas

4. ¿Acudes a actividades extraescolares deportivas?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

5. ¿Quién la elegiste? (En caso de que afirmativo)

Yo \_\_\_\_ Mis padres \_\_\_\_

6. ¿Qué sueles hacer durante los recreos?

\_\_\_\_ Jugar al balón      \_\_\_\_ correr      \_\_\_\_ Estar sentado (leyendo, hablando)

Otros \_\_\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_

7. ¿Cuántas horas a la semana practicas algún deporte o haces ejercicio?

\_\_\_\_ Ninguna                      \_\_\_\_ 1 hora a la semana                      \_\_\_\_ 2 horas a la semana  
\_\_\_\_ 3 o más horas a la semana

8. ¿Cuántas horas al día ves la televisión?

\_\_\_\_ Ninguna      \_\_\_\_ 1 hora al día      \_\_\_\_ 2 horas al día      \_\_\_\_ 3 o más horas al día.

9. ¿Cuántas horas al día utilizas el computador, Internet, celular o consolas?

\_\_\_\_ Ninguna      \_\_\_\_ 1 hora al día      \_\_\_\_ 2 horas al día      \_\_\_\_ 3 o más horas al día

10. ¿A qué hora te vas a dormir entre semana?

7 y 8 pm \_\_\_\_                      8 y 9 pm \_\_\_\_                      10 y 11 \_\_\_\_

11. ¿A qué hora te despiertas entre semana? \_\_\_\_\_
12. ¿Desayunas todas las mañanas? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
13. ¿Comes fruta todos los días? ¿Cuántas piezas de fruta tomas cada día?  
 \_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Una \_\_\_ Dos \_\_\_ Tres \_\_\_ Más de 3
14. ¿Con qué frecuencia tomas caramelos, dulces, golosinas, refrescos...?  
 \_\_\_ Nunca \_\_\_ Todos los días \_\_\_ 1 vez a la semana  
 \_\_\_ Entre 2 y 4 veces a la semana
15. ¿Acudes a establecimientos de comida rápida?  
 \_\_\_ Nunca \_\_\_ Todos los días \_\_\_ 1 vez a la semana  
 \_\_\_ Entre 2 y 4 veces a la semana

Tomado de EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 36 (septiembre-octubre de 2015)  
<http://emasf.webcindario.com> 42

Pregunta	Ítems y porcentajes	
1. ¿Cómo vienes al colegio habitualmente?	F *****17 M*****12	Andando ***** 19 = 66% Transporte*****6 = 20% Bici****4 = 14%
2. ¿Te gusta la clase de Educación Física?	F ***** M*****	Si *****28 = 97 % No*1= 3%
3. Por lo general, las clases de Educación Física son:	F ***** M*****	Variada ****4 = 14% Divertidas*****22 = 76 % Repetitivas***3 = 10 %
4. ¿Acudes a actividades extraescolares deportivas?	F ***** M*****	Si *****18 = 62% No *****11= 38%
5. ¿Quién la elegiste? (En caso de que afirmativo)	M***** F*****	Yo *****13 = 44% Padres*****6 = 21%
6. ¿Qué sueles hacer durante los recreos?	F ***** M*****	Estar sentado *****8 = 28% Jugar trompo 2 =7% Balón**2=7% Correr*** *****17 =58%
7. ¿Cuántas horas a la semana practicas	F***** M*****	1 hora *****11= 38% 2 horas* *****13 = 45%

algún deporte o haces ejercicio?		<b>3 horas***3 = 10%</b> <b>Ninguna**2=7%</b>
8. ¿Cuántas horas al día ves la televisión?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>2 hora *****13= 45%</b> <b>3 horas*****7= 24%</b> <b>1 hora*****6= 21%</b> <b>Ninguna***3 = 10%</b>
9. ¿Cuántas horas al día utilizas el computador, Internet, celular o consolas?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>1 hora *****13=45%</b> <b>Ninguna *****6 = 21 %</b> <b>2 horas*****8 = 27 %</b> <b>3 horas**2=7%</b>
10. ¿A qué hora te vas a dormir entre semana?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>7y8 *****13= 45%</b> <b>8y9*****13 =45%</b> <b>10y11***3 = 10%</b>
11. ¿A qué hora te despiertas entre semana? _____	<b>F*</b> <b>*****</b> <b>M*****</b>	<b>4:15**2=7%</b> <b>5:40****4 = 14%</b> <b>5.00*****14 = 48%</b> <b>5.30*****8 =28%</b>  <b>6*1= 3 %</b>
12. Desayunas todas las mañanas?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>Si*****</b> <b>*****28= 97%</b> <b>No*1 = 3 %</b>
13. ¿Comes fruta todos los días?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>Si ** * * *****26 = 90 %</b> <b>una*****9 =31%</b> <b>Dos*****5 = 17 %</b> <b>3*1 = 3%</b> <b>+ 3*****8=28%</b> <b>No***3 = 10%</b>
14. ¿Con qué frecuencia tomas caramelos, dulces, golosinas, refrescos...?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>1 vez *****14 = 48%</b> <b>Todos los días** *****12 = 42%</b> <b>Entre 2 y4 **2 =7%</b> <b>Nunca*1= 3%</b>
15. ¿Acudes a establecimientos de comida rápida?	<b>F*****</b> <b>M*****</b>	<b>De vez en cuando*1 = 3%</b> <b>Nunca *****11= 38%</b> <b>1 vez *****15 = 52%</b> <b>2y4**2=7%</b>

