

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Maestría en Actividad Física para la salud

“Currículo de Educación Física y otros proyectos que promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Carlos Albán Holguín, sede A jornada mañana”

Janneth Zoraida Tovar Pérez

Mayo de 2017

BOGOTÁ, COLOMBIA

Agradecimientos

Inicialmente doy gracias a Dios quien me ha dado la vida, la salud, la protección, el amor y el éxito en todo, además me ha iluminado con los dones del Espíritu Santo: Inteligencia, Discernimiento, Entendimiento y Sabiduría para terminar éste Proyecto con satisfacción.

A mi Asesor Mg. Pablo Gilberto Torres Rincón quien con su inmensurable paciencia, su motivación y su experiencia me ha guiado para darle cuerpo al Proyecto.

A los docentes de la Maestría Actividad Física para la salud de la Universidad Santo Tomás porque de cada uno de ustedes recibí aportes y conocimientos muy valiosos para incluir en el Proyecto.

A cada uno de mis compañeros de la Maestría, especialmente a Betty, quienes con su alegría, su colaboración, su compañía, su camaradería y su apoyo pude darle mayor visión al Proyecto.

A mis padres: Jaime y Aracely, quienes con su maravilloso ejemplo de paciencia y amor me han enseñado que todo se logra y se alcanza en la vida, a mis hermanos quienes en la distancia siempre estuvieron pendientes de mi trabajo y su apoyo siempre ha sido incondicional.

A mis hijas Paula Katerine y Ana Sofía quienes tuvieron la paciencia de tolerar mis ausencias y quienes han apoyado mis decisiones siempre, quienes me escuchan y aportan cada día para aprender como madre, amiga y ser humano.

A Nelson compañero de vida por muchos años, por creer en mí y apoyarme a pesar de las dificultades, por los aportes valiosos que como colega hizo al Proyecto desde diferentes puntos de vista y quien me ha colaborado siempre que lo necesito.

Y finalmente, al colegio Carlos Albán Holguín, directivos, docentes, administrativos y especialmente a los estudiantes por todo lo que han hecho de mí como profesional, porque con ustedes todos los días he aprendido y crecido como docente.

Bendiciones para todos y muchas gracias por el amor que me brindan.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción.....	10
Capítulo I. Información general del problema.....	13
Planteamiento del problema.....	13
Pregunta de Investigación.....	16
Justificación.....	16
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos.....	20
Capítulo II Marco Teórico y conceptual.....	20
Antecedentes.....	20
Currículo.....	26
Componentes del Currículo.....	29
Diagnostico.....	31
Diseño Curricular.....	31
Evaluación curricular.....	32
Niveles del Diseño Curricular.....	33
Plan de estudios.....	34

Programas de Estudio.....	35
Educación Física.....	38
Tendencias o enfoques de la Educación Física.....	44
Hábitos de vida saludable.....	52
Promoción de hábitos de vida saludable en la escuela.....	57
Actividad física.....	58
Hábitos Alimenticios.....	60
Uso del Tiempo Libre.....	62
Descanso Adecuado.....	64
Higiene.....	66
Pedagogía del constructivismo social.....	76
Enfoque Enseñanza para la comprensión.....	79
Capítulo III Diseño metodológico.....	80
Enfoque.....	80
Alcance metodológico.....	81
Diseño de la investigación.....	82
Categorías de Análisis.....	83
Población unidad de análisis.....	83

Instrumentos de recolección de información.....	84
Análisis de datos.....	86
Capítulo IV Resultados y discusión.....	100
Resultados.....	101
Discusión.....	109
Conclusión.....	113
Aportes.....	114
Referencias.....	116

Lista de tablas

Tabla 1. Intensidad horaria semanal, mensual y anual de Educación Física

Tabla 2. Clasificación de documentos analizados

Tabla 3. Planta docente área educación física.

Tabla 4. Recolección de documentos

Resumen (Abstract)

La presente investigación se realizó en el colegio Carlos Albán Holguín, ubicado en la localidad séptima de Bosa, Bogotá Colombia, para determinar si el currículo de Educación Física y otros Proyectos Distritales promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes de la sede A, jornada mañana.

