

Vida Saludable

Unidad Didáctica en Educación Física para Promover Estilos de

1

Unidad Didáctica en Educación Física para Promover Estilos de Vida Saludable

“Ejercítate y Diviértete Pizarrita”

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

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física para la Salud

Bogotá D.C.

2018

Vida Saludable

Unidad Didáctica en Educación Física para Promover Estilos de

Unidad Didáctica en Educación Física para Promover Estilos de Vida Saludable

“Ejercítate y Diviértete Pizarrita

Martha Roció Daza Díaz

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

Asesor: Fernando Guio Gutiérrez

Mg. Pedagogía

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Vida Saludable

Unidad Didáctica en Educación Física para Promover Estilos de

Maestría en Actividad Física para la Salud

Bogotá D.C.

2018

Dedicatoria

A mi Padre Celestial, “que es Jehová, Dios de los cielos, fuerte, grande y temible, que guarda el pacto y la misericordia a los que le aman y guardan sus mandamientos”. Nehemías 1:5

A mi Señor Jesucristo, Rey de reyes y Señor de señores.

Al amado Espíritu Santo de Dios, que es mi mejor, único y verdadero amigo

Y a mi Madre, que además de darme a luz, y ser mi confidente y amiga, sé que me ama incondicionalmente y me apoya en todo lo que hago.

Agradecimientos

A mi Padre celestial, por darme la oportunidad de realizar esta Maestría, la cual me ha servido para cambiar mi estilo de vida y mi forma de realizar las clases con mis estudiantes.

A mi Señor Jesucristo, por dar su vida por mí, y porque cuando estaba sin sueños ni anhelos, me dio una razón para vivir.

Al amado Espíritu Santo de Dios, por darme sabiduría, inteligencia y sobre todo paciencia para realizar este proyecto y por acompañarme cada día y noche durante todo este tiempo.

Y a mi Madre querida, por todo lo que ha hecho por mí, solo por amor.

Y a mí asesor el magister Fernando Guío Gutiérrez por cada día de paciencia que tuvo conmigo, por su apoyo y colaboración y ser un ejemplo de vida a seguir tanto a nivel profesional, como en el trato hacia las demás personas.

Vida Saludable

A los estudiantes del grado 603 jornada tarde del Colegio Carlos Pizarro Leongómez con quienes pude compartir tan linda experiencia, de quienes aprendo cada día, a ser mejor persona y guiar las clases de Educación Física divirtiéndome y compartiendo con ellos continuamente.

A todos ellos **¡Gracias!**

Tabla de Contenido

Resumen.....	8
Problema de Investigación.....	14
Planteamiento del problema.....	14
Justificación	19
Pregunta de Investigación	24
Objetivo General.....	24
Objetivos Específicos.....	24
Marco Teórico.....	26
Antecedentes Investigativos.....	26
Referentes Teóricos	28
La Educación Física como medio para promover la salud	29
Relación entre Actividad Física y Salud.....	30
Características de la unidad didáctica en educación física	35
Aportes del juego a la formación de estilos de vida saludable	37
Aprendizaje significativo	38
Hábitos que forman un estilo de vida saludable	39
Calidad de Vida.....	41
Metodología	43
Enfoque.....	43
Alcance	44
Diseño de Investigación.....	45
Población.....	53

Categorías de Análisis.....	54
Instrumentos de Recolección de Información.....	59
Análisis de los Datos (Técnica de Análisis)	61
Resultados de Investigación.....	63
Resultados	63
Discusión.....	66
Conclusiones	68
Recomendaciones	71
Referencias.....	73
Anexos	76

Índice de tablas y figuras.

Tabla 1. Diseño de la Unidad Didáctica en Educación Física	42
Tabla 2. Categorías de la Investigación.....	51
Tabla 3. Sesión No.1 Medio Natural un espacio Propicio para la Actividad Física.....	75
Tabla 4. Sesión No. 2 Ejercicio Físico y mejora tu Salud.....	79
Tabla 5. Sesión No. 3 Actividad Física Vs Enfermedad Cardiovascular.....	84
Tabla 6. Sesión No. 4 Malas Posturas Dañan tu Columna.....	88
Tabla 7. Sesión No. 5 Si te Lavas Previenes Enfermedades.....	93
Tabla 8. Sesión No. 6 Alimentos que Nutren Vs Alimentos que te Dañan.....	98
Tabla 9. Sesión No. 7 Beneficios del Juego para la Salud.....	103
Tabla 10. Sesión No. 8 Juego y Calidad de Vida.....	107

Figura 1. Estructura del Diario de Campo.....	55
Figura 2. Encuesta sobre actividades en tiempo libre	70
Figura 3. Resumen cuantitativo de la encuesta.....	73
Figura 4. Respuesta de la pregunta 6 de la encuesta.....	73
Figura 5.Estructura de las unidades temáticas de la Unidad Didáctica	74
Figura 6. Diario de campo diligenciado.....	111
Figura 7. Pantallazo matriz de análisis de datos cualitativos Diario de Campo.....	135
Figura 8. Convenciones IED Carlos Pizarro.....	136
Figura 9. Pantallazo matriz de análisis de datos cualitativos Grupo Focal.....	139

Resumen

Este proyecto se basa en la investigación cualitativa descriptiva, aplicando la unidad didáctica en Educación Física diseñada con los temas comprendidos en la Maestría de Actividad Física para la Salud, con el objetivo de responder a la pregunta: ¿Cuáles son los aportes de la unidad didáctica en Educación Física basada en juegos “Ejercítate y diviértete pizarrista” a la promoción de estilos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de bachillerato de la Institución educativa Carlos Pizarro Leongómez?

De esta manera se debe formar en estilos de vida saludable a los estudiantes de grado 603 de la jornada tarde del Colegio Carlos Pizarro de la localidad séptima, de la ciudad de Bogotá, ya que se puede observar como el avance tecnológico ha hecho que ellos sean inactivos físicamente, el entorno que los rodea no fortalece la actividad física, incluida la vida escolar. En los barrios aledaños de la localidad no se encuentran polideportivos que permitan a los jóvenes realizar alguna actividad física de forma continua, aunque existen pocos parques con canchas deportivas, y bastante zona verde alrededor de la IED, no hay la suficiente seguridad para que los padres les permitan participar en cualquier actividad deportiva, además de la amplia gama de equipos electrónicos en los hogares, y los espacios tan pequeños en los que habitan con toda su familia, los cuales reducen la necesidad de realizar actividad física lo cual hace que adopten un estilo de vida sedentario.

Para realizar la unidad didáctica, se tomó en cuenta una encuesta diagnóstica de la caracterización de los estudiantes del grado 603 de la institución educativa Carlos Pizarro por la cual se llegó a la conclusión de que los estudiantes no realizaban ninguna clase de actividad física, la mayoría sedentarios y con malos hábitos de vida, lo cual los hacen propensos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro, además de esto el entorno escolar es muy hostil e inseguro ya que está rodeado de lotes baldíos que hacen que sea inseguro dentro de

la institución y fuera de ella, todo esto nos lleva a generar acciones para mejorar la calidad de vida de estos estudiantes.

Esta unidad didáctica en educación física basada en juegos y actividad física cambiara la actitud de estos estudiantes con respecto a la clase, como se ha visto en la realidad en las clases de Educación Física, lo que se enseña día a día, los fundamentos deportivos, el entrenamiento, las formaciones y las pruebas físicas poco motivantes para ellos, es mejor planear una clase para satisfacer las necesidades e intereses de los estudiantes con el propósito de realizar actividad física y disfrutarla, ya que serán muy significativas y enriquecedoras, y ayudarán a mejorar sus hábitos de vida y por ende su salud.

Palabras Claves: Educación Física, Salud, Juego, Unidad didáctica, Estilos de vida saludable.

Abstract

This project is based on qualitative descriptive research, applying the didactic unit in Physical Education designed with the topics included in the Master of Physical Activity for Health, with the aim of answering the question: What are the contributions of the didactic unit in Physical Education based on games " Ejercítate y diviértete pizarrista" to the promotion of healthy lifestyles in the students of the 603 degree of baccalaureate of the educational institution Carlos Pizarro Leongómez?

In this way, students of grade 603 of the afternoon session of the Carlos Pizarro School in the seventh city of Bogotá must be trained in healthy lifestyles, since it can be seen how the

technological advance has made them be physically inactive, the environment that surrounds them does not strengthen physical activity, including school life.

Con formato: Inglés (Estados Unidos)

In neighborhoods around the town there are no sports centers that allow young people to do any physical activity continuously, although there are few parks with sports courts, and a lot of green area around the FDI, there is not enough security for parents allow them to participate in any sports activity, in addition to the wide range of electronic equipment in homes, and the very small spaces in which they live with their whole family, which reduce the need for physical activity which makes them adopt a style of sedentary life.

Con formato: Inglés (Estados Unidos)

To carry out the didactic unit, a diagnostic survey of the characterization of students of grade 603 of the Carlos Pizarro educational institution was taken into account, by which it was concluded that the students did not perform any kind of physical activity, most of them sedentary and with bad habits of life, which make them prone to suffer chronic diseases not transmissible in the future, besides this the school environment is very hostile and insecure as it is surrounded by vacant lots that make it unsafe within the institution and outside of it, all this leads us to generate actions to improve the quality of life of these students.

This didactic unit in physical education based on games and physical activity will change the attitude of these students with respect to the class, as it has been seen in reality in Physical Education classes, what is taught day by day, the fundamentals of sports, training, training and physical tests that are not very motivating for them, it is better to plan a class to meet the needs and interests of students with the purpose of physical activity and enjoy it, as they will be very meaningful and enriching, and will help improve his habits of life and therefore his health.

Con formato: Inglés (Estados Unidos)

Keywords: Physical Education, Health, Game, Didactic Unit, Healthy lifestyles.

Introducción

Esta investigación titulada Unidad Didáctica en Educación Física para promover Estilos de Vida Saludable “Ejercítate y Diviértete Pizarrita” tiene como objetivo formar en hábitos saludables a los estudiantes del grado 603 la cual se llevó a cabo en la Institución Educativa Distrital (IED) Carlos Pizarro Leongómez en la localidad séptima de la ciudad de Bogotá, la cual está enfocada en la actividad física y la salud.

Este proyecto se encuentra dentro de la investigación acción pedagógica ya que está fundamentado en indagar, describir e interpretar las categorías establecidas, donde se recopilan los datos relacionados con el problema a intervenir, se realiza una planeación de lo que se va a hacer en este caso la unidad didáctica, mediada por la actividad física (AF) y el juego, para formar en hábitos de vida saludable, luego se lleva a la acción, desarrollándola con los estudiantes por sesiones, simultáneamente mientras se realiza cada sesión se lleva un diario de campo en el cual se describe todo lo que sucede, reflexiones de cada situación que se presenta en cuanto a aprendizajes y percepciones de los estudiantes.

Para el desarrollo del proyecto se plantearon cuatro fases como son: planeación, intervención, observación y reflexión. En cuanto a la planeación, se hizo la caracterización, diagnóstico y selección de la población, estudiantes grado 603 edades entre los 11 y 14 años. Luego se elaboró la propuesta de investigación, los fundamentos teóricos, el diseño metodológico y la elaboración y sistematización de acciones para mejorar en los estudiantes la práctica de AF lo cual se llama estrategias. Se realizó y aplicó la encuesta sobre las actividades que realiza la población en el tiempo libre, para la recopilación de datos referentes al problema a solucionar para luego realizar su respectivo análisis. Seguidamente se intervino

implementando acciones estratégicas para el aprovechamiento del tiempo libre, se diseñó la unidad didáctica (UD) también se abordaron los temas vistos durante la maestría de AF para la salud, acordes para el fortalecimiento de la realización de AF y hábitos de vida saludable desde la clase de Educación Física, que posteriormente fueron desarrolladas por los estudiantes de grado 603. para lograr los objetivos propuestos al implementar acciones donde se permite al docente reflexionar sobre su accionar diario, esta investigación se enmarca en el proceso de observación donde los estudiantes son los protagonistas. En la observación se diseñó, el diario de campo y el grupo focal, también se abordaron los temas vistos durante la maestría de AF para la salud, acordes para el fortalecimiento de la realización de AF y hábitos de vida saludable desde la clase de Educación Física, que posteriormente fueron desarrolladas por los estudiantes de grado 603. Estas actividades están basadas fundamentalmente en la AF y el juego. Por último la reflexión, el análisis los cuales nos llevan a los resultados y las conclusiones de la UD para formar hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de la IED Carlos Pizarro.

Problema de Investigación

Planteamiento del problema

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) del Colegio Carlos Pizarro Leongómez es: “La Educación Participativa y Democrática para mejorar la calidad de vida” calendario A, Barrio Ciudadela el Recreo, la sede A ubicada en la Calle 72 sur N° 100-A70 cuenta con dos jornadas extendidas en la mañana y la tarde, tiene los niveles de educación preescolar, educación básica, educación media, y educación media fortalecida en las áreas de Ciencias Económicas y Administrativas y en Educación Física con énfasis en administración deportiva.

Se debe agregar que la IED Carlos Pizarro en su Acuerdo 010 “El manual de convivencia ha sido diseñado de conformidad con la Constitución Política de Colombia la ley 115 de 1994 Ley general de Educación, el decreto 1522 de septiembre 12 de 1995, la ley 1098 Código de la infancia y adolescencia, el acuerdo 04 de 2000 del concejo de Bogotá y el decreto 1290 de 2009 sistema institucional de evaluación (SIE)”. (Tomado del manual de convivencia pág. 7). El horizonte institucional pizarrista busca hacer realidad el siguiente enunciado: Educar para la vida, para la intervención en el contexto social y productivo.. Entre sus principios esta. “La trascendencia, el ser humano por naturaleza busca perpetuarse en la memoria colectiva a través de las ideas y las acciones que realiza; por ende, la comunidad debe ser consciente, que sus aportes propician acciones que van construyendo la vida institucional y le permiten proyectarse competentemente en el mundo actual, para tener una mejor calidad de vida. (Tomado del manual de convivencia págs. 15 y 16).

De otro lado el diagnóstico epidemiológico, donde se observan las enfermedades que tienen mayor prevalencia afectando a varias personas en un sitio determinado, en este caso a nuestra población de estudio, encontramos los problemas de salud a partir de datos obtenidos mediante el análisis sobre la base de datos que están registrados en los observadores de los estudiantes donde se identifican las enfermedades que ellos padecen, y sus hábitos de vida. Dentro del sector hay alto consumo de sustancias psicoactivas y micro – tráfico, barras bravas, además se encuentra ubicado al lado derecho de la entrada principal de la IED, un estanque de tratado de aguas negras el cual produce un olor bastante fétido todo el día y alta contaminación ambiental, aunque está cercado con mallas altas y vigilado, el pozo permanece con las puertas abiertas para que se airee las 24 horas del día, (anexo 13) También hay un caño de aguas negras alledaño a la IED(anexo16).

El sector se encuentra en su gran mayoría poblado por personas de clase obrera, desplazados, carentes de recursos económicos y con niveles nutricionales regulares o muy bajos, los cuales muestra una talla y peso por debajo de lo normal en cuanto a los estudiantes para su edad con relación a su desarrollo y estatura, esto nos hace pensar en los diferentes desequilibrios que se encuentran en esta comunidad, los factores que podrían afectar a estos estudiantes son: desnutrición, comida desbalanceada, falta de actividad física, espacios de recreación y deporte, falta de recursos económicos, entre otros.

Con respecto al diagnóstico de comportamiento y ambiental, la IED, al estar ubicada en uno de los sitios más alejados de la ciudad es muy difícil llegar allí y desde luego el salir, por el sistema de transporte y por sus calles muy angostas es difícil el acceso, está rodeado de lotes baldíos, al barrio alledaño a la IED se le llama “ potreritos”, y que es muy importante en el sector ya que es muy grande, no se encuentran unidades recreativas donde se puedan mantener hábitos de vida saludable, como la actividad física, el ejercitarse y divertirse con sus amigos y familiares simplemente jugando, donde acuden los fines de semana para relajarse, descansar ejercitarse físicamente, montar cicla, trotar, correr, caminar, jugar, practicar algún deporte al aire libre.

A pesar de estar ubicada a la periferia de la ciudad, con más metros de zonas verdes en Bogotá, está rodeada de potreros que a su vez son muy inseguros en los cuales se encuentran muchos jóvenes en pandillas y consumiendo sustancias psicoactivas, la población estudiada no cuenta con espacios y escenarios pertinentes para la AF, deportiva, la recreación, el juego, el buen uso del tiempo libre, ya que en su gran mayoría viven en los barrios san Bernardino, Recreo, Metrovivienda, Bosa Santafé, Tropezón, Libertad, etc. Trasladándose al Colegio por medio del alimentador de Transmilenio que pasa por el frente.

Otra problemática ambiental que se identifica es la contaminación del aire por la quema indiscriminada de basuras y su descomposición depositada al lado de la IED (anexo 12). Como en el resto de la localidad existe, la presencia de roedores, zancudos, moscas y cucarachas, y la tenencia inadecuada de varios perros callejeros que permanecen todo el tiempo dentro de los salones de clase, patio, comedor, biblioteca, sala de profesores, etc. Entran y salen por las rejas rotas que forman el muro que encierra la IED (anexo 10).

De acuerdo con la Organización mundial de la salud (OMS, 2002) tanto en países desarrollados como en los subdesarrollados, la mayor causa de morbilidad y mortalidad a nivel global, son las enfermedades cardiovasculares, generadas por factores de riesgo como la inactividad física, y hábitos alimentarios inadecuados. Sumándose a ellos enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, el cáncer, entre otras, de las cuales esta organización afirma que 7.1 millones de muertes son atribuibles a la presión alta, 4.4 millones al colesterol alto y 2.6 millones al sobrepeso, lo cual representa un problema de salud pública, propiciado en gran medida por el estilo de vida inactivo.

Por lo que se recomienda desde diferentes organizaciones mundiales, nacionales y regionales educar en torno al tema de la prevención en salud, realizar cambios en las políticas

públicas y en la infraestructura urbana, teniendo en cuenta los factores sociales, económicos y culturales de cada región.

Desde hace algunos años, diversas instituciones en el mundo, vienen trabajando en pos de una población más sana y activa físicamente. La OMS, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), el Centro de Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y otros organismos internacionales en Europa, Asia, Australia y Latinoamérica, vienen trabajando con miras al desarrollo de programas de masificación y concientización de la AF.