## Anexo N° 2

Categorías	Descriptor de la Categoría	Aspectos del Proyecto Educativo Institucional	Modelo y enfoque pedagógico	Aspectos Plan de estudios
Afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables	Esta categoría se relacionan con la capacidad que se debe desarrollar en los estudiantes para que puedan elegir comidas variadas y nutritivas, que aportan al organismo vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos, en la proporción que necesita cada persona, para mantenerse saludable y cumplir con sus labores diarias. El contenido de los documentos en esta categoría será resaltada con el color azul.	<p><b>HORIZONTE INSTITUCIONAL</b></p> <p><b>3.1 Filosofía</b></p> <p>– <i>Concepción Orientadora</i></p> <p>Establecer como concepción orientadora la Humanista para el desarrollo de los componentes del Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes y su articulación con el Proyecto Educativo Institucional.</p> <p>– <i>Concepción Humanista</i></p> <p>Aborda el proceso educativo en torno al logro de una educación integral; enfatiza el desarrollo de la persona (autorrealización) y la educación de los procesos afectivos. Tiene cuatro grandes propósitos: formar en valores, desarrollo del conocimiento, preparar para la participación y formar para el trabajo.</p> <p>Desde la concepción humanista Colegio</p>	El modelo pedagógico institucional propende por el aprendizaje significativo, cooperativo, conceptual y humanista, a través del desarrollo de proyectos con énfasis en ciencia y tecnología. Este permitirá orientar el diseño, la gestión, la evaluación y el mejoramiento continuo del currículo, facilitando el logro de la visión y la misión institucional. Para hacer más viable el modelo pedagógico se estableció la caracterización de estudiantes por ciclo, siendo un aspecto, el físico creativo y reflejado a continuación: <b>Ciclo I Físico creativo</b> <p>– Los niños y niñas demuestran dificultad en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, debido a las actividades</p>	El plan de estudio es concebido como la estructura macro que abarca aspectos globales de las áreas en el Colegio Saludcoop Sur, en ella a parecen aspectos como: ciclo, grado, macro competencia y la estructura del área, que para este caso estaría compuesta por tres ejes fundamentales que son, el físico y motor; el psico-cinético y la formación axiológica. <p><b>PERFIL DE FORMACIÓN CICLO (I) Transición, Primero y Segundo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>2. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</li> <li>3. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>4. Asumir una actitud exploradora.</li> <li>5. Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que</li> </ol>
Fortalecimiento de la actividad física.	Esta categoría identifica acciones que se relacionen con el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que exige gasto de energía, teniendo en cuenta la edad, el grado de los			