Se utilizó la metodología de investigación cualitativa desde la hermenéutica, aplicándola a los documentos: Proyecto Educativo Institucional PEI, Plan de área, Proyecto Salud al colegio, Proyecto Al colegio en Bici y Proyecto Tiempo Libre Complementario TEC (40X40), a los cuales se les aplicó una matriz, que nos permitió evidenciar y confirmar que la vida moderna trae consigo una epidemia que se caracteriza, por el sedentarismo, la mala alimentación, tabaco, consumo de alcohol, confirmando la tarea de la escuela en ser la promotora de hábitos de vida saludable y el área de Educación Física uno de los pilares para realizar cambios significativos en la transformación de un ser educado integralmente, desde la autonomía y para la libertad, es necesario una buena educación desde Preescolar hasta grado undécimo, en educación para la salud promoviendo hábitos de vida saludable para generar estilos de vida saludable.

Los documentos revisados proponen algunos objetivos o propósitos que conllevan a la promoción de hábitos saludables, tienen metodologías adecuadas para alcanzarlos, el enfoque propuesto para cada proyecto varía de acuerdo a los intereses y a las necesidades, pero en la

práctica no se evidencia en los estudiantes que se promuevan hábitos de vida saludable, por lo tanto se propone la creación de una Escuela Saludable liderada por el área de Educación Física de la Institución.

Palabras Claves: Currículo, Educación Física, Enfoques, cuerpo y Hábitos saludables.

Summary

The present research was carried out at Carlos Albán Holguín College, located in the seventh location of Bosa, Bogotá Colombia, to determine if the Physical Education curriculum and other District Projects promote healthy living habits in the students of campus A, morning.

The methodology of qualitative research from the hermeneutics was applied, applying it to the documents: PEI Institutional Educational Project, Area Plan, Health Project to the school, Project to the College in Bike and Project Time Free Complementary TEC (40X40), to which they were Applied a matrix, which allowed us to evidence and confirm that modern life brings with it an epidemic that is characterized by sedentarism, poor diet, tobacco, alcohol consumption, confirming the school's task of being the promoter of life habits Healthy and the area of Physical Education one of the pillars to make significant changes in the transformation of a being fully educated, from autonomy and freedom, is necessary a good education from preschool to eleventh grade, health education promoting habits of healthy living to generate healthy lifestyles.

The revised documents propose some objectives or purposes that lead to the promotion of healthy habits, have adequate methodologies to reach them, the proposed approach for each project varies according to interests and needs, but in practice it is not evident in students who Healthy life habits are promoted, therefore it is proposed to create a Healthy School led by the Physical Education area of the Institution.

Key Words: Curriculum, Physical Education, Approaches, Body and Healthy Habits.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se encuentra enmarcado en el Macro proyecto de Investigación que adelanta la Universidad Santo Tomás en la Maestría Actividad Física para la salud, que tiene como objetivo general determinar cómo el currículo para el área de Educación Física, promueve hábitos de vida saludable en los escolares de Bogotá D.C., el aporte a realizar desde ésta investigación, es la de determinar si el currículo de Educación Física y los proyectos de la Secretaría de Educación promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes del colegio Carlos Albán Holguín sede A jornada mañana.

En el capítulo I se describe el problema donde diferentes organismos internacionales tras estudios realizados confirman que las enfermedades crónicas no transmisibles son causadas principalmente por el sedentarismo y la mala alimentación, por tanto es necesario una buena educación que parte desde la infancia, para el caso del sistema educativo desde Preescolar hasta grado undécimo. En el Instituto Educativo Distrital (IED) colegio Carlos Albán Holguín tras observación directa por los años de labor docente, el currículo del área de Educación Física que es el área llamada a educar en hábitos saludables y otros proyectos que desde Secretaría de Educación se desarrollan allí, podrían promover hábitos de vida saludable, pero que en la puesta en práctica del currículo del área y de los proyectos, dejan ver claramente que la mayoría de estudiantes no adquieren estos hábitos, entonces surge la pregunta: ¿De qué manera el currículo de Educación física y otros proyectos desarrollados en el colegio Carlos Albán Holguín promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes de la sede A jornada mañana?