Desde la constitución política de Colombia de 1991, Artículo 52 determina: “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”. Fines de la educación: La formación en la práctica del trabajo dirigido, mediante la realización de actividades lúdicas, así como en la valoración de las mismas como fundamento del desarrollo individual y social. Lúdica, tiempo libre y recreación: el artículo 67 y 65 tratan sobre la obligatoriedad y el derecho, se justifica el accionar de la Educación Física al Promover y Preservar la Salud. Ministerio de educación nacional, (1994). “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, la recreación y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. El acceso a la recreación, a la educación física y demás actividades culturales, el fomento del deporte dirigido y el estímulo artístico en sus diferentes manifestaciones”. El apoyo de la gestión anterior según los lineamientos curriculares están fundamentados en la Ley 115 de 1994, artículos 76 a 79.

Tomando como referentes las diversas áreas del currículo, y la observación directa de los estudiantes del grado 603 de la IED Carlos Pizarro Leongómez, de la localidad séptima que pertenece a Bosa, en el barrio Ciudadela el Recreo, se detectó lo siguiente: a pesar de tener una estructura organizada en cuanto a la parte administrativa, física y pedagógica, presenta muchos

problemas a nivel disciplinario, en el personal estudiantil, todo esto a que no hay programas que complementen el desarrollo integral del estudiante y que lo direccionen a dar un buen uso del tiempo libre ya que estos estudiantes, no realizan AF lo suficiente como para tener una vida saludable, ya que en el sector donde se encuentra ubicada la IED y en los barrios aledaños a esta hay mucha delincuencia juvenil, por lo tanto estos estudiantes tienen restringidos los espacios para realizar AF fuera de la IED, y dentro de ella no existen programas donde se pueda realizar la aplicación del juego, recreación y la lúdica, a pesar de que la IED cuenta con grandes espacios en los cuales hay un polideportivo con cuatro canchas múltiples.

Cabe destacar los numerables beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales los cuales transforman la AF en un factor importante para el desarrollo personal, social y armónico en escolares y adolescentes teniendo una gran influencia en los hábitos de práctica de la edad adulta (López Chicharro & L.M, 2008). Por tanto, es importante mejorar desde una edad temprana el buen uso del tiempo libre. Aprovechándolo para realizar AF, no obstante el grupo de participantes de este proyecto investigativo dedican su tiempo libre en pantalla, en ver televisión hasta altas horas de la noche y en especial telenovelas colombianas, jugar video juegos, y chatear con sus amigos y compañeros en las redes sociales o por el WhatsApp, pasando de un promedio de 4 o 5 horas diarias frente a una pantalla, viendo telenovelas hasta que se acaba la programación, cuando la recomendación para los preadolescentes es de menos de dos horas y no deben tener televisores y acceso a internet en sus habitaciones.

Teniendo en cuenta que en Colombia la Ley 1355 de 2009 define la obesidad como una “enfermedad crónica de Salud Pública” y determina que las medidas reglamentadas deben ser aplicadas por las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional responsables de promover los ambientes sanos, AF, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento territorial y seguridad vial”: (Diario oficial,2009). Se realizó un diagnóstico con los estudiantes del grado 603 de bachillerato, los cuales son tomados como la

muestra de la población de estudio de la IED Carlos Pizarro Leongómez, jornada tarde, mediante el análisis sobre la base de datos que se encuentran registrados en los observadores y basado en los resultados de la encuesta para los estudiantes del grado 603 de jornada tarde (anexo 3).

Este diagnóstico arroja un problema a ser solucionado mediante un proceso investigativo donde se desarrolle la UD con estrategias de promoción, para superar la falta de AF en los estudiantes lo que conlleva a aumentar el riesgo de adquirir Enfermedades Crónicas no transmisibles (ECNT) como derrame, infarto, hipertensión arterial, cáncer y diabetes, partir de la UD en educación física, implementando acciones, y estrategias que contribuyan a mejorar sus hábitos de vida en los ambientes de aprendizaje cotidianos. Se necesita desarrollar este proyecto investigativo en la institución, ya que existe población a intervenir, con la colaboración de Rectoría, con el apoyo y consentimiento informado por parte de los padres de familia de los estudiantes del grado 603, para participar en el proyecto investigativo de AF para la salud y mejorar su calidad de vida.

Justificación

De acuerdo con la nueva carta de Bangkok, para la promoción de la salud, OMS (2005), señala la importancia de tomar las medidas y compromisos necesarios para abordar los determinantes de la salud en el mundo actual, en donde se necesita la intervención de diversas organizaciones, comunidades y personas, especialmente aquellos que asumen las responsabilidades educativas, como los docentes y especialmente del área de educación física, sé que es una disciplina que incide directamente en el derecho fundamental a la salud, educación, recreación y el deporte, se reconoce la gran responsabilidad en la formación de hábitos de vida saludable y por ende mejorar la salud de los estudiantes, y la de la sociedad en general.

Todos los temas vistos durante el transcurso de los dos años de la Maestría de Actividad Física para la Salud, están fuertemente relacionados con el área de enseñanza y aprendizaje. Por cuanto es necesario realizar un proceso investigativo, generando estrategias de promoción para mejorar la calidad de vida en la población de estudio y lograr que la AF sea importante para ellos, lo cual conlleva a disminuir el riesgo de adquirir ECNT y ser una persona activa. Es por esto que estamos plenamente convencidos que los hábitos de estilo de vida saludable se deben formar en nuestros estudiantes, desde la edad escolar, implementando acciones, y estrategias que contribuyan a mejorar su calidad de vida, en los ambientes de aprendizaje diarios, en lo cotidiano y en articulación con las políticas vigentes de la educación. El papel de la educación física como área fundamental, debe generar cambios en los hábitos de vida, salud y prevención de ECNT no únicamente para lo inmediato sino como una forma de vida.

Dado que la AF en el espacio educativo representa una parte fundamental para los estudiantes en cuanto al mejorar su estilo de vida, formándolos en hábitos saludables, nuestro compromiso como docentes de educación física y representantes en el área de la salud, es hacerles conocer a nuestros estudiantes que la AF en el tiempo libre, y principalmente durante la clase de educación física, en un ambiente natural, con la posibilidad de divertirse a través del juego y conocer sus beneficios, mejorar su salud a través de la AF y la recreación, además que ellos conozcan las ECNT, los efectos a largo plazo de ser una persona sedentaria, las consecuencias de la inactividad física lo cual induce a un aumento del tejido graso, disminución de tejido muscular y desmineralización de los huesos con una repercusión en su salud actual y futura, las malas posturas corporales dañan la columna, realizar hábitos de higiene y salud personal, que una buena alimentación no es la que llena sino la que nutre, y los beneficios de ser una persona físicamente activa.

En este contexto de participación específicamente en AF es en el que se desarrollara cada una de las sesiones de la UD en Educación Física, en donde a los estudiantes se deben concientizar de realizar AF frecuentemente durante su vida escolar, logrando así autorregular y mejorar las condiciones de su desarrollo, sus fortalezas y sus debilidades, sus respeto por otros y su entorno, logrando con esto una vida activa, previniendo las enfermedades

Vida Saludable

cardiovasculares y todas las consecuencias que trae una vida sedentaria, la AF, los juegos, las actividades de recreación y en general todos los deportes a realizar estarán enmarcados en valores de respeto, tolerancia, propiciando en los estudiantes nuevas formas de relación evitando el conflicto o roces que son frecuentes en las edades en que se encuentran nuestros estudiantes que son el futuro de Colombia.

El sistema educativo contempla la educación integral del ser humano preparando a los estudiantes para la vida, el PEI del Colegio Carlos Pizarro Leongómez es: “La Educación Participativa y Democrática para mejorar la calidad de vida” lo que lleva a decir que es necesario formarles, para que sean capaces de tomar decisiones que van a tener consecuencias sobre su salud y la de sus generaciones futuras. Es necesario realizar junto con nuestros estudiantes una concientización de sus hábitos, valores y conductas adquiridas en su medio socio-familiar. Y formarlos con conceptos que provocarán nuevas actitudes y comportamientos saludables. Desde la UD en Educación Física, se desarrollara la adquisición de conocimientos específicos y la puesta en práctica de hábitos saludables. La escasa AF que exigen los estilos de vida en las sociedades desarrolladas ha puesto de manifiesto la necesidad de realizar algún deporte, un hobby relacionado con cualquier AF o el simple hecho de jugar. Por lo tanto esta se ha convertido en una necesidad social para reducir riesgos e incluso costos sanitarios derivados del sedentarismo, la inactividad física, el exceso de alimentos de comida chatarra y el estrés diario de nuestra ciudad de Bogotá.

La conciencia sobre la importancia de promover la salud en el sistema educativo es porque día tras día se observa los estudiantes con cambios en su comportamiento, han pasado a ser sedentarios e inactivos en su gran mayoría. La salud se ve afectada al incrementar hábitos poco saludables, hay muchos más con sobrepeso y otros son obesos con la consecuencia del surgimiento de enfermedades crónicas, mala alimentación y un incremento considerable en el consumo de sustancias psicoactivas, situación que ha originado grandes costos en la atención en salud, y un número significativo de muertes.

Diferentes estudios epidemiológicos, sustentan los beneficios que tiene la AF en la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades tales como la obesidad, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis y desórdenes mentales, además de su importancia en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en nuestros estudiantes.

Teniendo en cuenta que la AF en el espacio educativo representa una parte fundamental para los estudiantes en cuanto al mejorar sus hábitos en un estilo de vida saludable, ya que realizan muy poca AF esto hace que se limiten sus habilidades motrices, afectándose con esto las capacidades físicas de movimiento corporal, su relación con los espacios, la curiosidad, la exploración, el experimentar e interactuar con otros, con su propio cuerpo y con el entorno.

La AF en el tiempo libre, en diversos ambientes con muchas posibilidades de movimiento, recursos, como el patio de la IED que es lo suficientemente grande, cuenta con un polideportivo con cuatro canchas múltiples, lo cual genera mejor actitud que favorece la autonomía, la libertad, la creatividad, la posibilidad de divertirse a través del juego, la AF y la recreación. El organismo se hace más resistente, menos sensible a padecer infecciones y otro tipo de enfermedades, mejorando la capacidad de realizar esfuerzos físicos, manteniendo la vitalidad y agilidad. Algunos efectos a largo plazo son: A nivel cardiaco previene la enfermedad coronaria y disminuye la aparición de factores de riesgo cardiovascular. Aumenta el optimismo y entusiasmo y permite adaptarse a situaciones difíciles tanto físicas como psíquicas. Produce placer por la secreción de endorfinas, permitiendo que los estudiantes se diviertan y olviden el stress cotidiano. Es una forma saludable de ocupar nuestro tiempo de ocio en diversión y AF y así lograr que se vuelva una necesidad para los estudiantes, realizar AF con frecuencia, intensidad y duración se encuentra enmarcada dentro de un modelo de estilo de vida saludable.

“En el año 2010, la OMS estimó que 3,2 millones de personas mueren cada año en el mundo debido a “inactividad física”, convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo más importante asociado a mortalidad. La cual se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana). De lo anterior ahí la necesidad de formar personas más activas y con hábitos de vida saludable.

En la Ley 115 de febrero 8 de 1994 el artículo 5, donde se determinan los fines de la educación en los párrafos 9 y 12 hace referencia a la búsqueda de calidad de vida de la población, la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Cabe agregar el Art. 22 el cual expresa los objetivos específicos de la educación entre los cuales están: La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella; y La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Retomando la Ley General de Educación de 1994. En el Art. 14 literal b, sobre la enseñanza obligatoria, se define “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, lo cual el gobierno deberá promover y estimular su difusión y desarrollo” Por lo cual está implícita la responsabilidad de nosotros como docentes de formar en hábitos de vida saludable y prevención de ECNT.

De otro lado en el Art 52 de la constitución política de Colombia. Hace referencia a “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”. El PEI de la IED Carlos Pizarro habla de mejorar la calidad de vida de los estudiantes pensamos que está estrechamente relacionado con la unidad didáctica en educación física para promover estilos de vida saludable, ya que tiene que ver con la salud de nuestros estudiantes, porque pretende transformar la calidad de vida de los estudiantes del grado 603 a partir de la actividad física y el juego. Con todo esto también disminuir el índice de mortalidad y enfermedades crónicas no transmisibles por el sedentarismo e inactividad física que presentan estos jóvenes.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los aportes de la UD en Educación Física basada en juegos “Ejercítate y diviértete pizarrista” a la promoción de estilos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de bachillerato, jornada tarde de la IED Carlos Pizarro Leongómez?

Objetivo General

Describir los aportes de la UD en Educación Física a la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes del grado 603 de bachillerato de la IED Carlos Pizarro Leongómez

Objetivos Específicos

Vida Saludable

Identificar las estrategias utilizadas en la UD “Ejercítate y diviértete pizarrita” que contribuyen a la promoción de estilos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de bachillerato de la IED Carlos Pizarro Leongómez.

Establecer los factores que favorecen los aprendizajes de conocimientos, habilidades y valores a través del juego y la AF para que los estudiantes logren cambiar sus hábitos de vida a un estilo de vida saludable.

Identificar los beneficios que ofrece esta unidad didáctica al utilizar el tiempo libre en AF y juego, como una herramienta de promoción a la salud para fomentar un estilo de vida saludable y mejorar la calidad de vida en los estudiantes.

|

Marco Teórico

Antecedentes Investigativos

A nivel mundial la OMS en el artículo: El fomento de la actividad física en las IED "La práctica de una AF adecuadamente orientada y de deportes puede fomentar también la adopción de otras actitudes de conducta propiciadoras de la salud, incluidos el rechazo o la reducción de los hábitos de fumar, beber alcohol y tomar drogas. También puede fomentar la adopción de prácticas más seguras, la comprensión de la necesidad de descanso y la elección de una dieta saludable." OMS (1998). El énfasis de estas investigaciones es la importancia de realizar AF para la promoción y prevención de enfermedades OMS (2004).

A nivel local en Bogotá, el IDRD (2018) es una entidad pública, encargada de administrar y construir parques y escenarios deportivos, promover la recreación y la AF y fortalecer el deporte capitalino en sus diferentes manifestaciones, con el objetivo de consolidar una Bogotá mejor para todos y la felicidad de sus habitantes. Propone distintos programas dirigidos a las poblaciones en general según los rangos de edad como lo estipula la OMS, es la entidad responsable de la Ciclo vía de fines de semana, ofrece diversos puntos de AF con el programa recreo vía, 40x40 jornada completa programa que busca la prevención a través del deporte mediante el uso del deporte como herramienta para el desarrollo, también realiza eventos especiales como: Capacitación de promotores de AF el Día Mundial de la AF y en los "Encuentros Saludables y Activos" los cuales nos ayudan a promover la AF para la salud.

De otra parte el Centro de Investigación en Recreación y Deporte CINDE de la Universidad Pedagógica Nacional, realizó un estudio sobre utilización del tiempo libre de los

escolares, con el fin de plantear intervenciones y alternativas del buen uso de este dentro de la comunidad escolar. (Fernández, 2001).

Las acciones desarrolladas desde la Alcaldía Distrital, en el artículo 2 se establece el objetivo central del Plan Distrital de Desarrollo “BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS 2016 – 2020” es: Propiciar el desarrollo pleno del potencial de los habitantes de la ciudad, para alcanzar **la felicidad de todos** en su condición de individuos, miembros de familia y de la sociedad. Así se recuperara la autoestima ciudadana y la ciudad se transformara en un escenario para incrementar **el bienestar de sus habitantes** y será reflejo de la confianza ciudadana en la capacidad de **ser mejores y vivir mejor**. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016).

Los trabajos de investigación que se han desarrollado sobre promoción de hábitos de vida saludable por medio de la AF en los establecimientos educativos son pocos; algunos enfatizan en el currículo buscan determinar de qué forma el plan de estudios del área de Educación Física recreación y deporte incide en la formación de hábitos de estilos de vida saludable en los estudiantes.

La tendencia en investigaciones realizadas, sobre todo en tesis de maestría en educación física propone soluciones a la falta en hábitos de vida saludables en los estudiantes. En la Universidad del Rosario de Bogotá, la tesis para maestría “El concepto y la práctica de la actividad física y su relación con la calidad de vida, en los modelos teóricos de la salud” (2015), enfatiza en la interpretación de la relación entre AF y calidad de vida y sustenta que desde la revisión teórica la AF es multidimensional y permite controlar las ECNT. Además, promociona la actividad física en la salud pública.

De otra parte en la Universidad del Rosario en la ciudad de Bogotá, la tesis “Módulo activo recreo activo M.A.R.A. Donde se plantea una estrategia para aumentar la actividad física en los estudiantes del grado 5 en la ciudad de Bogotá” (2015). En esta tesis se utilizó el método cuantitativo para medir que tan positivo resultaba el M.A.R.A. en la promoción de la actividad física, en la cual concluyeron que la actividad y el juego guiado en el descanso, aumenta los niveles de actividad física y mejora la atención del juego guiado, generando la necesidad de aplicar unidades didácticas guiadas.

Por último el Plan Decenal 2009 – 2019 de Col deportes, que se enfoca en la Educación Física, el Deporte y la recreación para el desarrollo físico y social de los participantes y el aprovechamiento del tiempo libre, al cual se le incluyen todo tipo de condiciones y poblaciones.

Con respecto a las investigaciones que se han venido realizando se ve cómo varias entidades como las universidades, estudiantes, investigadores, docentes, incluso el gobierno se han concentrado en la promoción de la AF en los jóvenes, mas no enfatizan en los niños desde la edad preescolar, sabiendo que la base del éxito se encuentra en la formación desde temprana edad, con el fin de lograr la adopción de hábitos saludables en la vida diaria, AF, y salud para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes, y mejorar la calidad de vida.

Referentes Teóricos

Para una mejor comprensión de este marco teórico se entrelaza los conceptos que lo conforman, en primer lugar, el área de Educación Física es un medio para promover la salud en los estudiantes, a su vez la AF en relación con la salud está íntimamente ligada porque allí se describen los beneficios para la salud al tener una vida físicamente activa, luego se define que es unidad didáctica, sus características, cuáles son sus componentes, como se diseñan y definen sus

contenidos. Y para terminar se comparte con ustedes algunos hábitos que forman una vida saludable.

La Educación Física como medio para promover la salud

Muchas propuestas metodológicas, así como líneas de trabajo nos han permitido evolucionar en la Educación Física; aunque su organización para ubicarnos no es fácil. Con todo esto, López Pastor (2008), a través de los marcos de racionalidad basados en la propuesta de Tinning (1996) sobre los "tipos de discursos" en las Ciencias de la Actividad Física y el deporte, determina dos marcos de racionalidad curricular en Educación Física, tanto Tinning como López Pastor afirman que el discurso del rendimiento predomina a nivel mundial en las facultades de Ciencias de la AF y el Deporte, en las cuales han sido formados la mayoría de los profesionales que han realizado dichos estudios universitarios.