	estudiantes y los contenidos del área de educación física. El contenido de los documentos en esta categoría será resaltada con el color <b>Fucsia</b> .	Saludcoop Sur I.E.D concibe:  A. Los y las estudiantes  Son seres individuales, únicos y diferentes de los demás, y al finalizar la experiencia académica, se debe tener la firme convicción de que dicha singularidad será respetada y aun potenciada; además debe tener iniciativa, con deseos de superación capaces de autodeterminación y con la potencialidad de desarrollar actividades y solucionar problemas creativamente.	deportivas restringidas en el hogar. – La curiosidad es una actitud marcada en esta etapa, que les permite acercarse de manera natural al conocimiento. – Demuestran interés por cooperar con los otros en las actividades escolares. – A los estudiantes se les dificulta la correcta elección de alimentos nutritivos y adoptar una conducta apropiada para evitar accidentes.	interactúe. 6. Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en las diferentes dimensiones. <b>PERFIL DE FORMACIÓN CICLO (II) Tercero y Cuarto</b> 7. Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno. 8. resolución pacífica de conflictos. 9. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad. 10. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad. 11. Asumir una actitud indagadora que fortalezca su futura formación intelectual. 12. Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe. 13. Desarrollar y expresar sus potencialidades Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en las diferentes áreas del conocimiento.
Formación en el manejo del tiempo libre	En esta categoría se identifica el uso del tiempo, en que los estudiantes se dedican a actividades que no corresponden a actividades o tareas escolares y labores domésticas esenciales. El contenido de los documentos en esta categoría será resaltada con el color <b>amarillo</b> .	B. Aprendizaje  El ser humano tiene una capacidad innata para el aprendizaje (proceso a través del cual se construyen habilidades, destrezas, conocimientos y valores), como resultado de experiencias previas, con el acompañamiento de un profesor mediador, facilitador, motivador y orientador de aprendizajes.  El aprendizaje es significativo cuando el estudiante no solamente memoriza información sino que	<b>Ciclo II Físico recreativo</b> – Durante las actividades recreativas muestran habilidades de motricidad fina y gruesa, también muestran su creatividad e imaginación tanto en su pensamiento como en la solución de sus conflictos y dilemas, muestran autodisciplina y responsabilidad. – Tienen confianza en sí mismos y en sus capacidades, aceptan riesgos con valentía, dan aplicabilidad a los preconceptos y toman decisiones adecuadas. – Conocen y	<b>PERFIL DE FORMACIÓN DE CICLO (III) Quinto, Sexto y</b>
Aporte a la educación integral	En esta categoría se agrupan las actividades o acciones que se ocupan del desarrollo de todas las capacidades de una persona y a la vez se relaciona con preparar a los estudiantes para su vida futura, tanto para el plano personal como el del trabajo.  Los campos que abarca la educación integral son el <b>conocimiento</b> , importante para formar individuos cultos y con herramientas para			

	<p>entender el mundo. La <b>conducta</b>, intentando que los estudiantes aprendan libremente a comportarse. Y la <b>voluntad</b> de los jóvenes. Todo ello con el fin de moldear individuos libres capaces de enfrentarse y cambiar el mundo. El contenido de los documentos en esta categoría será resaltada con el color verde claro para lo axiológico y oscuro para lo cognitivo.</p>	<p>conoce, comprende, aplica, analiza, sintetiza y valora interactuando con el entorno.</p> <p>C. Desarrollo humano</p> <p>Se interesa en aspectos básicos del desarrollo de cada individuo tales como: emocional, físico, social, de la autonomía, lógico, simbólico y de la creatividad</p> <p><b>3.2 Misión</b></p> <p>El colegio Saludcoop Sur IED propicia la formación de niños, niñas y jóvenes, de la comunidad de la UPZ Calandaima, en educación preescolar, básica y media académica, para que sean capaces de trascender como personas en su entorno y desarrollen el pensamiento científico y tecnológico humanizante, por medio de proyectos de investigación escolar, que generen una transformación socio cultural.</p> <p><b>3.3 Visión</b></p> <p>El colegio Saludcoop Sur IED, será reconocido en la Localidad Octava de Kennedy como líder en la formación de personas capaces de trascender en su entorno, desarrollando el</p>	<p>aplican códigos de conducta adecuadas al grupo.</p> <p><b>Ciclo III</b> <b>Físico creativo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tienen disposición para realizar actividades físicas y creativas.</li> <li>- Existen deficiencias posturales al recibir clase y en los eventos de carácter cultural como las izadas de bandera, formaciones, etc.</li> <li>- Presentan dificultad en los procesos de motricidad fina.</li> <li>- No poseen buenos hábitos alimenticios, ya que constantemente consumen comida chatarra, chicles y dulces.</li> </ul> <p><b>Ciclo IV</b> <b>Físico creativo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes que acuden en su tiempo libre a actividades lúdico-artístico y deportivo, son aquellos que están vinculados a grupos de trabajo en jornadas contrarias.</li> <li>- Una media de los estudiantes tiene conciencia del cuidado de la salud física. Toman medidas preventivas frente</li> </ul>	<p><b>Séptimo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>15. resolución pacífica de conflictos.</li> <li>16. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</li> <li>17. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</li> <li>18. Asumir una actitud investigativa y crítica que fortalezca su futura formación intelectual.</li> <li>19. Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</li> <li>20. Desarrollar y expresar sus potencialidades</li> </ol> <p>Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en las diferentes áreas del conocimiento.</p> <p><b>PERFIL DE FORMACIÓN DE CICLO (IV) Octavo y Noveno</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>22. Actuar y tomar decisiones en forma autónoma y responsable que permitan su</li> </ol>
--	---	--	---	--