En el Capítulo II se indica el diseño metodológico es una investigación de análisis cualitativa de los siguientes documentos: Proyecto Educativo Institucional (PEI), Planeación del área de Educación Física, Proyecto salud al colegio, Currículo para la excelencia académica y la formación Integral 40X40 ahora llamado Tiempo Escolar Complementario TEC y el Proyecto al colegio en bici; proyectos que se han venido desarrollando en el Colegio Carlos Albán Holguín IED, se utilizó la matriz de recolección de información del Macro proyecto de la universidad, donde se realizó una triangulación de la información con las categorías de análisis: objetivos de cada proyecto, contenidos, estrategias metodológicas y enfoque o tendencia curricular, el alcance es exploratorio, descriptivo e interpretativo. Los resultados obtenidos son tratados en un proceso crítico y sistemático mediante diferentes matrices con categorías seleccionadas, fundamentando desde referentes teóricos y el análisis del investigador para reflexionar y recomendar un diseño curricular con una perspectiva de construcción de hábitos de vida saludable.

En el capítulo III con lo referente al marco teórico las temáticas abordadas corresponden a los antecedentes en el marco Internacional y Nacional sobre la influencia de la Educación Física en la promoción de hábitos de vida saludable; el concepto del currículo desde varios autores en diferentes tiempos, componentes de una planeación curricular el Macro, Meso y Micro currículo, el concepto de la Educación Física y las tendencias o enfoques con los que se desarrolla y la promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar. Otros temas que se abordan en el marco conceptual son la pedagogía del constructivismo social, por ser el modelo pedagógico de la institución y la enseñanza para la comprensión como enfoque pedagógico desarrollado en el colegio Carlos Albán Holguín, para conocer sobre el diseño curricular del área.

En el capítulo IV se analizan los resultados de las categorías, se realiza la discusión

correspondiente, se dan las recomendaciones sobre los hábitos de vida que se pueden abordar en los diferentes ciclos y niveles de enseñanza y por último los aportes para ser aplicados en la Institución Educativa que permitan con mayor realidad promover hábitos de vida saludable en toda la comunidad educativa del colegio Carlos Albán Holguín.

El colegio Carlos Albán Holguín, objeto de estudio, surgió como resultado de la fusión de dos instituciones: El Centro Educativo Distrital José María Carbonell y el centro Distrital San José, en el marco de los procesos de integración, decretados por el Ministerio de Educación MEN y su creación fue sancionada mediante la resolución 22 del 3 de julio de 2002.

De este proceso de integración y en la perspectiva de dar continuidad a la política de mejora de la calidad en la formación de los estudiantes, nace un escenario más complejo en su organización, evento que enfrenta a los diferentes actores involucrados en el proceso educativo al reto de definir, articular y fusionar los diferentes proyectos pedagógicos que venían funcionando para apuntar a la construcción de un Proyecto Educativo Institucional, que responda a las necesidades comunes y apremiantes de la comunidad de Bosa, localidad séptima de Bogotá.

La población de ésta localidad es heterogénea aunque en su mayoría está compuesta por personas de extracción campesina como consecuencia de la migración interna en el país o ubicada en este sector de la ciudad debido a la búsqueda de oportunidades de vivienda y subsistencia. En consecuencia, un alto porcentaje de pobladores son desplazados y se ubican en la estratificación 0, 1 o 2 del SISBEN con predominio de familias con mujeres como cabeza de

hogar que devengan su salario del sector productivo informal o de su desempeño como obreras en el sector productivo formal.

Problema

Planteamiento del problema

La tendencia que marcan organismos internacionales con documentos como: El Manifiesto Internacional de la Educación Física, La Carta Internacional de la Educación Física, La carta de Toronto para la actividad Física, La Organización Mundial de la Salud, advierten sobre la problemática a nivel mundial, considerando la falta de ejercicio o actividad física y la mala alimentación, como una pandemia que está causando enfermedades crónicas no transmisibles.