Ahora bien, la educación Física es un área orientada hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas, su finalidad es perfeccionarlas y mejorarlas en cada estudiante, profundiza en el conocimiento de la conducta motriz y permite asumir aptitudes, valores y normas. La educación a través del cuerpo y del movimiento debe ser integral incluyendo los aspectos cognitivos, sociales, físicos y afectivos. La importancia que tiene la aceptación de sentirse bien con el cuerpo, mejorarlo y realizar AF de una manera fluida, esto hace que el movimiento posea un doble valor: Como instrumento y como elemento socializador producido de las posibilidades expresivas y de la relación con los demás.

La educación Física estudia y utiliza el movimiento del ser humano para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del estudiante, considerándolo como una unidad funcional la cual comprende los aspectos físicos, de pensamiento, personalidad e interacción

social. En consecuencia, favorece el desarrollo, capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación e identificación del estudiante para que se desenvuelva adecuadamente en su medio.

Con todo y lo anterior es un medio para la enseñanza y aplicación del movimiento, contempla etapas que se refieren al proceso y madurez del estudiante en sus aspectos de motricidad, crecimiento, personalidad e interacción social en los cuales se plantea la secuencia motriz y con base en ellos, los contenidos y actividades del área. A través de las experiencias y actividades motoras donde vivencia la relación con sus compañeros y el tener que cumplir reglas, es fundamental conocerse a través de las posibilidades, aptitudes, condiciones y limitaciones. Desde un enfoque nuevo de la educación física, se trabaja en la toma de conciencia del cuerpo, o sea en la sensibilización que es la exploración de sí mismo y del entorno, ubicación del cuerpo, sus partes y su postura.

Cierto es, que es una área obligatoria en el currículo del sistema educativo colombiano, como se evidencia en la ley general de educación en el artículo 21 donde se plantea como objetivo de la educación media la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo, Y en el artículo 22 señala la valoración de la salud y los hábitos relacionados con ella (Ministerio de Educación Nacional, 1994).

Relación entre Actividad Física y Salud

Según Brambilla (2011), “Se entiende por AF cualquier movimiento corporal que involucra la contracción muscular y el gasto de energía por encima del nivel basal” Definición basada en la parte fisiológica del ser humano, es necesario recalcar que en este contexto de participación específicamente en AF en el que se desarrolla este proyecto investigativo a través

Vida Saludable

de la UD donde los estudiantes puedan realizar AF frecuentemente durante su vida escolar, y así lograr autorregular y mejorar las condiciones de su desarrollo, adaptaciones, potenciales, respeto por otros y su entorno. Logrando con esto una vida activa, previniendo las enfermedades cardiovasculares y todas las consecuencias que trae una vida sedentaria, las AF a realizar estarán enmarcadas en valores de respeto, tolerancia, diferencia, propiciando en los estudiantes nuevas formas de relación evitando los conflictos que son frecuentes en las edades en que se encuentran.

Recuerda la AF de nuestros antepasados, como la caza para sobrevivir, la busca de alimento, refugio y de las dificultades por la naturaleza, se ha pasado a prácticas ciudadinas con reducción de espacios y construcción de grandes torres de edificios, con espacios muy reducidos, que dificultan la movilidad corporal, se predispone a enfermedades como la anorexia, el abuso de sustancias que aceleran, retardan o producen alteraciones del normal funcionamiento del cuerpo con el fin de obtener musculaturas, la obesidad y otras ECNT son las enfermedades de este siglo.

La AF según la OMS se puede clasificar de la siguiente manera: Moderada son actividades en las que se evidencia con el crecimiento de los latidos del corazón y frecuencia de la respiración, en la que la ejecución de este ejercicio la persona podrá dialogar mientras realiza la actividad, sentirá calor y sudará. Vigorosa es la que el individuo presenta un aumento más relevante en los sistemas cardíaco y respiratorio. Estas actividades pueden ser de larga duración y su objetivo principal es mejorar el sistema cardiorrespiratorio; algunas de estas actividades son: trote continuo, natación, senderismo y todos los deportes de conjunto. Actividad de fortalecimiento muscular, su objetivo desarrollar las diversas capacidades físicas como fuerza, rapidez y resistencia.

Según la afirmación de Gutiérrez Sanmartín (2000), en cuanto que” los niños desarrollan la AF a través de los procesos de socialización, al igual que sus hábitos de salud” Se piensa que el colegio y especialmente en el grado sexto, debe ser el escenario propicio para influir a la AF mejorando sus hábitos de salud, es así como esta propuesta de la UD dentro de ese marco escolar, están abanderadas en motivar el interés de los estudiantes por la práctica de AF.

El sistema educativo contempla la educación integral del ser humano preparando a los estudiantes para la vida, se piensa que es necesario formarles, para que sean capaces de tomar decisiones que van a tener consecuencias sobre su salud y la de sus familias. Es necesario que se realice junto con nuestros estudiantes una concientización de sus hábitos, valores y conductas adquiridas en su medio socio-familiar. Y tratar de cambiar los conceptos que provocarán nuevas actitudes y comportamientos más saludables. Desde el área de Educación Física, y específicamente desde la UD se desarrolla la adquisición de conocimientos específicos y la puesta en práctica de hábitos y actitudes. La escasa AF que exigen los estilos de vida en las sociedades desarrolladas ha puesto de manifiesto la necesidad de realizar algún deporte. La AF se ha convertido en una necesidad social para reducir riesgos e incluso costos sanitarios derivados del sedentarismo, el exceso de alimentación o el estrés.

La necesidad de movimiento es algo innato del ser humano por esto se recurre a las prácticas de las actividades recreativas de disfrute, forjando beneficios emocionales y físicos, auto creatividad, de gran valor a la Educación Física formativa al brindar más posibilidades de desarrollo de la motricidad. El cultivo de la creatividad, imaginación, mejora la facilidad de expresión, sensibilidad, a través de vivencias personales con procesos adecuados de comunicación y por medio de actividades que transmitan diversión, esparcimiento, participación voluntaria, para la interacción adecuada, manejo de normas, conflictos y liderazgo, la AF, la recreación, el juego, las actividades lúdicas donde esté presente la creatividad, el esparcimiento es esencial para tener una mente y cuerpo sano.

El sedentarismo en nuestro país se ha incrementado, entre otras cosas, la prevalencia de la obesidad en la población ha dado lugar a una disminución de la AF porque existen otros intereses como el ver en la televisión como telenovelas, partidos futbol, jugar maquinitas, juegos de internet, chatear con los amigos, el facebook, etc. En este sentido, la frecuente práctica de AF adaptada a las posibilidades y necesidades de cada uno, de los estudiantes ayuda a mantener la salud y mejorar su desarrollo físico, tal y como hemos manifestado, la AF contribuye al mantenimiento del estado de salud, desde el punto de vista preventivo ayuda al organismo en la no aparición de las enfermedades cardiovasculares, contribuyendo al bienestar físico.

En cuanto al bienestar físico, se sabe que la AF mejora los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, posibilitando una buena aptitud física. Además produce una mejor activación de los niveles de funcionamiento para que los procesos fisiológicos orgánicos se realicen con normalidad, tales como la nutrición de los cartílagos articulares, el crecimiento y la mineralización del hueso.

En cuanto al bienestar psicosocial se ve tanto si la AF es realizada mediante deportes de equipo, se produce un descenso de los niveles de ansiedad, estrés, angustia y si se trabaja de forma individual se obtiene relajación, confianza en sí mismo, autocontrol, concentración, motivación.

Ahora bien, la conciencia sobre la importancia de promover la salud en el mundo, se ha venido desarrollando en las últimas décadas a partir de la promulgación de las cartas y declaraciones de las conferencias internacionales organizadas por las Naciones Unidas, en asocio con la OMS las personas han experimentado cambios en su comportamiento, ha pasado a ser sedentaria en gran proporción; en América Latina, entre el 30 y 60% de la población se ve afectada por este fenómeno (OPS, 2006). La salud se ve afectada al incrementar hábitos poco saludables, hay más de un billón de personas con sobrepeso y al menos 300 millones son obesos OMS con la consecuencia del surgimiento de enfermedades crónicas, mala alimentación y un incremento considerable en el consumo de sustancias psicoactivas, situación que ha originado grandes costos en la atención en salud, y un número significativo de muertes.

Se prevé un aumento de proporciones incalculables, si no se toman los correctivos necesarios (OPS, 2006). Como indica el Banco Mundial (2006, p.31-115), tanto en países desarrollados como en países en desarrollo, la mayor causa de morbilidad y mortalidad a nivel global, son las enfermedades cardiovasculares, generadas por factores de riesgo como la inactividad física, y hábitos alimentarios inadecuados. Sumándose a ellos enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, el cáncer, entre otras, de las cuales se estima (OMS, 2002) que 7.1 millones de muertes son atribuibles a la presión alta, 4.4 millones al colesterol alto y 2.6 millones al sobrepeso, lo cual representa un problema de salud pública, propiciado en gran medida por el estilo de vida inactivo (OMS, 2003).

Al igual que diversos estudios epidemiológicos, sustentan los beneficios que tiene la AF en la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades tales como la obesidad, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis y desórdenes mentales.

Del mismo modo entre los fines de la educación se encuentra, la formación en la práctica del trabajo dirigido, mediante la realización de actividades lúdicas así como en la valoración de las mismas como fundamento del desarrollo individual y social. Lúdica y recreación. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, la recreación y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. El acceso a la recreación, a la educación física y demás actividades culturales, el fomento del deporte dirigido y el estímulo artístico en sus diferentes manifestaciones.

Es por esto que las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley. (Ley No 181,1995).

Para lograr detectar a tiempo algún trastorno patológico es necesario los exámenes físicos y médico son los indicadores fundamentales del estado de salud de la población en estudio.

Para ello se precisa solicitar a la misma una información previa al inicio del año escolar con el fin de conocer cualquier tipo de anomalía o trastorno que haya sufrido o sufra el estudiante, de igual modo se realizara un seguimiento para conocer otras patologías.

Al realizar AF se aumenta el ritmo cardiaco y la respiración logrando una mejor oxigenación, el cuerpo humano fue creado para que se mueva por esta razón el sedentarismo produce más desgaste que una vida activa. Son muchos los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, no se necesita practicar un deporte de alto rendimiento, simplemente realizar cualquier AF regularmente, como caminatas, correr, montar en bicicleta, paseos, natación y muchos otras prácticas deportivas que se pueden realizar al aire libre, lo importante es divertirse.

La AF al aire libre a manera de paseos, caminatas, trote suave, montar bicicleta, entre otras opciones nos da la oportunidad de disfrutar de la naturaleza y sus beneficios: Como el sol, el cual tomado en las horas de la mañana fija el calcio en los huesos, haciéndolos más fuertes, el aire puro, la tranquilidad de no escuchar los ruidos estrépitos de la ciudad, el interactuar con la naturaleza, el ruido del agua de los ríos, quebradas, chorros, arroyos, lagos y en nuestro caso de los caños aledaños a la IED y los inmensos potreros que la rodean, facilitan para practicar estas actividades que suelen ser muy satisfactorias, ayudando a mejorar las relaciones interpersonales, y es recomendado para la salud, aire puro y AF.

Características de la unidad didáctica en educación física

Partiendo de que los objetivos de la enseñanza deben ser coherentes con los contextos en los cuales se desarrollan, para darles significado y funcionalidad. Una finalidad de esta UD es permitir que los estudiantes vivencien y practiquen cada día hábitos en AF que le sirvan para formar en él un estilo de vida saludable y a su vez que realicen AF en su tiempo libre y en clase

de educación física y lo compartan con su familia. En este sentido se utilizarán estrategias didácticas que favorezcan la autonomía estas le facilitan la posibilidad de aprender AF y juegos.

Los aspectos más importantes que se va a tratar en esta UD son aquellos que marcan la estructura de una UD donde se tomara en cuenta los objetivos, la temporalización que es el tiempo en que se va a desarrollar, los contenidos específicos de actividades enseñanza y aprendizaje, así como la evaluación de los logros propuestos. Para lograr los objetivos planteados se realiza una serie de actividades encaminadas a la AF y el juego.

El deporte es el fenómeno de los Juegos Olímpicos Antiguos que ha trascendido y en donde se daba una competencia entre la nobleza de Grecia (ciudadanos de las polis), allí se comparaban esfuerzos físicos y se daba un ganador o campeón con reconocimiento social. Las prácticas deportivas a través de la historia han perdurado en especial las atléticas, en un inicio se mostraba la fortaleza de la realeza, (griegos) y en el momento el deporte es una muestra del mercado capitalista y de su grandeza con su máxima expresión en los Juegos Olímpicos, cada práctica tiene sus reglas, principios básicos claramente definidos, en nuestro sistema educativo se le da mucha importancia a los deportes de conjunto, se exigen los pre deportivos en los contenidos curriculares por eso los docentes se tiene que dirigir de forma recreativa en edades tempranas los gestos motores específicos que conducen a técnicas deportivas con posibilidad de transferencias a otros y se observa en diferentes escenarios como parques distritales, locales, gimnasios, pistas, etc. Todos los deportes presentan una serie de valores desde el punto de vista educativo, no deben ser objetivo el alto rendimiento deportivo, y se descuida la AF y el juego que potencian las habilidades y capacidades motrices, generando posibilidades múltiples de movimiento, permitiendo adquirir valores de auto cuidado, autoestima, solidaridad, cooperación, identidad, contribuyen a los aprendizajes comprensivos de normas, reglas, deportes, prepararse físicamente y divertirse a través de la lúdica, reduciendo la competitividad y facilitando la participación de todos los estudiantes a fin de cuentas a todos nos gusta jugar.

La propuesta a desarrollar es la siguiente: Implementación y aplicación de la UD en educación física con actividades y juegos elaboradas en el aula de clase, polideportivo, comedor escolar, en fin diversos lugares, para promover hábitos de vida saludable, son los medios que nos brindaron la facilidad de crear actividades que les agradaran a los estudiantes y que se divirtieran realizándolas, donde se pueda elaborar fotografías y videos a los estudiantes realizando AF permitiendo compartir con sus compañeros las actividades y juegos brindando alternativas para que los estudiantes puedan aprender de forma lúdica.

Aportes del juego a la formación de estilos de vida saludable

Jugar es un derecho de los niños, como está reconocido en el artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño lo cual lo define así:

“Los Estados partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes”. Convención sobre los Derechos del Niño Adoptada y abierta a la firma y ratificación por la Asamblea General en su resolución 44/25, de 20 de noviembre de 1989 Entrada en vigor: 2 de septiembre de 1990, de conformidad con el artículo 49.

Es algo imprescindible para su desarrollo físico, social y emocional, por lo que nos corresponde a nosotros como educadores, a los padres y a la sociedad en general posibilitar tiempo, espacios y recursos para que los estudiantes puedan hacer que el juego se convierta en un estilo de vida.

Unos de los beneficios que aporta el juego en los estudiantes es que les permite crecer saludablemente, expresar sus emociones, de exteriorizar sus miedos y aprender a solucionar sus fracasos y dificultades, facilitando la salud mental y por ende su salud física. “Jugar es una forma de vivir saludablemente” un estudiante que juega es un estudiante sano, a través del juego realiza AF ejercitando sus habilidades físicas, desarrollando y mejorando sus destrezas físicas.

El jugar produce disfrute, placer, se concilia, allí se aprenden normas de grupo, se prepara físicamente para continuar con la parte principal de la clase, se desarrollan capacidades motoras, mentales, sociales, afectivas y emocionales. El juego en edades de 11 - 14 años, canaliza la energía, la agresividad, el dinamismo, el placer, la lúdica, perfecciona los patrones básicos de movimientos, destrezas, capacidades, mejorando la condición de la salud y la calidad de vida, se practican los valores como el juego limpio, el respeto por el otro, el respeto por las reglas, y los componentes perceptivo, cognoscitivo y el autocontrol. Y lo más importante facilita la participación de todos los estudiantes (sin excluir a ninguno) después de todo a quien no le gusta jugar.

Aprendizaje significativo

Se comienza con la teoría de David Ausubel sobre aprendizaje significativo, brinda al estudiante la construcción de significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social aportando así en su crecimiento personal. Se podría decir que hay tres aspectos claves que ayudan en el proceso estos son: el logro del aprendizaje significativo, la memorización comprensiva de los contenidos escolares y la funcionalidad de lo aprendido. No obstante en el constructivismo se rechaza que el estudiante sea un mero receptor o reproductor de saberes; lo que se debe promover a nivel educativo en la IED Carlos Pizarro es permitir a los estudiantes construir su identidad personal en su contexto social y cultural.

En palabras de Piaget (1969) esto se llamaría proceso de adaptación, en el cual se lee, se interactúa con el texto, se traen al acto de vivenciar la experiencia, los esquemas previos desarrollados y se relacionan con la información que se encuentra en el texto para derivar, de ahí, un significado.

Hábitos que forman un estilo de vida saludable

Cuando se habla calidad de vida según el módulo de orientaciones pedagógicas para la promoción de estilos de vida saludables propuesto por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Protección Social (2009) se define como: La manera como las personas se apropian como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas.

Es decir un estilo de vida saludable es la toma de decisiones realizadas de una forma autónoma, informada y responsable, que permiten preservar la propia salud y la de los demás. La mejor forma de adquirir estos hábitos es a través de los procesos educativos y en las edades tempranas, siendo esta la razón de implementar esta UD en los estudiantes del grado 603 de bachillerato.

Ahora bien desde nuestra área de Educación Física una vida saludable se entiende como un factor determinante y condicionante para el estado de salud de los estudiantes. La Carta de Ottawa OPS, (2000) para la promoción de la salud, considera los estilos de vida saludable: Componentes importantes de intervención para promover la salud, la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

De acuerdo con la nueva carta de Bangkok, para la promoción de la salud, OMS (2005), señala la importancia de tomar las medidas y compromisos necesarios para abordar los determinantes de la salud en el mundo actual, en donde se necesita la intervención de diversas organizaciones, comunidades y personas, especialmente aquellos que asumen las responsabilidades educativas, como nosotros los docentes del área de educación física.

También es cierto que los avances en la tecnología si bien han contribuido a una mejora de los niveles de vida en los estudiantes por otra parte han supuesto varios riesgos para la salud, puesto que esta tecnología ha incorporado nuevos conceptos de confort y bienestar, modificando sus hábitos de vida y no necesariamente mejorando su calidad de vida a largo plazo. Algunos factores determinantes de la salud son: La alimentación, la AF y hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol. Se considera importante que las acciones de promoción de la salud estén encaminadas a estos factores ya que están ligados a los hábitos de vida de la población en estudio. Se sabe que la alimentación sana rica en proteínas de origen animal y vegetal, es muy importante, vivir en un ambiente saludable y realizar regularmente AF formar hábitos para obtener una vida saludable y una promoción de la salud.