	<p>pensamiento científico y tecnológico de los estudiantes, desde los diferentes campos del conocimiento, en un ambiente humanizante.</p> <p><b>3.4 Énfasis</b> El Colegio Saludcoop Sur IED tiene énfasis en Ciencia y Tecnología para el desarrollo de la actitud científica, la apropiación, uso y cualificación tecnológica en función del mejoramiento de los proyectos de vida.</p> <p><b>3.5 Principios</b> Son los acuerdos mínimos priorizados, y por lo tanto no negociables, que orientan las acciones de cada uno de los miembros de la Comunidad Educativa hacia el exitoso logro de la misión y la visión institucionales.</p> <p>– <i>Convivencia armónica desde la ética del cuidado</i> Entendida como la regulación de nosotros mismos, que permite relaciones de respeto entre los miembros de la Comunidad Educativa y de éstos con el entorno, actuando de manera responsable en el cuidado de sí mismo, del otro y de cada uno de los espacios y bienes en los que se interactúa.</p> <p>– <i>Desarrollo</i></p>	<p>a la inseguridad de su entorno.</p> <p>– En un alto porcentaje son conscientes de la importancia de la autorregulación, tomando decisiones asertivas frente a conductas sociales con los amigos frente al alcohol, las drogas y la sexualidad.</p> <p>– El juego es un medio de socialización entre géneros, sin embargo a la hora de descanso se presenta la problemática de espacio y del porte de maleta todo el tiempo, por no tener un casillero asignado donde guardar sus elementos.</p> <p>Los muchachos no tienen sentido de pertenencia hacia los bienes públicos del colegio y una ética del cuidado.</p> <p><b>Ciclo V</b> <b>Físico creativo</b></p> <p>– Los estudiantes cuentan con el desarrollo motor básico.</p> <p>– Se evidencia la ausencia de una actitud perseverante ya que los estudiantes se rinden muy fácil ante los obstáculos. Además se nota baja autodisciplina.</p>	<p>desarrollo personal y la resolución pacífica de conflictos.</p> <p>23. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</p> <p>24. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</p> <p>25. Asumir una actitud investigativa y crítica que fortalezca su futura formación intelectual.</p> <p>26. Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</p> <p>27. Desarrollar y expresar sus potencialidades a través de una sólida preparación y formación, que lo capaciten para ser competente laboralmente, de acuerdo con su proyecto de vida.</p> <p>28. Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en diferentes campos de la ciencia.</p> <p>PERFIL DE FORMACIÓN CICLO (V) Décimo y Undécimo</p> <p>29. Expresar respeto por sí mismo, por</p>
--	--	---	--



		<p><i>educativo para el Mejoramiento del proyecto de vida</i> Entendido como el compromiso de la Comunidad Educativa con la promoción de las personas formándose para la vida, mediante el desarrollo de competencias básicas, ciudadanas y laborales que permitan alcanzar metas a partir del deseo de superación y del reconocimiento de la realidad para la toma responsable de decisiones.</p> <p>– <i>Trabajo en equipo</i> Entendido como el compromiso de cada miembro de la Comunidad Educativa, de aportar sus habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias, para generar ambientes de trabajo colaborativos, respetuosos de las diferencias, donde el bien común predomine sobre el particular, apuntando</p> <p><b>Perfil del egresado</b> El egresado del Colegio Saludcoop Sur IED estará en capacidad de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresar respeto por sí mismo, por los demás y por su entorno.</li> <li>2. Actuar y tomar decisiones en forma autónoma y responsable que</li> </ol>	<p>sentido de responsabilidad y de superación.</p> <p>– Los estudiantes no miden los riesgos en la interacción con los demás poniéndose en peligro su integridad y la de los otros.</p> <p>– Los estudiantes no aplican pautas de comportamiento adecuadas en diferentes espacios de la vida diaria.</p> <p>– Se evidencia falta de confianza en las habilidades y capacidades que poseen.</p> <p>– El sentido de cooperación está condicionado a la favorabilidad e intereses que se tengan.</p> <p>– Se observa creatividad y expresión por parte de los estudiantes en el desarrollo de ciertas actividades.</p> <p>– La visión de mundo es muy reducida a su contexto local.</p>	<p>los demás y por su entorno.</p> <p>30. Actuar y tomar decisiones en forma autónoma y responsable que permitan su desarrollo personal y la resolución pacífica de conflictos.</p> <p>31. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</p> <p>32. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</p> <p>33. Asumir una actitud investigativa y crítica que fortalezca su futura formación intelectual.</p> <p>34. Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en los contextos en que interactúe.</p> <p>35. Desarrollar y expresar sus potencialidades a través de una sólida preparación y formación, que lo capaciten para ser competente laboralmente, de acuerdo con su proyecto de vida.</p> <p>Hacer uso adecuado de los principales recursos tecnológicos en diferentes campos de la ciencia.</p> <p><b>HABILIDADES DE</b></p>
--	--	---	--	---