Estas organizaciones han hecho diferentes publicaciones sobre Hábitos de vida saludable, debido al aumento en las enfermedades, producto de la post-modernidad que han venido afectando la vida cotidiana con el aumento de enfermedades como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, el tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas, sedentarismo y los malos hábitos alimenticios. Los resultados y las recomendaciones de todos y cada uno de ellos es que debe haber Prevención y Promoción de hábitos de vida desde la etapa escolar, recae especialmente esta responsabilidad al área de Educación Física quien aporta a la formación y al mantenimiento de hábitos de vida saludables, a pesar de las diferentes características positivas

que se le atribuyen a ésta área académica se llega a la conclusión de que no constituye el motor que debería ser para generar hábitos saludables (Garrido, 2014, p 13).

En las instituciones educativas oficiales de Colombia y según la Ley General de Educación cada colegio tiene un Proyecto Educativo Institucional que apunta a generar cambios en el contexto de acuerdo a las necesidades de la población, en el diseño del Micro currículo es decir las planeaciones de área que anualmente se proponen, para el caso de Educación Física específicamente, no se observan cambios significativos (en los contenidos programáticos que se ajusten a las recomendaciones Internacionales y Nacionales) y por lo tanto no se están promoviendo hábitos de vida saludable en los estudiantes, la huella que ha dejado esta área en los estudiantes en relación a la formación de hábitos de práctica de actividad física y otros hábitos saludables que pueden perdurar en el tiempo una vez terminen su etapa escolar, no es evidente.

De ahí la necesidad de realizar un análisis del Proyecto Educativo Institucional del colegio Carlos Albán Holguín, para conocer si desde el Macro currículo del colegio y el Meso currículo se evidencian cambios y un interés en la promoción de la salud de hábitos de vida saludable con precisión, esta investigación considera indispensable tener en cuenta en la planeación curricular del colegio y especialmente en el área de Educación Física incluir los diferentes aspectos que contribuyen a la formación de los hábitos de vida saludable, porque los beneficios para la salud que genera el ejercicio frecuente a corto plazo producirá mejoras biológicas como reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el sobrepeso, fortalece los huesos entre otros, psicológicas como mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de padecer

estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima, proporciona bienestar,, fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía, en el aspecto emocional contribuye, a la autorregulación, autocontrol, el equilibrio mental, la autoconfianza, mejora la memoria, la independencia, la autonomía en los estudiantes, a largo plazo reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, cáncer de colon, de morir prematuramente, es decir, futura vida sana al adoptar estilos de vida saludable para la preservación de la salud, en este sentido hay que aprovechar y no se puede desconocer que la etapa escolar es fundamental para fomentar en niños y jóvenes hábitos de vida saludable.

El currículo de Educación Física del colegio Carlos Albán Holguín jornada mañana y los diferentes proyectos desarrollados con las directrices de la Secretaría de Educación pretenden desde hace varios años el desarrollo de las capacidades motrices y la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes; sin embargo la puesta en práctica de estos proyectos y el desarrollo del currículo dejan ver claramente que la mayoría de los estudiantes no adquieren estos hábitos, de acuerdo con encuesta realizada a 400 estudiantes de los grados décimo y once del colegio donde se evidenció que el 10% aproximadamente realizan actividad física durante la semana, lo que se refleja en que algunos estudiantes aproximadamente 2 a 3 por curso presentan un desarrollo temprano de enfermedades crónicas no transmisibles, en algunos casos obesidad, por lo que se hace necesario conocer la pertinencia de los contenidos curriculares, su énfasis, la continuidad de los programas de Secretaría de Educación Distrital y los logros alcanzados con la puesta en práctica de éstos.

Pregunta de Investigación

¿De qué manera el currículo de Educación física y otros proyectos desarrollados en el colegio Carlos Albán Holguín promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes de la sede A jornada mañana?