Resultados de muchas investigaciones confirman que la práctica regular de AF es lo primordial para obtener una vida saludable y la mejor forma de protección y prevención de la salud, y que tanto en todos los seres humanos a cualquier edad se obtienen beneficios para la salud tanto a nivel físico, social, y mental mejorando su bienestar general, es por esto que la AF ha sido ligada de una manera reiterativa y justificada a los hábitos de vida saludable, es decir, que la práctica de una AF regular y estable ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando la calidad de vida (Ministerio de Educación y Cultura 1997).

Se ha comprobado por evidencia científica, los efectos positivos de la AF tanto física como psicológica, es por esto que se considera bastante significativa como parte en un estilo de vida saludable, en varios estudios de intervención se ha encontrado una estrecha relación entre la práctica regular de AF y la salud psicológica, produciendo un mayor nivel de autoconfianza, mejor sensación de bienestar y mayor incremento del funcionamiento cognitivo.

Calidad de Vida

Para la OMS (2005), es la calidad de vida: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno" por lo cual, si suceden cambios en el medio de la población, indirectamente se transformará algo en cualquier aspecto.

No se puede hablar de calidad de vida sin referirnos al óptimo bienestar entre las dimensiones de la salud, donde también es importante la integración familiar y lograr establecer estilos de vida donde la AF se practique frecuentemente y una alimentación sana, por lo tanto la salud personal y la capacidad física son imprescindibles en cuanto al bienestar de todo ser humano.

De otro lado se define como "El bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le proporciona una capacidad de actuación en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores, etc." (Lilly, 2014), es por esto que se debe realizar en

Vida Saludable

una modificación en el contexto en el que vive esta población para poder efectuar un cambio en su estilo de vida.

|

Metodología

Enfoque

Este trabajo es una investigación de enfoque cualitativo, que se fundamenta en el análisis descriptivo, en el cual se busca determinar de qué manera la implementación y desarrollo de la UD en educación física incide en la formación de hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de bachillerato jornada de la tarde de la IED Carlos Pizarro de la ciudad de Bogotá.

Dado que centra su indagación en aquellos espacios en que los estudiantes se interesan por la AF se implican en la medida que vivencian y conocen los beneficios de esta y experimentan los cambios fisiológicos, que produce la AF en sí mismos, se trabaja con contextos naturales que nos brinda la IED, y los potreros que la rodean, por esto se determinó desarrollar este proyecto con el tipo de investigación descriptiva de las percepciones y aprendizajes de los estudiantes durante en el desarrollo de la UD.

Es así como describir exhaustivamente la calidad de las actividades, relaciones, medios, materiales e instrumentos, permitiéndonos reflexionar e interpretar los datos obtenidos de los resultados esperados de la investigación, apoyada en el desarrollo de la UD para manejar, gestionar, buscar y exponer los resultados. La investigación cualitativa se considera una vía que facilita el descubrimiento de los conocimientos de forma segura y confiable para dar solución a los problemas. En el campo educativo la investigación cualitativa está dirigida al estudio de hechos y fenómenos educativos en el contexto, y mediante el análisis de múltiples casos se pretende llegar a explicaciones más generales, existiendo un contacto directo entre el investigador y el objeto de investigación que en este caso son los estudiantes, por lo tanto la investigación desarrollada en este proyecto se apoyó de la investigación cualitativa.

Alcance

Nuestra propuesta de investigación es de tipo interpretativo, ya que describe la percepción de los estudiantes que conforman la población estudio, en cuanto a los temas vistos, y diversas actitudes individuales y colectivas dentro de su espacio y como las practicas influyen en ellos, descriptiva, porque se interviene, se observa y se cuenta que paso, teniendo en cuenta las características de este enfoque de investigación se pretende alcanzar lo siguiente: Desarrollar y aplicar las actividades principales de cada sesión de la UD incorporando los diversos temas en salud, AF, ECNT, vistos durante el transcurso de la maestría, e implementarlos con los estudiantes, en el aula de clase, las canchas del polideportivo, y aun el comedor escolar de la IED en el tiempo en que se desarrolle cada una de las sesiones de la UD.

Observando durante el desarrollo de cada sesión de la UD las percepciones y los aprendizajes de los estudiantes, para con esto llegar a la descripción e interpretación de los datos recolectados frente a cada sesión, para con esto poder dar unas conclusiones de los temas transmitidos durante el desarrollo de la UD.

De esta forma dar a conocer en la IED y a toda la comunidad educativa los resultados de la UD en educación física, usando como medio la AF y el juego, como una estrategia para formar hábitos de un mejor estilo de vida, en los estudiantes del grado 603 de bachillerato de la IED Carlos Pizarro de la localidad de Bosa, en el barrio Ciudadela el Recreo en el sur de la ciudad de Bogotá, con respecto a la disposición a realizar más AF y se diviertan, porque conocen la importancia de esta, al adquirir una sana alimentación, y así lograr tener hábitos de vida saludable, mejorando su la calidad de vida, para ellos, su familia y sus futuras generaciones.

Diseño de Investigación

Este proyecto se encuentra dentro de la investigación acción pedagógica por cuanto se desarrolla en el mismo escenario profesional del investigador, está fundamentado en indagar, describir e interpretar las categorías establecidas, donde se recopilan los datos relacionados con el problema a intervenir, se realiza una planeación de lo que se va a hacer en este caso la UD, luego se lleva a la acción, desarrollándola con los estudiantes por sesiones, simultáneamente mientras se realiza cada sesión se lleva un diario de campo en el cual se describe todo lo que se realiza, al igual que el grupo focal donde se perciben las reflexiones de cada situación que se presenta en cuanto a aprendizajes y percepciones de los estudiantes, ¿porque sucede esto o aquello? Puede estar relacionado con la actividad, o entre compañeros, etc., todo esto mediante la observación que realiza en cada una de las sesiones, terminando con la reflexión donde se analizan los resultados, los cuales conllevan a unas conclusiones, sugerencias y recomendaciones.

Para el desarrollo del proyecto se plantearon cuatro fases como son: planeación, intervención, observación y reflexión.

Fase I: Planeación, en esta fase se realizó la caracterización, diagnóstico y selección de la muestra o población, estudiantes grado 603 edades entre los 11 y 14 años. Luego se elaboró la propuesta de investigación, los fundamentos teóricos, el diseño metodológico y la elaboración y sistematización de acciones para mejorar en los estudiantes la práctica de AF (estrategias). Se realizó y aplico la encuesta sobre las actividades que realiza la población en el tiempo libre, para la recopilación de datos referentes al problema a solucionar para luego realizar su respectivo análisis.

Fase II: intervención, en esta fase se implementaron las acciones estratégicas para el aprovechamiento del tiempo libre, y el practicar AF desde la clase de Educación física, el diseño

de la UD permite el logro de los objetivos propuestos al implementar acciones donde se permite al docente reflexionar sobre su accionar diario, esta investigación se enmarca en el proceso de observación donde los estudiantes son los protagonistas.

Fase III: observación, diseño y elaboración, se abordaron los temas vistos durante la maestría de AF para la salud, acordes para el fortalecimiento de la realización de AF y hábitos de vida saludable desde la clase de Educación física, que posteriormente fueron desarrolladas por los estudiantes de grado 603, estas actividades están basadas fundamentalmente en la AF y el juego. Se diseñó la UD de modo que permitiera cumplir el logro de los objetivos propuestos, implementando acciones donde se pudiera reflexionar sobre el accionar diario.

Fase IV; Reflexión, por último el análisis de los resultados, conclusiones y algunas recomendaciones, y la eficacia de la UD para formar hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de la IED Carlos Pizarro.

Tabla 1. Unidad Didáctica en Educación Física “Ejercítate y Diviértete Pizarrista”

	 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. Unidad Didáctica I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez	
Área	Educación Física, Recreación y Deporte	
Unidad Didáctica	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”	

Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
No. de sesiones:	Ocho sesiones
Tiempo para cada sesión:	1 ó 2 Bloques de clase de 80 min según sea necesario

Introducción

Para la elaboración de esta UD se ha tenido en cuenta el componente principal que es la AF la cual es un elemento clave en cada sesión, utilizando como medio el juego como es sabido el juego facilita el aprendizaje, se realizaron diversos juegos, basándose en despertar el interés en los estudiantes por practicarlos. Tiene un carácter eminentemente lúdico, no exento del desarrollo de las capacidades físicas que se le otorgan a la educación física, que además de divertirse, les sirve para elevar su imagen ante sí mismos y ante los demás, para sentirse mejor, más hábiles, más eficaces y así conservar y mejorar su salud, participar en juegos, superar retos, integrarse y ser aceptado dentro de un grupo.

Unidades Temáticas

Tema	Sesión
1. "AF y ejercicio, una forma de mejorar	1. Medio natural, un espacio propicio para la AF

tu salud”	2. Ejercicio Físico y mejora la salud 3. AF Vs Enfermedad Cardiovascular
-----------	---

Tema	Sesión
2. “ Posturas ”	4.Malas Posturas Dañan tu Columna

Tema	Sesión
3.“Higiene y Salud”	5. Lavándote Previenes Enfermedades

Tema	Sesión
4.“ Nutrición ”	6.Alimentos que Nutren Vs Alimentos que te Dañan

Tema	Sesión
5. “Recreación Actividad Física y Salud”	7. Beneficios del Juego para la Salud 8. Juego y Calidad de Vida

Contenidos

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Conoce y adquiere hábitos de vida saludable para disminuir el riesgo de padecer ECNT y obtener una mejor calidad de vida. Conoce y las normas de cada actividad a realizar, y las reglas generales de los juegos de enseñanza aprendizaje	Trabajo en equipo, comportamiento social Participa en las diversas actividades y juegos grupales donde supera retos, y se integra con sus compañeros de clase y es aceptado dentro del grupo. Desarrollar valores sociales entre sus compañeros. Practica en diversas situaciones, y diferentes habilidades específicas Participa en juegos grupales donde interactúan con elementos deportivos como balones de baloncesto, aros, tapas de gaseosa, bombas, etc.	Respetar las reglas para la salida, AF espacio al aire libre. Mejora sus capacidades físicas y las utiliza con eficacia en diversas situaciones. Realizar AF y juegos sin ningún efecto sobre el medio ambiente, fomentando estilos de vida saludable Utiliza adecuadamente el material de trabajo de una manera responsable. Propicia ambientes que permiten desarrollar la creatividad, capacidad, deseos, intereses por distraerse con otros realizando AF.

Justificación

Dado que la AF en el espacio educativo representa una parte fundamental para los estudiantes en cuanto al mejorar su estilo de vida y formar en hábitos saludables, nuestro compromiso como docentes de educación física y representantes en el área de la salud, es hacerles conocer a nuestros estudiantes que la AF en el tiempo libre, y durante las clases de educación física, en ambientes favorables, con la posibilidad de divertirse a través del juego y conocer sus beneficios, mejorar su salud a través de la AF y la recreación, además que ellos comprendan la importancia de conocer las enfermedades crónicas no transmisibles, los efectos a largo plazo de ser una persona sedentaria, las malas posturas corporales como dañan la columna, realizar hábitos de higiene y salud personal, que una buena alimentación no es la que llena sino la que nutre, y los beneficios de ser una persona físicamente activa.

Metodología

Es la forma de enseñanza y como se enseña, comprende las formas y pasos que se realiza en nuestra UD el apoyo es con las destrezas y habilidades que tanto nosotros, como nuestros estudiantes poseen, las cuales se planea, se organiza, se ejecuta, se evalúa y muy poco o nada, “porque sucede esto o aquello”, porque no trabaja en clase aquel estudiante? porque no participa en los juegos grupales? Etc. Durante el desarrollo de cada una de las secciones a describir todo lo que suceda con el tema, las actividades, las reacciones de nuestros estudiantes, las dificultades que, en el propósito de formar en hábitos de vida saludable. Díaz, B. F. y Hernández, R (1999, pág. 141). Estos autores discurren que: “el docente debe poseer un bagaje amplio de estrategias, conociendo que función tienen y como pueden utilizarse o desarrollarse apropiadamente”. Delo cual se deduce lo importante que son las estrategias metodológicas en todo el desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Temporalización Agosto 2017 a Abril 2018
Es el tiempo empleado en la realización de las actividades de la U.D. y la distribución de los contenidos. Esta UD comprende dos partes: La primera el número de sesiones que la conforman, que son ocho sesiones, y la segunda que es el orden en que están secuenciadas estas sesiones, como todos sabemos es el orden que a seguir al distribuir las diferentes actividades y juegos de los cuales se compone.

Espacios y Recursos
Canchas deportivas, potreros aledaños a la IED balones, tapas de gaseosa, cometas elaboradas por ellos mismos en material plástico, papel, o compradas. Hilo para elevar la cometa, bebidas, alimentos para compartir con sus amigos, esferos, hojas de papel en blanco, cartulinas, marcadores, cámara fotográfica, televisor, memorias, computador, etc. Y lo más importante el material humano que son los estudiantes del grado 603 de bachillerato.

Objetivos Didácticos
Mejora sus capacidades básicas y las utilizarla con eficacia en cualquier situación.
Practicar en diversas situaciones, diferentes habilidades específicas
Utilizar adecuadamente el material de trabajo de una manera responsable
Respetar las normas de cada actividad a realizar, y las reglas generales de los juegos de enseñanza aprendizaje
Integrarse con sus compañeros de clase.
Clasificar y conocer las propiedades de cada uno de los grupos de alimentos

Formar en hábitos relacionados con la higiene personal que ayudan a prevenir posibles enfermedades.
Conocer los factores que ejercen efectos nocivos sobre la salud.
Reconocer la influencia de los alimentos como un factor que incide en la talla y peso
Evaluación
Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición.
Observación sistemática diaria a lo largo del proceso de enseñanza –aprendizaje
Ejecución de las habilidades aprendidas.
Bibliografía
Organización de las naciones unidas ONU
Organización Panamericana de la Salud, 2000
Díaz, B. F. y Hernández, R (1999, pág. 141)
Ley general de educación artículo 21, objetivo de la educación media la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo.
Artículo 22 señala la valoración de la salud y los hábitos relacionados con ella
Ministerio de Educación Nacional, (1994)

Fuente: Autor

Nota: Desarrollo de cada sesión de esta unidad didáctica ver anexo No.7

Fase IV: Evaluación, por último el análisis de los resultados, conclusiones y algunas recomendaciones, y la eficacia de la UD para formar hábitos de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de la IED Carlos Pizarro.

Población

En la ciudad de Bogotá, Distrito Capital, al sur de la ciudad, en la localidad séptima de Bosa, barrio Ciudadela el Recreo, se encuentra ubicada la IED Carlos Pizarro Leongómez, el cual cubre la demanda educativa del programa de metro vivienda empresa industrial y comercial de la alcaldía mayor de Bogotá la cual promueve la construcción de casas de interés social a familias de bajos recursos, la IED tiene una cobertura de 4.800 estudiantes distribuidos en tres sedes, dos jornadas, mañana y tarde, además media fortalecida en los grados 10° y 11° la planta física consta de aulas de clase, auditorio, el servicio de comedor escolar en el cual los estudiantes toman su almuerzo diariamente, biblioteca, área administrativa, zona verde y un polideportivo en el cual hay cuatro canchas múltiples (anexo 15). En cuanto al recurso humano cuenta con 200 docentes aproximadamente, diez directivos docentes, cuatro orientadoras, y seis funcionarios administrativos.

Los estudiantes del grado 603 de bachillerato de la IED Carlos Pizarro, que es la muestra representativa de la población objeto de estudio es integrada por 36 estudiantes del grado 603 los cuales 20 son hombres y 16 son niñas, sus edades están entre 11 y 14 años de edad, esta población de estudio pertenecen al estrato socioeconómico 1 y 2, el sector se encuentra en su gran mayoría poblado por personas de clase obrera, desplazados, carentes de recursos económicos y con niveles nutricionales regulares o muy bajos, los cuales muestra una talla y peso por debajo de lo normal en cuanto a los estudiantes para su edad con relación a su desarrollo y estatura, esto nos hace pensar en los diferentes desequilibrios que se encuentran en esta comunidad, los factores que podrían afectar a estos estudiantes son: desnutrición, comida desbalanceada. Son familias que en su gran mayoría cuentan con una formación académica de bachillerato, muy pocos cuentan con formación universitaria o técnica y una mayoría tienen un nivel de educación básica primaria, habitan en la localidad séptima de Bosa de la ciudad de Bogotá en barrios aledaños al colegio.

Ahora bien a los estudiantes del grado 603 de la IED Carlos Pizarro les falta iniciativa para realizar juegos, AF durante el descanso, tiempo libre y aun en clase de educación física, permanecen sentados o acostados en la zona verde del patio del Colegio. No manejan hábitos de vida saludable y mucha falta de motivación hacia la AF.

Categorías de Análisis

Las categorías que se eligieron para esta investigación son las siguientes:

Tabla 2. Categorías de la investigación

Categorías	Subcategorías	Fundamento teórico	Instrumento
Unidad Didáctica	Objetivos Didácticos	Formar en hábitos relacionados con la higiene personal que ayudan a prevenir posibles enfermedades.	Diario de Campo
		Conocer los factores que ejercen efectos nocivos sobre la salud.	
		Reconocer la influencia de los alimentos como un factor que incide en la talla y peso	
		Propiciar ambientes que permitan desarrollar la creatividad, capacidad, deseos, intereses por distraerse en espacios al aire libre.	
		Diferenciar entre los hábitos posturales correctos y los incorrectos que dañan la columna	

Contenidos

Procedimentales

(saber hacer)

Habilidades motrices, destrezas, procesos, acciones para lograr un estudiante físicamente activo.

Actitudinales

(ser)

Disposición de ánimo en relación con la actividad física y cambiar los hábitos de vida.

Conceptuales

(saber)

Hechos, modelos, enunciados, principios y conceptos que aprendan para conservar la salud, adquirir hábitos de vida saludable y realizar actividad física

Metodología

Dado que la AF en el espacio educativo representa una parte fundamental para los estudiantes en cuanto al mejorar su estilo de vida y formarse en hábitos saludables, esta UD tiene un carácter, eminentemente lúdico, no exento del desarrollo

de las capacidades físicas que se le otorgan a la educación física, y así conservar y mejorar su salud, participar en juegos, superar retos, integrarse y ser aceptado dentro de un grupo.

Axiológicos- aptitud	Propicia ambientes que permiten desarrollar la creatividad, capacidad, deseos, he intereses por distraerse con otros realizando actividad física.	
Cognitivos- conceptos	Conoce los factores que ejercen efectos nocivos sobre su salud.	
Aprendizajes de los estudiantes	Conoce y adquiere hábito vida saludable, para disminuir el riesgo de padecer ECNT Conoce y clasifica las propiedades de cada uno de los grupos de alimentos	Grupo Focal

Praxiológicos
practica

Demuestra hábitos
relacionados con el
cuidado personal, para
prevenir posibles
enfermedades.