		<p>permitan su desarrollo personal y la resolución pacífica de conflictos.</p> <p>3. Asumir un compromiso de cooperación para el logro de objetivos que mejoren su vida y la de su comunidad.</p> <p>4. Demostrar valores y principios que fortalezcan la calidad de vida propia, familiar y de la sociedad.</p> <p>– <i>Concepción Humanista</i></p> <p>Aborda el proceso educativo en torno al logro de una educación integral; enfatiza el desarrollo de la persona (autorrealización) y la educación de los procesos afectivos. Tiene cuatro grandes propósitos: formar en valores, desarrollo del conocimiento, preparar para la participación y formar para el trabajo.</p> <p>C. Desarrollo humano Se interesa en aspectos básicos del desarrollo de cada individuo tales como: emocional, físico, social, de la autonomía, lógico, simbólico y de la creatividad</p> <p><b>*Tienda escolar</b> Decreto 234 de 2010. La función de la tienda escolar es la provisión de alimentos y productos nutritivos,</p>	<p><b>APRENDIZAJE</b></p> <p>Reconocimiento del cuerpo</p> <p>Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos</p> <p>Ubicación en el entorno</p> <p>Exploración y ampliación del entorno</p> <p>Representación de situaciones de la vida a través de juego</p> <p>Formas básicas y primeras combinaciones</p> <p>Representación de ideas sentimientos y valores</p> <p>Relación y diferenciación de espacios y tiempos</p> <p>capacidades corporales y su sentido</p> <p>Organización de movimientos de acuerdo con un fin</p> <p>Experimentación sobre problemas de movimiento corporal</p> <p>Construcción de tiempos y espacios de acuerdo con intereses y ambientes específicos</p> <p>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos</p> <p>Interpretación de Reglamentos básicos, participación en competencias y eventos Lúdicos</p> <p>Experimentación sobre problemas de movimiento corporal.</p> <p>Proyección de capacidades corporales a un fin</p>
--	--	--	--

		<p>higiénicamente preparados y a precios accesibles a la comunidad escolar. La oferta de alimentos debe ajustarse a lo dispuesto en este decreto y darse a conocer a los estudiantes y padres de familia.</p> <p><b>Comedor escolar</b> De acuerdo a la resolución 3429 del 7 de diciembre de 2010, por la cual se reglamenta el proyecto de alimentación escolar en los colegios oficiales del Distrito Capital, la población objeto del beneficio de comedor escolar está compuesta exclusivamente por los estudiantes en los colegios oficiales.</p>		<p>Aplica Elementos básicos de administración deportiva en la organización y desarrollo de eventos</p> <p>Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.</p> <p><b>Proyecto</b> <b>Aprovechamiento del Tiempo Libre</b> Su objetivo es incentivar y promover a la comunidad educativa a participar en espacios pedagógicos que integren las potencialidades motrices, físicas, intelectuales, axiológicas, psicológicas, corporales y creativas, desarrolladas en las diferentes áreas del conocimiento; con el fin de contribuir al buen uso del aprovechamiento del tiempo libre, al mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de la persona y la familia. La evaluación funciona como un diagnóstico que permite detectar los aciertos y las oportunidades de mejoramiento para orientar la toma de decisiones y el diseño de acciones en diferentes niveles institucional, local, regional y nacional). Igualmente, la evaluación de estudiantes, instituciones y docentes apoya el mejoramiento continuo</p>
--	--	---	--	--

				de la calidad de la educación, ya que constituye una herramienta de seguimiento de los procesos y los resultados, en relación con las metas y los objetivos de calidad que se formulan las instituciones, las regiones y el país
--	--	--	--	--