Justificación

En Colombia, de acuerdo con la Ley 115 de 1994 el área de Educación Física, Recreación y Deporte se origina uno de los fines de la educación colombiana, es una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un Proyecto Pedagógico Transversal (artículo 14). Adicionalmente, los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, plantean “retos de cómo pensar, hacer y enseñar una Educación Física que dé respuesta a los diferentes factores que intervienen en los contextos socioculturales, orientando su papel a las exigencias de intervenir críticamente en un modelo social y en la formación humana”. (Lineamientos Curriculares, 2000, p .13)

En las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, en donde se exponen grandes metas para la formación en el área, entre las que se destacan la promoción de la formación personal desde la realidad corporal, el aporte al enriquecimiento de la cultura ciudadana para la convivencia y la paz, así como desarrollar una educación ecológica e

incluyente. Se reconocen avances en las propuestas curriculares en el marco de las Políticas del Ministerio de Educación Nacional, donde se desligan los lineamientos para el área de Educación Física, Recreación y Deporte, que aportan elementos para constituir el horizonte de los contenidos educativos, y así fundamentar los desarrollos educativos que generen cambios culturales y sociales (Orientaciones Pedagógicas, 2010, p. 8).

En el Distrito Capital, los avances en la implementación de proyectos que enriquecen la apuesta curricular de la ciudad, se refieren al desarrollo del área y a las propuestas de los maestros y maestras desde su iniciativa, así como a las escuelas deportivas lideradas por la SED, hoy centros de interés, en el marco del Proyecto “Currículo para la excelencia académica y la formación integral 40X40”, para este año y con la nueva Administración Pública Distrital jornada completa: Tiempo Escolar Complementario (TEC), todo ello propuesto en las políticas públicas actuales, buscan implementar la educación como un derecho y en el que su principal objetivo es ofertar alternativas de deporte y actividad física a los estudiantes de las instituciones educativas distritales a través de centros de interés, con el propósito de contribuir a la formación integral y a cambios comportamentales de los mismos.

Este tipo de población estudiantil desde preescolar hasta grado undécimo, requiere de una atención permanente, personalizada e incluso planeada que garantice óptimos resultados; los niños, niñas y jóvenes necesitan de un núcleo familiar y un sistema educativo que aporte a su formación integral. La Educación Física proporciona herramientas fundamentales cognitivas, físicas, volitivas y emocionales que aportan a esa formación; por tanto es fundamental su

desarrollo desde los primeros años de vida; ya que es desde allí, es en esa etapa donde se generan diferentes hábitos, desarrollo del cuerpo, capacidades, habilidades y destrezas, procesos de socialización e integración con el entorno, por tanto el currículo del área de Educación Física debe garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de un programa educativo que facilite esa formación en los estudiantes, con una adecuada intensidad y duración para todos en general. (Sabaneta, 2010, p. 4)

La formación de hábitos estables, en lo que a la práctica de ejercicio físico se refiere, está íntimamente relacionada con las actitudes que la persona adopte hacia el mismo. Estas actitudes, en principio no se forman en relación al concepto abstracto o inespecífico de ejercicio o actividad física, sino que se vinculan con las actividades físicas específicas que se incorporen a la vivencia personal del sujeto y a la huella afectiva y cognitiva que éstas dejarán en él. La planeación que se dé, debe estar necesariamente encaminada a largo plazo y a la formación de hábitos estables, ya que es conocido por todos los efectos beneficiosos que tienen los hábitos de vida sobre la salud y la calidad de vida (Rueda, 2001, p. 15)

Además la adquisición de hábitos estables y duraderos de práctica de actividad física de manera adecuada a la edad y las circunstancias de cada persona que al ser comprendida y bien encauzada le genera beneficios muy significativos a lo largo de su vida, por tanto debe existir un currículo considerado como la base fundamental del proceso pedagógico, que al revisarlo, compararlo y ajustarlo debe hacerse más real, acorde a las necesidades de cada establecimiento educativo dirigido a todos los niños, niñas y jóvenes, para que, al aplicarlo se logren hábitos de

vida perdurables y saludables en los estudiantes, esta última sería la finalidad de área, pero, no se ve reflejada en resultados de estudios recientes que arrojan diferentes fuentes dedicadas a la salud en Colombia, porque el sedentarismo, los hábitos alimenticios y los malos hábitos en general han aumentado las enfermedades crónicas no transmisibles.