Percepciones

de los
estudiantes

Evaluación

Actitudes,

Significados,
Imaginarios,
Vivencias

Grupo Focal

Fuente: Autor

Instrumentos de Recolección de Información

Para obtener la información se utilizaron varios instrumentos como la encuesta donde se recolecto información de las actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre, el diario de campo y el grupo focal.

Diario de campo: Es una herramienta que permite recolectar información pertinente para nuestra investigación, luego sistematizar las experiencias, analizar los resultados, ya que nos sirve para registrar los hechos más relevantes que son susceptibles de ser interpretados, se utilizaron ocho diarios de campo, la estructura del diario de campo que se utilizo es la siguiente.

Diario De Campo

I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez

Área de Educación Física

Unidad Didáctica para Promover Estilos de Vida Saludable

Diario De Campo No.	Grado: 603 bachillerato
Tema No.	Sesión No.
Fecha:	Actividad:
Lugar:	
Día:	
Hora:	
Categoría:	
Nota descriptiva:	Nota interpretativa:
Conclusiones:	
Nota metodológica:	

Figura 1 .Estructura del Diario de Campo

Grupo focal: Técnica de investigación cualitativa, conformada de pequeños grupos focales, que surgen de las categorías de la investigación, propician la participación donde la discusión grupal se utiliza como medio de experiencias, vivencias con el fin de lograr unas conclusiones, según las categorías, resultado de la interacción de los participantes. El Instrumento utilizado para observar las percepciones de los estudiantes, verificando el grado de aprendizaje y disfrute de cada actividad, durante cada sesión de la UD, nos muestra en diferentes situaciones como se relacionan con esta y como la vivencian, ver (anexo17).

Análisis de los Datos (Técnica de Análisis)

Para este trabajo de investigación se realizó un análisis cualitativo y se utilizó como técnica de análisis la triangulación hermenéutica, porque el proyecto es interpretativo, organizando toda la información para compararla, y encontrar los aspectos más significativos, los que tienen coherencia entre sí, o los que se contradicen entre sí, luego se hizo la transcripción de todos los datos, donde se hizo la triangulación entre las categorías UD, percepciones de los estudiantes y aprendizajes de los estudiantes y el instrumento utilizado como es el diario de campo, que para este trabajo se utilizaron ocho, para luego depurar la información, realizando la matriz de análisis de datos cualitativos (DC) ver (anexo 14). Para recolectar la información, se rescató lo más relevante con el fin de sacar los resultados, los cuales nos llevaron a unas conclusiones, contrastando esta información con las categorías teóricas de análisis planteadas, permitiendo así evidenciar las características y los componentes de la UD utilizada mediante la triangulación dada a partir de los datos en los instrumentos.

De la misma forma se hizo el análisis de los grupos focales con sus respectivas preguntas donde se establecen las relaciones entre lo que opinan los estudiantes, junto con las preguntas respectivas a la sesión de la unidad didáctica, realizando una triangulación entre las categorías como son: UD, percepciones de los estudiantes y aprendizajes de los estudiantes, y el instrumento llamado grupo focal, transcribiéndolo en la matriz de análisis de datos cualitativos (GF) ver (anexo 18) el proceso de la información es la triangulación de datos, la cual se desarrolló de la siguiente manera, definido el diseño de la matriz para el análisis de la información de datos extraída de las categorías, se establecen las relaciones entre los instrumentos y las categorías con el fin de hallar los aspectos más relevantes de cada una de las sesiones tomadas para el análisis cualitativo, luego de la caracterización misma del proceso, donde se establecen, las relaciones de cada categoría analizada junto con los grupos focales respectivos, para recolectar la información de los grupos focales y las categorías seleccionadas.

El proceso de triangulación hermenéutica, de acuerdo a Cisterna (2005), comprende la acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación.

La triangulación de la información es un acto que se realiza una vez que ha concluido el trabajo de recopilación de la información. El procedimiento práctico para efectuarla en primer lugar es seleccionar la información obtenida en el trabajo de campo; triangular la información por cada estamento; triangular la información entre todos los estamentos investigados; triangularla información con los datos obtenidos mediante los otros instrumentos y; triangularla información con el marco teórico.

|

Resultados de Investigación

Resultados

A partir de la interpretación hermenéutica realizado por el proceso de triangulación de datos se encontró en cuanto a la unidad didáctica que durante el desarrollo de las últimas sesiones de esta unidad didáctica (UD) se evidencio que en la mayoría de los estudiantes hubo un verdadero agrado por participar , se les veía el deseo de salir a jugar, el gusto por los juegos donde hay que estar dispuestos a moverse y correr en cualquier dirección, la diversión que experimentan al realizar cualquier deporte, el disfrute por la Actividad Física (AF) y para algunos el participar en los juegos tranquilos de mesa que se les empezó a colocar durante la hora del descanso con el fin de ejercitar su mente y el esperar con ansias los fines de semana para compartir con su familia y amigos los juegos aprendidos en el Colegio.

Es significativa la importancia que tiene el juego para esta Unidad Didáctica por esto no enfatizamos solamente en desarrollar los contenidos del currículo, sino buscar estrategias para que los estudiantes se motiven y aprendan, en este sentido el juego resulto una alternativa muy interesante, el juego es algo innovador diferente y por esto la participación del grupo y actitud fue positiva. El juego como estrategia de aprendizaje logra motivar a los estudiantes permitiendo la diversión como activador del conocimiento.

En general todos los juegos realizados permitieron que se integraran en diversos grupos logrando la participación de todos, afirmando la empatía y el trabajo colaborativo. Es necesario ser creativo y flexible al realizar las clases de educación física y observar los gestos de nuestros estudiantes, estos dicen muchas cosas de una persona, por lo cual se puede determinar el

agrado o el desagrado por las actividades de la clase, nosotros como docentes podemos interpretar estas percepciones de los estudiantes, y cambiar de actividad, normas, espacio, materiales, ejercicio o juego, logrando que ellos se sientan satisfechos y disfruten de la AF, la recreación, el juego o el deporte que les enseñamos..

En cuanto a percepciones de los estudiantes hacia la UD reconocen que es algo innovador y diferente, les gusta porque en los años anteriores no habían tenido la posibilidad de jugar y divertirse en la clase de educación física, reconociendo la relación importante entre el juego y el aprendizaje cognitivo.

Se evidencia que los estudiantes poseen nuevos hábitos de vida saludables al verlos comprar frutas que traen los vendedores ambulantes a la hora de la entrada y al descanso por las rejas de la IED, con respecto al refrigerio escolar que reciben los estudiantes por parte de la Secretaria de Educación del distrito (SED) antes no se comían las frutas las dejaban en la basura o se ponían a jugar como se fueran pelotas con ellas, ahora las traen en su maletas además de agua ligeramente congelada para beber, en los días soleados de nuestra ciudad, al cambiar sus hábitos de vida y hacerlos un estilo de vida saludable, estos cambios influyen positivamente en su vida y a la vez los transmite a sus amigos, familia previniendo las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) mejorando su calidad de vida y la de sus amigos y familiares.

Adquieren conciencia de los malos hábitos de vida que ellos y en su familia tienen, muchos de los estudiantes se despiertan en las mañanas a las 10 o 10:30 am por lo cual no consumen si no tres comidas al día, con la enseñanza de la sesión de nutrición donde se muestra que se debe alimentar cinco veces al día, comprendieron que es bueno levantarse temprano y comer a horas para mejorar su salud y cambiar los hábitos a un estilo de vida saludable.

Los estudiantes comienzan a entender el contexto y el significado de la salud y sus componentes, al observar también que cambio la percepción del estudiante hacia la clase de educación física ya no solamente es salir a hacer ejercicio o jugar microfútbol sino, que reconocen la incidencia de la Actividad Física en la prevención de ECNT y en preservar la salud, y en tener la seguridad de prevenir las ECNT a través de la AF. Los estudiantes reconocen todos los beneficios que aporta la AF respecto a la salud y toman conciencia de que al practicarla frecuentemente están aportando a su salud. Les interesaron los beneficios de realizar AF y su incidencia en la salud

Y en cuanto a los aprendizajes de los estudiantes afianzaron sus conocimientos en cuanto a la adquisición de estilos de vida saludable, con respecto a la AF se nota un aumento en los niveles de interés por practicarla en diferentes lugares y situaciones, bien sea por ocupar su tiempo libre, porque han conocido y aprendido las consecuencias de la inactividad física y las ECNT, también conocieron los beneficios de realizar AF se sienten con más capacidades y aptitudes para realizarla en cualquier entorno y sin necesidad de utilizar materiales deportivos, o simplemente porque la disfrutan, y la diversión aporta a una mejor calidad de vida.

Reconocen que la práctica de AF de una forma permanente, ayuda a mejorar la salud física, psicológica, y por ende mejorar la calidad de vida, cuando salen a clase de educación física ellos mismos comienzan a jugar agrupándose como ellos quieren y a realizar el juego que más les gusta, mientras empieza la parte principal de la clase en la que se enseña un fundamento deportivo o una técnica de movimiento.

Comparan lo que se consume en su hogar como familia con lo que aprendieron y en verdad los nutre, conocen los alimentos que le ocasionan daño a su organismo, identifican los alimentos que contienen gran cantidad de grasas trans y los que contienen azúcar libre

(golosinas) como alimentos poco saludables y por otro lado las verduras, frutas y proteínas como saludables para su organismo, además de adquirir un estilo de vida saludable.

Reconocen los beneficios que aporta la AF respecto a su salud, la mayoría asemejan que la AF ayuda para el buen funcionamiento del corazón y el sistema circulatorio, otros lo relacionan con la prevención de ECNT y una minoría la relacionan con un cuerpo atlético y otros dicen que la AF evita la obesidad.

En las salidas a campo abierto, afuera de la IED hay más probabilidad de presentarse conflictos entre los estudiantes, se presentan diferencias ante la situación de trabajo en equipo puesto que no todos opinan lo mismo, por las diferencias que se exteriorizan al trabajar en equipo, es la oportunidad que se nos presenta para mejorar las situaciones de conflicto y enseñarles los valores de respeto, cooperación, tolerancia, propiciando en los estudiantes nuevas formas de relación evitando el conflicto o roces que son frecuentes en las edades en que se encuentran nuestros estudiantes que son el futuro de Colombia. La resolución de conflictos en el contexto real, aceptación de sugerencias de los otros, adquisición de conductas y normas en relación con otros, para lograr disfrutar y compartir de la salida a un lugar abierto.

Reconoce y vivencia que la AF desarrolla sus capacidades físicas, y les ayuda a preservar su salud al conocer y prevenir las enfermedades al corazón y al sistema respiratorio. Por el conocimiento de las ECNT pueden prevenir las enfermedades al corazón y al sistema respiratorio reconociendo en su entorno si alguien padece esta enfermedad y transmitiendo el conocimiento a su familia y amigos.

Uno de los grandes inconvenientes que del porque los estudiantes no realizan actividad física, y se la pasan sentados en pequeños grupos, aun en clase de educación física, es que en la IED Carlos Pizarro los estudiantes rotan de salón en salón y por ende cargar sus maletas de un

aula de clase a otra, durante el descanso e incluso en clase de educación física, y a su vez permanece ocupado el polideportivo todo el día, ya sea porque los docentes haciendo clase o porque los estudiantes que evaden clase y juegan generalmente futbol, hace algunos años se les asigno lockers a unos cuantos estudiantes pero los fueron destruyendo por romperles el candado para hurtar lo que colocaban los estudiantes allí, y hay están ocupando lugar en el establecimiento educativo pero sin ser útiles, en el desarrollo de esta unidad didáctica utilizamos las maletas del grupo de estudiantes, como parte de los materiales para las diversas actividades y así los estudiantes se sintieron libres de peso extra y confiados de que sus pertenencias se encontraban seguras y así poder realizar actividad física .

Discusión

Desde nuestra perspectiva hemos observado con preocupación cómo varias entidades como las universidades, estudiantes, investigadores, docentes, incluso el gobierno se han concentrado en la promoción de la A.F, en los jóvenes, no enfatizan en los niños desde la edad preescolar, sabiendo que la base del éxito se encuentra en la formación desde temprana edad, con el fin de lograr la adopción de hábitos saludables en la vida diaria, AF, y salud para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes, y mejorar la calidad de vida, lo que aprenda un niño antes de los cinco años lo recordara y lo practicara toda la vida.

En nuestro sistema educativo se le da mucha importancia a la enseñanza y practica de los deportes de conjunto, enseñar baloncesto, microfútbol, y voleibol en todos los grados y en todos los años, y los pre- deportivos en educación primaria deben estar en los contenidos curriculares, por eso los docentes dirigimos de forma recreativa en edades tempranas los gestos motores específicos que conducen a técnicas deportivas y lo observamos en diferentes escenarios como parques distritales, locales, gimnasios, pistas, etc. Todos los deportes presentan una serie de valores desde el punto de vista educativo, pensamos que hay otro aspecto más relevante, la actividad física, el juego lúdico, y la recreación que generan acciones más educativas que

apuntan a mejorar la calidad de vida, no debe de ser enfocada ni al entrenamiento de deportes específicos, ni de alto rendimiento, debe ser lúdico, polimotor y multifuncional, no debe ser objetivo el alto rendimiento a nivel deportivo, porque descuidamos la AF y el juego que potencian las habilidades y capacidades motrices, generando posibilidades múltiples de movimiento, permitiendo adquirir valores de auto cuidado, autoestima, solidaridad, cooperación, identidad, y lo que aporta a los aprendizajes de las normas de cada juego, reglas, incluyendo los beneficios para la salud, también ayuda a prepararse físicamente y divertirse a través de la lúdica, reduciendo la competitividad y facilitando la participación de todos los estudiantes a fin de cuentas a todos nos gusta jugar.

Los padres tienen una gran influencia en la realización de AF por parte de los hijos, y en esta investigación se confirma que los padres les dejan la educación y la formación a cargo de la IED sin importarle nada más, ya que ellos tienen poco tiempo para compartir con sus hijos, pues prefieren estar con sus amigos en las canchas de tejo, o en tiendas tomando cerveza, o como es el caso de la mayoría de la nuestra población son padres ausentes, la madre es la que ve por ellos y le toca trabajar todo los días, madrugando para llegar a su trabajo temprano, el tráfico en esta localidad es muy difícil, al igual que al regreso, dejando a sus hijos solos, en otros casos porque no conocen de programas que se ofrezcan en la comunidad en los cuales se sientan seguros de dejar a sus hijos. Además, según la ley del deporte de 1981, es obligación del gobierno dar espacios seguros para el esparcimiento, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, por lo cual implica prestar seguridad en los parques, arreglo y aseo de los mismos, para que los padres junto con sus hijos se diviertan y realicen AF para mejorar su estilo de vida y su salud.

Conclusiones

Los beneficios que aporta la actividad física, el juego y las actividades recreativas a los estudiantes, están estrechamente relacionados con una mejor calidad de vida, lo cual se mide a través de indicadores como son la alegría, la participación y el disfrute.

Las estrategias didácticas se diseñan desde los elementos conceptuales de la Educación Física, la recreación y el deporte. Entre los 11 y 14 años, el desarrollo motriz de los estudiantes alcanza su máxima expresión. Por tanto nosotros los docentes del área de Educación Física somos responsables ante este conocimiento, por lo tanto el plan de área debe estar en función del óptimo desarrollo de las potencialidades motrices; sensaciones perceptivas, habilidades, capacidades, destrezas, y aptitudes físicas.

Ser creativos y flexibles como docentes al realizar las clases de educación física y observar los gestos de nuestros estudiantes, estos dicen muchas cosas de una persona, por lo cual se puede determinar el agrado o por el contrario el desagrado por las actividades de la clase, interpretar estas percepciones de los estudiantes, y cambiar de actividad, ejercicio o juego, normas, materiales, espacio, etc., logrando que ellos se sientan satisfechos y disfruten de la AF, la recreación, el juego o el deporte que les enseñamos.

Al conocer y mantener normas de higiene en su cuerpo y en su entorno, además de prevenir epidemias en la IED se ahorra en gastos innecesarios en medicina lo cual afecta la economía familiar, prolongando la vida y mejorando la calidad de esta, no solo para el estudiante sino para toda la familia y sus generaciones futuras.

Los estudiantes reconocen que tienen malos hábitos alimenticios, toman conciencia de ellos y aprenden a conocer los alimentos nutritivos que les ayuda al crecimiento y a mantener una buena salud, como también aquellos “alimentos” que le producen daño a su organismo y posteriormente a su salud, adquiriendo hábitos de un estilo de vida saludable. Hay cambios importantes en los hábitos y actitudes de los estudiantes respecto a la alimentación.

Se debe crear conciencia de la importancia de realizar AF y del cuidado del cuerpo desde el preescolar. Hay que incentivar a los estudiantes desde la infancia a los hábitos de vida saludable, como son tomar agua, mantener una buena higiene corporal, realizar AF frecuentemente, disminuir la ingesta de azúcares libres (golosinas), disminuir la ingesta de sal (embutidos), cambiar las grasas (trans) por las no saturadas, enseñarles a leer las etiquetas de los empaques, también es importante desde la casa formarlos en un estilo de vida saludable desde bien pequeños para que tengan una buena calidad de vida.

Establecer la UD basada en AF y juegos el aprovechamiento del tiempo libre para la promoción de un estilo de vida saludable en los estudiantes del grado 603 de la IED Carlos Pizarro Leongómez aprendidas desde una edad temprana, se mantendrán posteriormente en la edad adulta, y se transmitirá a sus familias y posteriormente a sus generaciones.

Ellos participaban únicamente para obtener la nota, no tenían ninguna motivación para realizar actividad física, el más grande logro del desarrollo de la UD es que adquirieron conocimientos de la importancia y la forma de prevenir ECNT y esto cambió sus expectativas se ejercitan divierten y comparten con sus compañeros y por ende obtienen buenas y altas calificaciones al cumplir con los objetivos de la clase.

En el transcurso del tiempo de implementar y desarrollar esta unidad didáctica con los estudiantes del grado 603 se han visto cambios actitudinales, organizativos, y conductuales en los estudiantes. Esta es una percepción que se ve en las horas de descanso, durante la clase de educación física y en horas libres, y se evidencian en una mayor participación en actividades motrices programadas por el área de educación física, como la carrera pizarrista, los intercurros de microfútbol, baloncesto, keeboll y voleibol, hay mayor compromiso en la participación de actividades de deporte escolar, disminución en los indicadores de conflictos entre estudiantes, entre otros cambios visibles. También el hecho de mayor vinculación por parte de los estudiantes en las actividades que ofrece el programa TEC Tiempo Escolar Complementario, o jornada extendida, financiado por la SED en asociación con el IDRD,

IDARTES, OFB, COLSUBSIDIO dirigido a los estudiantes de la IED Carlos Pizarro para que ocupen parte del tiempo libre en actividades extracurriculares, ha sido un logro importante para la IED y para los estudiantes como estrategia de mejoramiento social y adquisición de estilos de vida saludable.

Recomendaciones

Desde el marco de lo educativo la SED con la colaboración de las diversas entidades gubernamentales debe intervenir con programas que promuevan estrategias en salud, hábitos de vida saludable, y así documentar a través del conocimiento y prevención de las ECNT, a toda la comunidad educativa como un derecho fundamental de la constitución Colombiana a la vida, la salud y la educación. Por tal motivo debe propiciar ambientes seguros, no se tiene la cultura de la seguridad social, inversión y protección en especial de los entornos escolares y parques aledaños a la IED.

En el Plan Decenal que incluye el fomento, la promoción y el fortalecimiento institucional para el aprovechamiento del tiempo libre, para todas las personas este tipo de investigaciones les servirán para hacer propuestas de posibles programas enfocados para mejorar el estilo de vida de toda la población colombiana.

Dar a conocer e implementar en todos los niveles académicos de la IED Carlos Pizarro la UD en educación física como una estrategia que ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes con respecto a que realizan más AF y lo hacen como un estilo de vida, divirtiéndose, conociendo la importancia y los beneficios de practicar AF cuidándose en la alimentación, adquiriendo hábitos de vida saludable, para ellos, su familia y sus generaciones.

Los espacios limitados, la falta de materiales deportivos y la falta de Educadores Físicos para los estudiantes del preescolar y grado primero de primaria, en la IED Carlos Pizarro afecta el desarrollo motriz, las experiencias motrices, y la posibilidad de la formación de hábitos de vida saludable y mejor calidad de vida.

Es necesario que las entidades públicas tomen el trabajo de limpiar las zonas aledañas y a la IED para mejorar y mantener esos lugares seguros con más luz, y seguridad policial, con esto se lograra mejorar los estilos de vida de los estudiantes y podrán realizar AF con sus familias saliendo a practicar algún deporte o realizar AF a cualquier hora del día, en las horas de la madrugada o en la noche.

Continuar creando y fortaleciendo los programas que promueven una mejor calidad de vida de acuerdo con el PEI de la IED Carlos Pizarro, con las diferentes áreas, para el uso adecuado del tiempo libre. Capacitando y concientizando a los docentes de todas las áreas y directivos docentes para generar proyectos transversales en torno a los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes, conocimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, los beneficios de realizar frecuentemente actividad física, encaminado a toda la comunidad educativa en general.

Es importante realizar talleres de promoción en salud y prevención de las ECNT, con padres de familia estudiantes y la comunidad educativa en general donde intervengan entidades de apoyo, como el sector de la salud, nutricional, los proveedores de la alimentación y el refrigerio escolar.

Para transformar el estilo de vida inactivo y sedentario en estilo de vida saludable se debe influenciar a los estudiantes permanentemente día a día, a través de la práctica de pequeños hábitos, los cuales se aprenden desde la infancia por lo cual se obtienen múltiples beneficios y efectos sobre la salud, al realizar la práctica continua de actividad física, acompañada de una buena alimentación incide positivamente para prevenir las distintas ECNT y tener una mejor calidad de vida.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá, (2016). Plan de Desarrollo Distrital Bogotá Mejor para todos 2016 – 2020. Alcaldía Mayor de Bogotá.
- Brambilla P, Pozzobon G, Pietrobelli A. (2011). Physical activity as the main therapeutic tool for metabolic syndrome in childhood. Lond: Int J Obes. 35(1): pág. 16-28
- Congreso de la república. (2009). Ley 1355 de Octubre 14 Diario Oficial No. 47.502 zs
- Contreras, Onofre. (2004).Didáctica de la Educación Física. España: INDE. Pág. 191- 195.
- Diaz, B. F. y Hernández, R (1999, pág. 141)
- Eli Lilly and Company (2014). Calidad de Vida. España. Más información en <https://www.lilly.es/PRENSA/medical/cancer/archivos/10.%20CALIDAD%20DE%20VIDA.pdf>
- Fernández, (2001). Red Colombiana de Escuelas Saludables por la Paz, segundo boletín virtual. Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. Más información en <http://www.col.ops-oms.org/juventudes/ESCUELASALUDABLE/boletines/boletin2.htm>
- Cisterna Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14 (1), 61-71.
- IDRD, (2011). Muévete Bogotá. Instituto de Recreación y Deporte. Colombia. Más información en http://www.idrd.gov.co/htms/seccion-muvete-bogot_19.html
- Ley 115 de febrero 08 de 1994 Ministerio de Educación Nacional https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ley No. 1355. Diario oficial No. 47.502, Bogotá D.C., Colombia, octubre 14 de 2009
- Ley No. 181. Diario oficial No. 41.679, Bogotá D.C., Colombia, enero 18 de 1995.

López Chicharro, J., & L.M, (2008). Fisiología Clínica del ejercicio. Madrid:

Medica Panamericana.

López Pastor, V. (2003). Metodología, racionalidad curricular y Educación Física.

Manual de convivencia Carlos Pizarro Leongomez. (2018). PEI: Bogotá. Pág. 10 y 11

Ministerio de Cultura, (2013). Plan Decenal del Deporte, Instituto Colombiano del deporte. Coldeportes. República de Colombia. Más información en <http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=2872>

Ministerio de Educación Nacional. (1984) Fundamentos generales del Currículo y marcos generales de los programas curriculares. Bogotá: Editorial MEN.

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

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

Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002. Resolución WHA55.23 y WHA57.17.

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

Organización Mundial de la Salud. (2005). Calidad de vida. Más información en <http://vidacalida.blogspot.com/2010/12/oms-calidad-de-vida-2005.html>

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

Piaget Jean, (1969). La toma de conciencia. Madrid Morata

Prendes, M., Solano, I., y Castañeda, L. (2010). Enseñanza superior, profesores y Tics estrategias de evaluación.

Santiago, Agosto (2015).Revista Médica. Vol. 143 (8).

|

Anexos

Anexo 1

MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Respetado Padre de Familia:

Me encuentro realizando una Maestría en Actividad Física para la Salud, en la Universidad Santo Tomas. Acerca de los beneficios que se alcanzan al realizar Actividad Física desde una temprana edad, para esto desarrollare con los estudiantes del grado 603, una unidad didáctica basada en juegos, donde este presente la actividad física. El objetivo de esta unidad didáctica es realizar actividad física, y hacerlo un estilo de vida en los estudiantes de la institución educativa Carlos Pizarro de la localidad de Bosa.

En el desarrollo de esta unidad didáctica se tomaran algunas fotografías, videos e incluso grabaciones con los estudiantes realizando actividad física, las cuales solo se utilizaran en la institución educativa Carlos Pizarro, en la universidad Santo Tomas y en la Secretaria de Educación del Distrito, los cuales no serán divulgados, ni serán usados con fines diferentes a los del proyecto de investigación. Para realizar esta unidad didáctica en actividad física con su hijo (@) es necesaria la autorización de parte suya para tomarle fotografías, videos e incluso grabaciones.

Agradecemos la atención y colaboración prestada.

Fecha: -----

Nombre del Padre: ----- Nombre de la Madre: -----

Nombre del representante legal: -----

Nombre del estudiante (@): -----

Autorizo a mi hijo (@) a participar en la Unidad Didáctica: Si No

Firma: ----- C.C. No -----

Firma del docente investigador-----

C.C. No -----

Anexo 2

MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD

UNIDAD DIDACTICA “Recréate Pizarrita”

ASENTIMIENTO INFORMADO

Respetado estudiante mí nombre es Martha Rocio Daza Docente del Distrito en Educación Física y estudio en la universidad Santo Tomas una Maestría en Actividad Física para la Salud. Actualmente estoy realizando un proyecto de investigación, y desarrollare con los estudiantes del grado 603, de la I.E.D. Carlos Pizarro de la localidad de Bosa, una unidad didáctica basada en juegos, donde **se promuevan Estilos de Vida Saludable** y esté presente la actividad física. El objetivo de esta unidad didáctica es realizar actividad física, y hacerlo un hábito de vida.

Tu participación en cada sección de la Unidad Didáctica es voluntaria, es decir, aun cuando tus padres, hayan firmado que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu

decisión si participas o no. También es importante que sepas que si en un momento dado ya no quieres continuar en el desarrollo de la Unidad Didáctica, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones, las fotografías, videos e incluso grabaciones realizando actividad física, será confidencial. Esto quiere decir que nadie sabrá tus respuestas sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de esta investigación. Los cuales no serán divulgados, ni serán usados con fines diferentes a los del proyecto de investigación.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una **(X)** en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna **(X)**, ni escribas tu nombre.

☐ Sí quiero participar Nombre: -----

Fecha: -----

Nombre y firma del docente investigador-----

Anexo 3

1. ¿Qué actividades realiza en su jornada extraescolar?

A practica un deporte

B ver televisión

C leer

D otros

2. ¿Qué actividades realiza usted con sus amigos?

A frecuenta sitios comerciales

- B redes sociales
- C practican alguno deporte
- D juegos en computador

3. ¿Qué actividades le gustaría que se implementaran en la institución a la hora del descanso?

- A lúdicas
- B deportivas
- C recreativas
- D artísticas

4. ¿Cuántas horas al día le dedica al ocio u tiempo libre?

- A Ninguna
- B Menos de dos horas
- C Entre tres y cinco horas
- D Más de seis horas

5. ¿Qué hace en su tiempo libre?

- A Lee
- B Actividad Física
- C Redes sociales
- D Mirar televisión

6. Tienes alguna clase de hobby?

Sí No

Figura 2 .Encuesta realizada a los estudiantes del grado 603 sobre las actividades que realizan en su tiempo libre.

Anexo 4

Los estudiantes del grado 603, en edades comprendidas entre 11 y 14 años de edad, no tienden a practicar un deporte, ni a realizar cualquier AF realizan otros oficios o quehaceres diarios, tienen hermanos más pequeños a los cuales les toca cuidar en su jornada extraescolar. En cuanto a que actividades realiza con sus amigos como no los dejan salir, por la inseguridad del sector, ellos pasan mucho en el computador, utilizando el internet, se puede observar que estos estudiantes del curso 603 que son los encuestados, son dependientes del computador, Se puede decir que el uso que le dan al internet no va acorde a sus edades. Al contestar que actividades les gustaría que se implementaran en la institución a la hora del descanso afirmaron que lúdicas y deportivas. Entre cuantas horas les dedican al tiempo libre u ocio ellos contestaron que entre menos de dos horas y entre tres y cinco horas ósea que es mucho y por ende tienen una vida sedentaria. A la pregunta que hace en su tiempo libre respondieron que lo dedican a leer, muy poca AF excepto algunas actividades deportivas como saltar lazo, jugar futbol, mientras que a las redes sociales y a ver televisión les dedican más.

De acuerdo a la encuesta diagnóstico aplicada, se puede deducir que: Los estudiantes de grado 603 jornada tarde de la IED Carlos Pizarro presentan bajo nivel de AF en su mayoría durante su tiempo libre utilizan computador o Tablet en su casa, o en servicio de internet, se evidenció que algunos estudiantes pasan la mayoría jugando o chateando y muy pocos para realizar sus tareas. Además se observó que casi la mayoría de estudiantes les gustaría participar del proyecto para adquirir el habito de realizar AF y además divertirse, siendo esto muy positivo. Teniendo en cuenta que la AF y el juego ayudan a mejorar la salud y por ende a prevenir las ECNT, se desarrolló la UD en educación física siendo la motivación el juego.

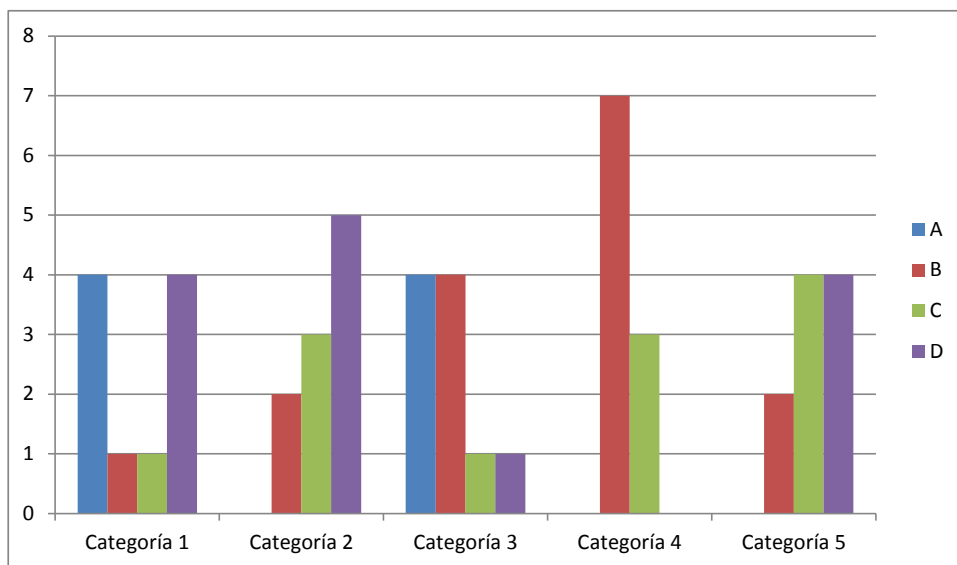


Figura 3. Resumen cuantitativo de la encuesta sobre actividades en tiempo libre

Anexo 6

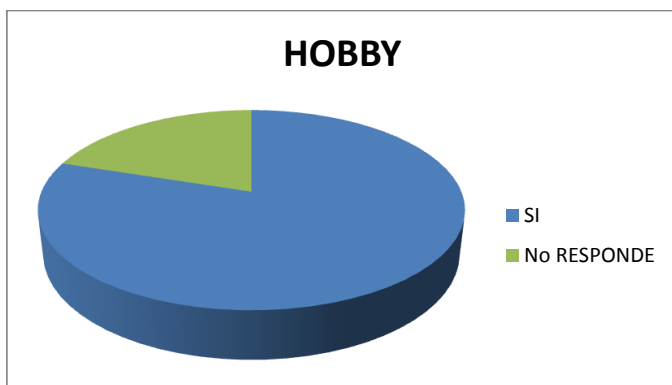
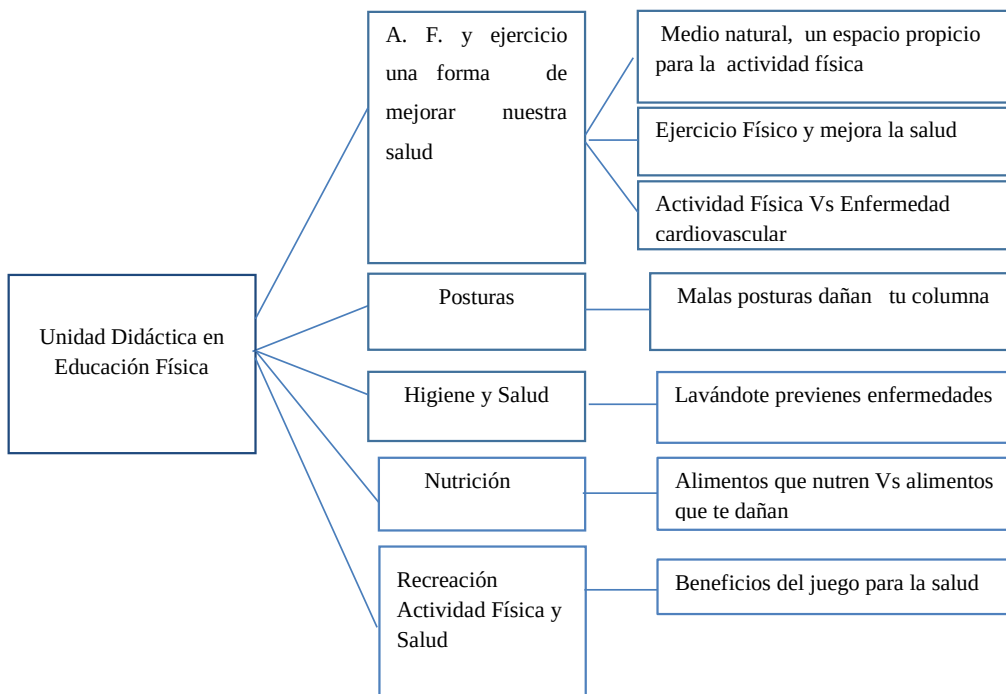


Figura 4. Resumen cuantitativo de la respuesta 6 de la encuesta sobre actividades que los estudiantes del curso 603 realizan durante el tiempo libre.

Nota: como se observa en la gráfica la gran mayoría práctica un hobby pero no necesariamente relacionado con la AF según los resultados de la encuesta la única AF que la población en estudio realiza es caminar, y para desplazarse de un lugar a otro utilizan mucho el alimentador ya que este pasa cada cinco minutos es gratuito y recorre todo el barrio y sus alrededores, mientras que el tiempo que permanecen sentados es muy largo, en si tienen una vida sedentaria.

Anexo 7



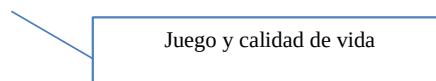


Figura 5. Estructura de las unidades temáticas de la Unidad Didáctica

Fuente: Autor

Anexo 8

Tabla 3. Tema: 1. Actividad Física y Ejercicio una forma de Mejorar Nuestra Salud.

Sesión No.1 Medio natural un espacio propicio para la actividad física



Unidad Didáctica



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez

Área:	Educación Física Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	1.Actividad Física y Ejercicio una Forma de Mejorar nuestra Salud
Sesión:	No.1 “Medio natural un espacio propicio para la actividad física”.
Nivel:	Ciclo III

Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	3° y 4° Bloques de clase de 80 minutos 3:40pm a 6:25pm
Temas	AF, Medio natural
Objetivos Didácticos	
Realizar AF explorando un medio natural que tenga bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. Elevar a los aires variados diseños de cometas, con diversas formas y colores Propiciar ambientes que permitan desarrollar la creatividad, capacidad, deseos, intereses por distraerse en espacios al aire libre. Difundir el uso recreativo, lúdico y deportivo de la cometa, Desarrollar valores sociales entre los estudiantes Realizar AF sin ningún efecto sobre el medio ambiente Participar en actividades que integran, socializan y son parte de los contenidos curriculares. Cambiar ambientes de aprendizaje a través de Salida pedagógica a elevar cometas.	

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
AF en un entorno natural Cuidado de sí mismo y del medio ambiente Tradiciones, que promulgan	Trabajo en equipo, comportamiento social Trabajo de la sensibilidad, aceptación de lo autóctono y la diversidad de esta	Reglas para la salida, AF espacio al aire libre. Con esta temática se incentiva a la investigación por lo nuestro.

la cultura.	práctica	Transmisión de valores, normas de conducta.
Cuidado del cuerpo y medio ambiente, interacciones y mediaciones	Resolución de conflictos en el contexto real con identidad en prácticas autóctonas	Trabajo personal condiciones personales que mejoran la autoestima. Aceptación de sugerencias de los otros. Adquisición de conductas y normas en el manejo y relación con el medio, elementos y otros. Relación con otros

Actividades
Salida pedagógica a elevar cometas Primera actividad; 20min formación en el patio de la institución, recomendaciones generales de su comportamiento durante la salida. Segunda actividad; 20 min recorrido en parejas adelante va la directora de grupo y la última persona la profesora de Educación Física con pares adelante y atrás para parar el tráfico y poder pasar las avenidas principales. Calentamiento: 20 min primero se realiza un juego que consiste en la lleva, uno es la lleva el cual corre para tocar a otro para que siga con la lleva, en el espacio señalado todos corren para no ser alcanzados, luego se realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos y desplazamientos Parte Principal: 80 min Actividades que a continuación se describen: Tercera actividad; se premiara la cometa más bonita, la más grande y la que alcance mayor altura Cuarta actividad; Realizar ejercicios básicos para el manejo de las cometas de forma

progresiva

Quinta actividad; nos trasladamos a la entrada asignada previamente de regreso a la institución.

Vuelta a la calma: 15 min para descansar y bajar la temperatura corporal, nos reunimos en el pasto, y realizamos el grupo focal contaron las experiencias de la salida, qué fue lo que les gusto más de toda la actividad y porque, como se sintieron.

Temporalización

Viernes 25- Agosto - 2017

Metodología

Asignación de tareas y descubrimiento guiado

Espacios Y Recursos

Canchas deportivas, potreros aledaños al colegio.

Cometas elaboradas por ellos mismos en material plástico, o compradas.

Hilo para elevar la cometa, bebidas, alimentos para compartir con sus amigos.

Evaluación

Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición.

Bibliografía

Fuente: Autor

Tabla 4. Tema: 1. Actividad Física y Ejercicio una forma de Mejorar Nuestra Salud

Sesión No. 2 Ejercicio Físico y Mejora tu Salud

	Unidad Didáctica	 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez		

Área:	Educación Física Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	1.Actividad Física y Ejercicio una forma de Mejorar Nuestra Salud

Sesión:	No. 2 “Ejercicio Físico y Mejora tu Salud”
Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato

Jornada:	Tarde
Hora:	1er Bloque de clase de 80 minutos 12:30m a 1:55pm
Temas	Ejercicio Físico y Salud Importancia y Beneficios de la actividad física

Objetivos Didácticos
Aplicar habilidades, capacidades y destrezas básicas en situaciones de juego. Conocer la importancia y los innumerables beneficios de la práctica frecuente de la actividad física Aprender la importancia de contar con los demás compañeros Entender la importancia del respeto a la autoridad, a las reglas, y a sus compañeros

Contenidos

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Conoce los beneficios que la AF aporta al mejor funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, posibilitando una buena aptitud física. Auto control del desarrollo de habilidades físicas Trabajo cooperativo Conoce la relación entre espacio sentido y dirección.	Trabajo en equipo, Experimenta sus habilidades básicas Aprende a disfrutar de las victorias y a ser fuerte en las derrotas. Respeto las reglas	Supera retos personales Relación lúdica con compañeros Participa con interés en todas las actividades Acepta y tolera a sus compañeros. Acepta las reglas de los juegos y actividades propuestas. Se concientiza de sus propios límites.

Actividades
1. Exposición del tema Beneficios de la Actividad Física, 25 minutos en el salón de clase por parte de la docente Martha Daza.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA



Elaborado por: Beneficios del ejercicio físico Cuerpo Sano Mente Sana

<https://youtu.be/9CJBwF3oGsU> video

2. Calentamiento: 10 min se realiza un juego que consiste en 10 pases se divide el grupo grande en dos y se hace en el centro de la cancha un salto, para empezar el juego. El equipo que haga primero los 10 pases seguidos gana, luego se realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos y desplazamientos.

3. Parte principal: 35 min las siguientes actividades que a continuación se describen: Práctica relevos con balón de baloncesto todo el grupo

Primero; se forman grupos de a cinco estudiantes como quieran reunirse, en filas detrás de la línea de la cancha de baloncesto.

Segundo; se les explica con una demostración como realizarla, deben avanzar al otro extremo de la cancha driblando el balón.

Tercero; al sonido del pito deben salir únicamente los primeros de cada fila driblando el balón de baloncesto, llegar hasta los conos que están ubicados al otro lado de la cancha, darles la vuelta y regresar para entregar el balón en la mano a su compañero para que repita lo mismo al darle la orden de salida. Gana el equipo que más carreras logren de primer lugar, para esto se va colocando un punto al primero que llegue y cumpla con las

reglas de juego.

4. Vuelta a la calma: 10 min en el rincón del patio, formando un círculo para descansar y bajar la temperatura corporal, luego hablamos de lo que les gustó más de toda la actividad, breve resumen de los beneficios de la actividad física.

Temporalización	Viernes 01- septiembre -2017
Metodología	
Trabajo individual, por parejas y en grupo	
Asignación de tareas y descubrimiento guiado	
Aprendizaje significativo	
Resolución de conflictos	
desarrollo de tareas	
Equipos de trabajo	

Espacios Y Recursos
Estudiantes, computador, cancha de baloncesto, balones de baloncesto, conos, silbato, video ben, salón de clase, estudiantes.

Evaluación
Observación directa
Participación activa de las diferentes actividades de la sesión de la UD
Trabajo en equipo

Puntualidad
Porte y uso adecuado del uniforme de educación física
Trabajo en clase
Cuidado de los elementos y escenarios deportivos
Presentación de los ejercicios y actividades asignados para el desarrollo de la sesión
Bibliografía

Fuente: Autor

Tabla 5. Tema1“Actividad física y ejercicio, una forma de mejorar tu salud”

Sesión No. 3 Actividad Física Vs Enfermedad Cardiovascular|

 Unidad Didáctica  ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez	
Área:	Educación Física, Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	1“Actividad física y ejercicio, una forma de mejorar tu salud”
Sesión:	No. 3 Actividad Física Vs Enfermedad Cardiovascular

Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	1er Bloque de 80 minutos de clase Hora:12:30m a 1:55pm
Temas	Circulación de la sangre Sistema digestivo Función del corazón
Objetivos Didácticos	
Difundir el uso recreativo, lúdico y deportivo del aro o ula- ula. Desarrollar valores sociales entre los estudiantes Conocer la transformación y asimilación de los alimentos en el sistema digestivo Describir la función y actividad del corazón Representar con creatividad cómo circula la sangre por el sistema circulatorio Vivenciar a través del juego cómo circula la sangre por el sistema circulatorio	

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Fisiología del sistema	Descripción y representación de los principales órganos del sistema circulatorio: la sangre, los vasos sanguíneos y el corazón	Participación activa y creatividad en la representación de los órganos principales del sistema circulatorio.

digestivo		
Estructura y funcionamiento del corazón	Explicación de cómo se transforman y asimilan los alimentos en el sistema digestivo	Interés por conocer la transformación y asimilación de los alimentos en el sistema digestivo
Circulación mayor y menor	Descripción de la función y actividad cardíaca	Interés por describir la función y actividad cardíaca
Relaciona cada juego con aros, en cómo circula la sangre por el cuerpo humano.	Descripción de cómo circula la sangre por el cuerpo humano y su relación con el corazón Trabajo en equipo, comportamiento social	Expone sus ideas acerca de cómo circula la sangre por el cuerpo humano Reconoce que la AF le ayuda a preservar su salud

Actividades
Juegos con aros 1. Calentamiento: 10 min Trote suave, rodando cada uno el aro con una mano, alrededor de la cancha de baloncesto, luego se realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos y desplazamientos. 2. Parte Principal Primer juego túnel, cada uno debe tener un aro, duración 20 min Tipo de juego: Trabajo en equipo, agilidad y velocidad. Objetivos del juego: Pasar por dentro del túnel hasta el otro extremo antes que el otro equipo.

Participa: Todo el grupo

Descripción del juego: Se divide la clase en dos grupos, formando dos filas paralelas entre los dos grupos. Todos los miembros de la fila tendrán un aro menos el último de la fila, cuando estén todos colocados tendrán que poner el aro en el suelo agorándolo con una mano para que el último de cada fila pase por dentro del túnel hasta el otro extremo, cuando haya llegado al primero agarra el aro de este, y así todos sucesivamente todos agarran el aro del de adelante quedando el último sin aro, el cual vuelve a realizar la misma acción hasta que todos pasen por el túnel, gana el equipo que logren pasar todos antes que el otro.

Segundo juego: Pasa el aro 25 min

Tipo de juego: Agilidad, Cooperación y trabajo en equipo.

Objetivos del juego: Mejorar el trabajo en equipo

Descripción del juego: La clase se dividirá en dos grupos, que estarán enfrentados los unos de los otros. El primero de cada fila tendrá que pasar los aros, uno por uno por su cuerpo y pasar el aro al siguiente, para que repita lo mismo con sus compañeros. Estarán todo el tiempo unidos por las manos, sin soltarse de las manos e ir pasando el aro a lo largo de la fila, sin soltarse ni utilizar las manos. Gana el equipo que primero pase los aros al otro lado.

Tercer juego: Estatua 15 min

Puntería.

Objetivos del juego: Meter más aros que el equipo contrario. Puntería.

Descripción del juego: La clase se dividirá en dos grupos, cada grupo elegirá a un líder que tendrá que colocarse de estatua, con los brazos formando un triángulo al frente de su cabeza para protegerla, de los golpes de los aros y los compañeros de su grupo tendrán que lanzarle los aros y encestar en su cuerpo. El equipo que meta más aros será el ganador.

3. Vuelta a la calma: 10 min a un lado del patio, formando un círculo para descansar y bajar la temperatura corporal, luego se les realizó las preguntas qué fue lo que les gustó más de toda la actividad y porque, como se sintieron, como relacionan el recorrido de la sangre por las venas con las actividades vividas.

Temporalización	Viernes 27- Octubre – 2017
------------------------	-----------------------------------

Metodología
Asignación de tareas y descubrimiento guiado Comando directo aprendizaje significativo

Espacios Y Recursos
Canchas deportivas, aros en material plástico, traídos al colegio por los estudiantes ya que la institución no cuenta con este material, estudiantes, cámara.

Evaluación
Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición. Describe y representa los órganos más importantes del sistema circulatorio

Bibliografía

Fuente: Autor

Tabla 6 Tema 2.”Posturas”

Sesión No. 4 Malas Posturas Dañan tu Columna

	Unidad Didáctica	 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez		

Área:	Educación Física, Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	No.2 Posturas
Sesión:	No. 4 “Malas Posturas Dañan tu Columna”
Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	4° Bloque de 80 minutos de clase 5:05pm a 6:25pm
Temas	Defectos posturales Hábitos Posturales

Objetivos Didácticos

Desarrollar valores sociales entre los estudiantes

Conocer los diversos defectos posturales

Mejorar las posturas corporales al realizar movimiento y en posición estática

Diferenciar los hábitos posturales correctos y los incorrectos que dañan la columna

Reconocer los hábitos perjudiciales para la salud

Reconocer la importancia de la ejecución correcta de los ejercicios en clase

Contenidos

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Conocer los diversos defectos posturales	Trabajo en equipo, comportamiento social	Valora la importancia de adquirir hábitos posturales correctos.
Conocer los hábitos en los movimientos de la vida diaria	Analizar los malos hábitos posturales Corregir las posturas incorrectas en diversas posiciones Ejecuta posturas corporales correctas	Aprecia los beneficios de poseer una buena postura corporal

Actividades

Juegos y actividades con tapas plásticas de gaseosa

Calentamiento; 15min se realiza un juego que consiste en correr todos cogidos de la mano hacia la meta. Se divide el grupo en tres, se señala un espacio en el cual hay una línea de salida y otra de llegada. Cada grupo tiene un líder el cual se desplaza a la orden de salida toca la línea de llegada y vuelve por un compañero de su equipo cogidos de las manos, los dos avanzan a la línea de llegada, se devuelven los dos y siempre agarrados de las manos de un tercer compañero y así sucesivamente hasta que llegue todo el equipo a la línea de llegada sin soltarse de las manos. El primer equipo que haga esto gana. luego se realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos y desplazamientos

Parte Principal: 55 min las siguientes actividades que a continuación se describen:

Primera actividad; 25 min los mismos tres grupos de trabajo, primero el grupo número 1 luego el 2 y de ultimo el 3, los cuales van pasando de una línea de salida a otra de llegada con una tapa de gaseosa sobre la punta del tenis sin dejarla caer, ganan los que no se les caiga, si alguno se le cae, debe empezar de nuevo en la línea de salida.

Segunda actividad; 15 min en los mismos grupos de trabajo de relevos, lo mismo que la anterior pero con la tapa en la frente,

Tercera actividad; 15 min lo mismo que la anterior, pero con la tapa en la mano derecha la cual esta con el codo extendido hacia adelante.

Vuelta a la calma: 10 min tendidos en el pasto en posición supina, colocar la tapa sobre el vientre, luego sobre el pecho para observar que pasa al inspirar y al expirar el aire, y explicar lo que se siente durante la experiencia, para descansar y bajar la temperatura corporal, hablamos sobre qué fue lo que les gusto más de toda la actividad y porque, como se sintieron, al vivenciar las diversas posturas corporales.

Temporalización	Lunes Noviembre -20- 2017
------------------------	----------------------------------

Metodología
Trabajo individual, por parejas y en grupo

Espacios Y Recursos
Canchas deportivas, tapas de gaseosa, estudiantes, zona verde, cámara fotográfica.

Evaluación
Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición

Bibliografía

Fuente: Autor

Tabla 7 Tema 3.”Higiene y Salud”

Sesión No. 5 Si te Lavas Previenes Enfermedades



Unidad Didáctica



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez

Área:	Educación Física, Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	3.”Higiene y Salud”
Sesión:	No. 5” Si te Lavas Previenes Enfermedades”
Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	Un bloque de 80 minutos de clase
Temas:	Que es la higiene personal? Hábitos relacionados con el cuidado personal, familiar y de la comunidad Como prevenir posibles enfermedades Factores que ejercen efectos nocivos sobre la salud. ¿Cómo conservar la salud? Practicar adecuadas para el cuidado del

	cuerpo
--	---------------

Objetivos Didácticos		
Desarrollar valores sociales entre los estudiantes Conocer y divulgar algunas medidas para evitar el contagio de enfermedades Reconoce caracteriza y representa los transmisores de las enfermedades Divulga de medidas preventivas para evitar las enfermedades Explica la importancia de control de vacunación y chequeos médicos Explica la importancia de vacunación para prevenir enfermedades Evitar la propagación de enfermedades infecciosas Desarrollar hábitos de higiene personal		
Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Agentes transmisores de las enfermedades	Identificación, caracterización y representación de los transmisores de las enfermedades	Interés por identificar los transmisores de las enfermedades
Medidas preventivas para evitar las enfermedades	Análisis sobre las condiciones de cómo se propagan las enfermedades y medidas preventivas	Interés por analizar las condiciones de cómo se propagan las enfermedades
Importancia de control de vacunación y chequeos médicos	Divulgación de medidas higiénicas para evitar las enfermedades	Disposición de practicar hábitos de prevención contra las enfermedades

Conoce y entiende las practicas adecuadas para el cuidado del cuerpo	Explicación de Importancia de los chequeos médicos para conservar la salud	Disposición por recibir las vacunas que le corresponde con respecto a su edad
Conoce y practica los hábitos de aseo e higiene personal.	Explicación de la importancia de vacunación para prevenir enfermedades endémicas y pandémicas	Valora la importancia de vacunarse para prevenir enfermedades endémicas y pandémicas
	Trabajo en equipo, comportamiento social	Valora las practicas adecuadas para el cuidado del cuerpo
	Explica a su familia las prácticas adecuadas para el cuidado del cuerpo.	

Actividades
1.Estiramiento general de los músculos y articulaciones que se van a trabajar individualmente y por parejas10 min
2.actividad; 25 min se realiza un juego que se llama “las enfermedades causadas por falta de higiene”
Distribución: Todo el curso se ubica de pie, sobre la línea de fondo de la cancha de microfútbol, al frente sobre la línea final de la cancha de voleibol se ubica un estudiante el cual tiene en sus manos un letrero de una de las enfermedades causadas por falta de higiene (Hongos, Fiebre, Caries Dental, Gripe, Diarrea, Resfriado, Influenza H1N1 gingivitis, entre otras) al sonar el silbato todos los estudiantes deben correr sin salirse de la cancha de baloncesto, para tratar de llegar a la línea final de la cancha, evadiendo a la enfermedad, el estudiante que se deje tocar por la enfermedad, pasa a ser una más de las enfermedades que se propagan por falta de higiene, llevando en sus manos otro cartel de las diversas enfermedades y debe ayudar a tocar al resto de estudiantes sin cogerse de las manos, así se van juntando todos en grupos de las diversas enfermedades hasta

quedar todos repartidos en los diversos grupos de enfermedades.

Parte principal: En círculo todo el grupo 45 min

3. Explicación de cada una de las enfermedades que se propagan por falta de higiene, nos colocamos en un círculo en la cancha de baloncesto para compartir nuestras inquietudes y saberes de como prevenir posibles enfermedades y los factores que ejercen efectos nocivos sobre la salud, la importancia de tener hábitos relacionados con el cuidado personal, familiar y de la comunidad, conocer la importancia de vacunación para prevenir enfermedades, duración 35 min

Vuelta a la calma: 10min en el patio de la IED, hablamos de nuestras experiencias, para descansar y bajar la temperatura corporal, luego contestaron la pregunta qué fue lo que les gusto más de toda la actividad y porque, como se sintieron describiendo lo más relevante (grupo focal).

Temporalización

Viernes 02 Febrero 2018

Metodología

Asignación de tareas y descubrimiento guiado

Espacios y Recursos

Canchas deportivas, cartulinas de 1/8 donde estén escritas las diversas enfermedades que se producen por falta de higiene, (Hongos, Fiebre, Caries Dental, Gripe, Diarrea, Resfriado, Influenza H1N1) estudiantes, silbato.

Evaluación

Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición.

Bibliografía

Organización Panamericana de la Salud, 2000

Fuente: Autor

Tabla 8 Tema 4“Nutrición”

Sesión No. 6 Alimentos que Nutren Vs Alimentos que te Dañan

	Unidad Didáctica	 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez		

Área:	Educación Física, Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	No.4“Nutrición”
Sesión:	No. 6 Alimentos que Nutren Vs Alimentos que te Dañan
Nivel:	Ciclo III

Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	2º bloque de clase de 80 min 1:55 -3:10pm
Temas	Nutrición Plato de colores Video “10 Pasos para comer bien y vivir saludablemente gastando menos”. Presentación en Power Point realizada por Maestranter Segunda Cohorte Maestría en Actividad física para la salud, universidad Santo Tomas

Objetivos Didácticos
Clasificar y conocer los grupos de alimentos Conocer los beneficios de consumir alimentos con gran cantidad de nutrientes Conocer las desventajas de consumir “alimentos” con gran porcentaje de grasa trans y cantidades de azúcar Desarrollar valores sociales entre los estudiantes Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables

Contenidos

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Alimentación factor de Incidencia de la talla y peso	Explicación acerca de la influencia de los alimentos como un factor que incide en la talla y peso	Reconocimiento de la influencia de los alimentos, como un factor que Incide en la talla y peso.
Alimentos que forman el grupo de frutas y verduras	Investigación, análisis y explicación del valor nutritivo de las frutas y verduras	Interés por explicar el valor nutritivo de las frutas y verduras
Propiedades de cada uno de los grupos de alimentos	Investigación y clasificación de los alimentos que se consumen en el hogar	Interés por investigar y clasificar los alimentos que se consumen en el hogar
Conoce la diferencia entre alimentos saludables y no saludables	Prácticas de salud	Cambios de comportamiento al ir al supermercado a mercar.
	Explicación sobre cómo se transforman y asimilan los alimentos en el sistema digestivo.	Interés por conocer el proceso de la transformación y asimilación de los alimentos en el sistema digestivo.
	Trabajo en equipo, comportamiento social	

Actividades

1. Teoría exposición: Parte inicial 20 min, salón de clase observar y escuchar la exposición de un grupo de niñas del salón, sobre la proyección vista en la clase anterior sobre el tema “10 Pasos para comer bien y vivir saludablemente gastando menos”. Presentación en Power Point realizada por Maestranter 2 Cohorte Maestría en

Actividad física para la salud de la Universidad Santo Tomas. El resumen de la presentación para enfatizar lo visto en clase.

2. Calentamiento general 15 min juego “Las escondidas”

Uno de los estudiantes está buscando ciertos alimentos de cada uno de los grupos alimenticios para una receta muy especial. ¿Pueden ayudarlo a encontrar los alimentos ocultos antes de que acabe el tiempo que es de 8 min?

Simplemente deben correr a esconderse para iniciar el juego, tendrá cada uno un cartel de cartulina en las manos de cada producto alimenticio, el que va hacer la receta tendrá que encontrarlos. Los que corren se ocultan bajo la escalera, en los árboles, junto con otros alimentos en cualquier lugar, así que cuando se les encuentra muestran la cartulina con el alimento escrito, el de la receta decide si utiliza el alimento, debe ser nutritivo y saludable, para ganar tiene que encontrar cinco antes de que se acabe el tiempo.

Todos los jugadores menos uno, se esconden, cuando el jugador que atrapa los ve, va al lugar donde inició la cuenta y dice los nombres de los alimentos que ellos representan. El jugador que busque a los otros debe hacer una cuenta de hasta 30 y una vez que termina de contar, sale a buscar.

Objetivos del juego:

Desarrollar la habilidad para ocultarse y espiar.

conocer los grupos de alimentos

Una vez que la persona que va a buscar haya terminado de contar, gritará: “allá voy” luego, deberá buscar a todos los que se hayan escondido. Cuando vayas a buscarlos, usa bien tus sentidos y, si los encuentras, asegúrate de decirlo. Si eres quien se esconde y el que busca está cerca de descubrirete, muévete con destreza. Arrastrarte o deslizarte son las mejores opciones, pero, si es demasiado tarde, haz silencio y no te muevas. El que busca te podría ignorar y seguir.

Juega con la opción de liberar. Esto hará que el juego sea más divertido. Los jugadores a quienes hayan encontrado irán a la “cárcel”, El objetivo de este juego es que la persona que busca mande a todos los jugadores a la cárcel. Sin embargo, aquellos que aún no están en ella pueden liberar a los que sí. Solo deberán hacerlo sin que los vean.

Cuando alguien libere a otra persona de la cárcel, ambos estudiantes pueden volver a esconderse o sentarse a esperar que comience la siguiente ronda, disfrutando de su libertad. Si alguien libera a unas cuantas personas de la cárcel pero todavía faltan más

para encontrar, se aplicarán los mismos principios.

ejercicios de estiramientos 5 min

3. Juego Transporte de Alimentos, 30 min sitio de trabajo en las canchas deportivas

Tipo de juego: Trabajo en equipo y agilidad

Descripción

En este juego se formarán cuatro equipos los cuales estarán ubicados en las esquinas de la cancha deportiva, que cada uno a su vez se llamaran (vegetales, frutas, cereales y legumbres), al sonido del pito, y al oír el nombre de dos clases de alimentos, todo el grupo tendrán que desplazarse a ocupar el espacio del grupo contrario, que puede estar a la otra esquina, al lado o en diagonal, con todos sus compañeros, el primer equipo que lleve todos sus compañeros gana. Para llevarlos tendrán que utilizar el aro de manera que dentro del aro se metan todas los compañeros posibles y todos dentro del aro se desplazan caminando rápido, a la esquina, a la que hay que llegar, en la que se encontraban uno de los grupos denominados, pueden hacerlo de la siguiente manera, que en la esquina se queden todos menos un miembro y este sin salirse del aro que vuelva a por el resto de compañeros que siguen en el lado contrario.

Objetivos del juego

Transportar a los compañeros del equipo con el aro, en el menor tiempo posible

Familiarizarse con las clases de alimentos que existen

Distribución: Todo el curso.

Vuelta a la calma: 10 min nos reunimos en el pasto, y hablaron de su experiencia para bajar la temperatura corporal, luego en carteleras escribieron qué fue lo que les gusto más de toda la actividad y porque, como se sintieron, que aprendieron.

Temporalización

Viernes Febrero - 16 – 2018

Metodología

Asignación de tareas y descubrimiento guiado

Desarrollo de tareas

Espacios Y Recursos

Cancha deportiva, computador, letreros en cartulina de los diversas clases de alimentos, aros, estudiantes, cámara,

Evaluación

Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición.

Explica en forma correcta el valor nutritivo de los alimentos

Bibliografía

Fuente: Autor

Tabla 9 Tema 5 “Recreación Actividad Física y Salud”

Sesión No. 7 Beneficios del Juego para la Salud



Unidad Didáctica

I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

Área:	Educación Física, Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	5 “Recreación Actividad Física y Salud”
Sesión:	No. 7 Beneficios del Juego para la Salud
Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	4ºbloque de 80 min clase 5:05pm a 6:25pm
Temas:	Jugar es un derecho Beneficios del juego para la salud

Objetivos Didácticos
Desarrollar valores sociales entre los estudiantes Realizar diferentes actividades físicas y lúdicas Incentivar a los estudiantes a jugar en su tiempo libre con sus amigos y familiares. Conocer los beneficios que aporta el juego a nivel fisiológico, psicológico y social. Efectos preventivos a través del juego en diversas enfermedades.

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Conoce que jugar es un derecho.	Trabajo en equipo, comportamiento social	Aprende a solucionar sus fracasos y problemas
Conoce como se juega y las reglas de cada juego	Desarrollar la coordinación dinámica general al realizar diferentes juegos	Disposición a que el juego sea parte de su vida diaria
Reconoce los beneficios del juego	Desarrollar la velocidad de reacción y de desplazamiento.	Expresan sus emociones
	Disfruta y comparte con sus compañeros de clase	Sean capaces de exteriorizar sus miedos
		Respeto las reglas de cada juego

Actividades
Juegos con bombas Calentamiento, 10 min desplazamientos en parejas de un extremo de la cancha al otro, llevando una bomba apoyada en el estómago, haciéndole presión sin dejarla caer, luego se realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos y desplazamientos Parte Principal: 50 min las siguientes actividades que a continuación se describen: Primera actividad; 25 min se realiza un juego que consiste en desplazarse por debajo de las cintas y sobre las colchonetas de diversas posiciones; boca abajo, boca arriba, de lado, en parejas sujetándole los pies del compañero. Tercer actividad; 25 min de pie sobre las colchonetas y juego al corazón de la piña que consiste en que cogidos de las manos sin soltarse, van girando alrededor de dos compañeros que se encuentran en uno de los extremos, los cuales se quedan quietos en un mismo lugar, cuando todos se enrollan tratan de hacer caer a los del corazón ó sea los del centro. Vuelta a la calma: 10 min se sientan y comparten las experiencias de la sesión para

descansar y bajar la temperatura corporal, luego se pregunta qué fue lo que les gusto más de toda la actividad y porque, como se sintieron.

Temporalización

Viernes Marzo -09 -2018

Metodología

Ejercicios específicos, con y sin elementos.

Espacios Y Recursos

Canchas deportivas

Evaluación

Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición

Bibliografía

El artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño

<https://www.youtube.com/watch?v=bRgj-Hz8dWQ> video sobre los derechos de los niños

Fuente: Autor

Tabla 10 Tema No.5 “Recreación Actividad Física y Salud”

Sesión No. 8 Juego y Calidad de Vida

	Unidad Didáctica	 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez		

Área:	Educación Física, Recreación y Deporte
Unidad Didáctica:	“ Ejercítate y Diviértete Pizarrista”
Tema:	No.5 “Recreación AF y Salud”
Sesión:	No. 8 Juego y Calidad de Vida
Nivel:	Ciclo III
Grado:	603 Bachillerato
Jornada:	Tarde
Hora:	4° Bloque de clase de 80 min 5:05pm a 6:25pm
Temas:	Hábitos de un estilo de vida saludable Calidad de vida Juego y Recreación

--	--

Objetivos Didácticos
Fomentar la participación en los diversos juegos Favorecer las relaciones interpersonales al respetar a los compañeros evitando situaciones de discriminación, rechazo, violencia, etc. Mejorar la salud y la calidad de vida a través del juego Conocer los hábitos de un estilo de vida saludable según la OMS

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Conocer sus habilidades físicas a través de las actividades y juegos. Conocer la importancia de la realizar frecuentemente AF y juegos para una mejor calidad de vida Conoce los hábitos de un estilo de vida saludable	Trabajo en equipo, comportamiento social Desarrolla la coordinación general mediante diferentes juegos y actividades. Desarrolla la velocidad de reacción y de desplazamiento en cada juego	Desarrollar el valor por el respeto a las normas del juego Interés para participar en los juegos Participa para divertirse con los demás y nunca mostrar el interés por competir. Participa en las actividades de carácter grupal.

Actividades
1. Teoría exposición: Parte inicial 20 min, salón de clase sobre los hábitos de vida saludable según la OMS. Juegos grupales 2. Calentamiento: 10 min primero se realiza un juego en grupos, que consiste en desplazarse en fila en grupo pero cogiéndole el pie al compañero que va adelante con la mano, y con la otra mano sobre el hombro del compañero que va delante, luego se realizan ejercicios de movilidad articular, estiramientos y desplazamientos 3. Parte Principal: 30 min Primera actividad; 20 min Juego el pescado cao-caos parejas cogidos de las manos enfrentados, unidos hombro a hombro, un estudiante pasa por encima de las manos. Para avanzar y llegar al otro lado los que están cogidos de las manos deben subir y bajar los brazos para que “el pescado” pueda avanzar con este movimiento. Vuelta a la calma: 10 min se sientan en el pasto, y se comparte sobre las experiencias, para descansar y bajar la temperatura corporal, luego se pregunta qué fue lo que les gusto más de toda la actividad y porque, como se sintieron.

Temporalización	Miércoles Abril -25- 2018
-----------------	---------------------------

Metodología
Asignación de tareas y descubrimiento guiado

Espacios Y Recursos
Canchas deportivas,

Evaluación

Participación activa, trabajo en equipo, materiales, colaboración, cooperación y disposición.

Bibliografía

Fuente: Elaboración propia

Anexo 9

I.E.D. Carlos Pizarro Leongómez Área de Educación Física Unidad Didáctica para Promover Estilos de Vida Saludable Diario De Campo	
Diario De Campo No.3 Tema No.1“Actividad física y ejercicio, una forma de mejorar tu salud” Fecha: Octubre- 27- 2017 Lugar: Cancha múltiple colegio Día: Viernes Hora: 1er Bloque de clase 12:30 a 1:55pm Categoría: Percepciones de los estudiantes	Grado: 603 bachillerato Sesión No. 3 Actividad Física Vs enfermedad cardiovascular Actividad: Juegos con aros
Nota descriptiva: Los estudiantes trajeron los aros de sus casas, no todos lo trajeron. ¿Estaban entusiasmados por el material y por lo que se iba a trabajar en clase? en que se iban a utilizar? Como tenían que cogerse de las manos sin soltarse, fue muy difícil al principio de la actividad, se soltaban las manos y no la querían dar a varios de sus compañeros.	Nota interpretativa: El motivo porque no le daban la mano a unos compañeros, es porque ellos los han maltratan con palabras ofensivas he incluso con agresión física, porque son los más pequeños del grupo.
Conclusiones: Se debe intervenir y hacer énfasis en que hayan buenas relaciones entre los estudiantes para que tengan la capacidad de ser tolerantes y aceptar al otro sin discriminación.	
Nota metodológica: Durante el juego los estudiantes no tienen disfrutan de la actividad física no están preocupados por sus maletas, las se utiliza para delimitar el espacio del trabajo, se tomaron fotografías, videos.	

Figura 6. Diario de Campo diligenciado

Anexo 10



Anexo 11

Sesión No.1 Medio natural un espacio propicio para la actividad física







Sesión No.2 Ejercicio Físico y mejora tu Salud







Sesión No. 3 Actividad Física Vs Enfermedad Cardiovascular







Sesión No. 4 Alimentos que Nutren Vs Alimentos que te Dañan



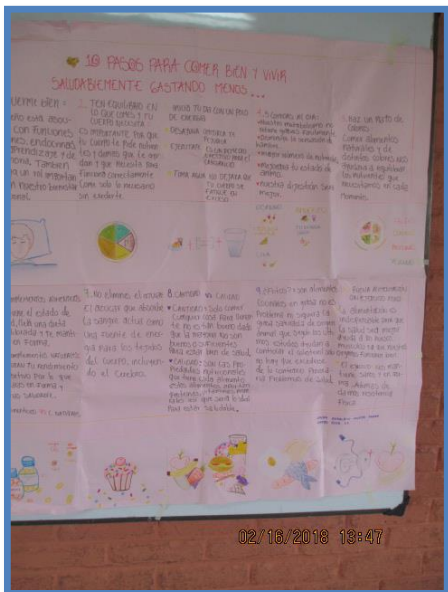




02/16/2018



02/16/2018 13:33







Sesión No. 5 Malas Posturas Dañan tu Columna







Sesión No. 6 “Si te Lavas Previenes Enfermedades”







Sesión No. 7 “Beneficios del Juego para la Salud”







Sesión No. 8 “Juego y Calidad de Vida”

Corazón de la piña juego





Anexo 12



Anexo 13



Anexo 14

Intanguación de datos D.C. - Microsoft Excel (Error de activación de productos)

	A	B
1	Codificación	Diario de Campo 1 Sesión No.1 Medio natural un espacio propicio para la AF
2	Descripción	Salida pedagógica a elevar cometas
3	Categoría U. D.	Resolución de conflictos en el contexto real Aceptación de sugerencias de los otros. Adquisición de conductas y normas en relacion con otros
4	Categoría Aprendizaje de los Estudiantes	
5	Categoría Percepciones de los Estudiantes	Hay un sentimiento sobre todo en los hombres de creerse buenos en la práctica de elevar cometas. Tambien se o
6	Resultados	Es necesario que las entidades publicas tomen el trabajo de limpiar las zonas aledañas a las IED para mejorar y per
7		disfrutaron y compartieron se sintieron felices de la salida pues es la 1 y la ultima del año a un lugar abierto.
8		En las salidas a campo abierto, afura de la IED hay mas probabilidad de presentarse conflictos entre los estudiante
9	Conclusiones	Se presentan diferencias ante la situación de trabajo en equipo puesto que no todos opinan lo mismo
10		Por las diferencias que se exteriorizan al trabajar en equipo,es la oportunidad que se nos presenta para mejorar la:
11		
12		
13		

Hoja1 / Hoja2 / Hoja3

09:42 a.m.
05/09/2018

Figura 7. Pantallazo matriz de análisis de datos cualitativos (DC)

Fuente: Elaboración propia

Anexo 15



Anexo 17





Anexo 18

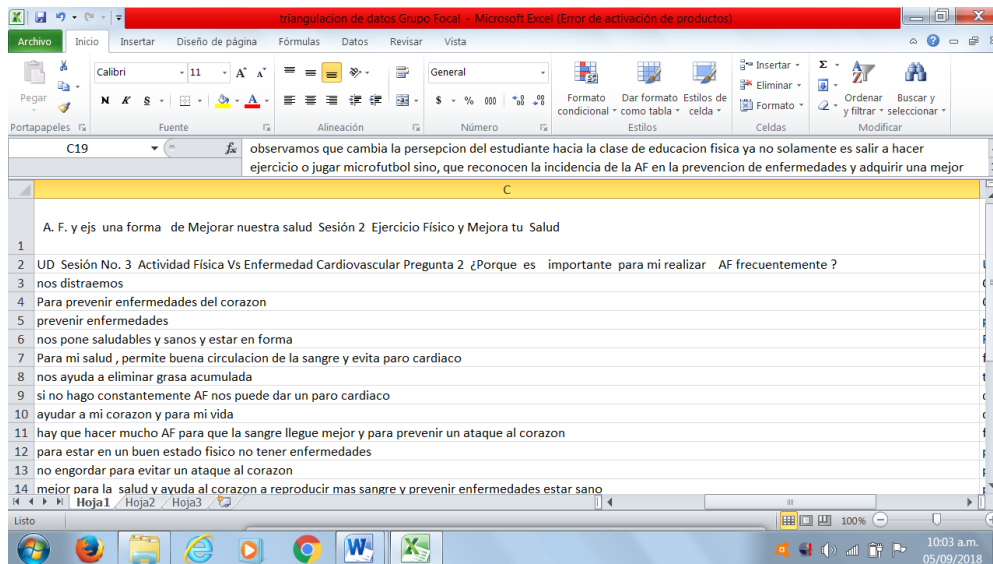


Figura 9. Pantallazo matriz de análisis de datos cualitativos (GF)

Fuente: Elaboración propia