Se hace necesario entonces dar una revisión a la planeación curricular del área de Educación Física en el colegio Carlos Albán Holguín sede A jornada mañana, situar a la actividad física y al ejercicio físico en un lugar importante ya que la mayoría de estudiantes no manifiestan gusto por la actividad física, el deporte, la recreación, los hábitos de vida saludables, porque el ejercicio físico lo realizan durante la clase, pero no son estables, para los estudiantes no es importante mantener ese hábito en su vida.

Objetivos

Objetivo general

Determinar si el currículo de Educación Física y los proyectos de la Secretaría de Educación promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes del colegio Carlos Albán Holguín sede A jornada mañana

Objetivos específicos

Establecer cuáles componentes de los Proyectos que se desarrollan en el colegio Carlos Albán Holguín sede A jornada mañana promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Analizar si los enfoques o tendencias que los docentes del área aplican en el desarrollo del currículo permiten promover hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Identificar los contenidos del área de Educación Física que promueven hábitos de vida saludable

Marco Teórico y Conceptual

Antecedentes

Se tienen en cuenta diferentes documentos Internacionales que permiten analizar la importancia de la Educación Física, de la Actividad física, el deporte y la promoción de hábitos y/o estilos de vida saludables en la escuela, se anotarán los apartes más relevantes de estos documentos que permiten justificar ésta investigación. Se da inicio entonces, con el Manifiesto de la Educación Física emanado por La Federación Internacional de Educación Física en el año 2000 siendo un documento síntesis que amplía el concepto de Educación Física, ahora será una Educación para la salud y para el ocio, a través del desarrollo de estilos de vida activos de las personas. Reconoce que la Educación Física objetiva desarrolla aprendizaje en salud y es

esencialmente un medio de enseñanza de la actividad física como una parte de la experiencia educacional de los estudiantes. En el capítulo VI La Educación en la escuela y su compromiso de calidad estableció necesaria y obligatoria la Educación Física debiendo ser diaria hasta los 11 o 12 años y por lo menos 3 veces por semana para adolescentes, como componente prioritario del proceso de educación concluye que la Educación Física, debe ser considerada como parte del proceso educativo de las personas, sea dentro o fuera del ambiente escolar, por constituirse en la mejor opción de experiencias corporales sin excluir la totalidad de las personas, creando estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas.

Otro documento importante a tener en cuenta es la Carta de Toronto para la Actividad Física: un llamado Global para la Acción de 2010 manifiesta que la actividad física regular promueve el bienestar, la salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona diversos beneficios. En los principios recomiendan a los países incrementar la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios, propone áreas claves desde donde se puede promover la actividad física y para éste caso en especial en educación recomiendan: sistemas educativos que prioricen currículos de alta calidad para la Educación Física obligatoria, oportunidades para que los estudiantes sean más activos durante las clases, en los descansos, durante el almuerzo y después del colegio.

La Organización Mundial de la Salud OMS ha elaborado recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas a nivel Internacional, nacional y regional, orientación sobre la relación dosis respuesta

entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física para la prevención de enfermedades no transmisibles.

Para los niños y jóvenes entre los 5 a los 17 años se deben invertir como mínimo 60 minutos diarios de actividad física entre moderada y vigorosa, ya que reportará un beneficio mayor para la salud, debe ser en su mayor parte aeróbica, convendría incorporar como mínimo 3 veces por semana actividades vigorosas, que refuercen en particular los músculos y huesos.

En La Carta Internacional de la Educación Física proclamada por la UNESCO en el artículo 1. La práctica de la Educación Física, la Actividad Física y el deporte es un derecho fundamental para todos, el sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe velar también porque en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de Educación Física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario ya que forman parte integrante de las actividades cotidianas de los niños, niñas y jóvenes. En el artículo 4 numeral 4.3: al ser la única parte del currículo escolar dedicada a desarrollar la competencia y confianza de los estudiantes en el deporte y la actividad física, la Educación Física proporciona una vía de aprendizaje de las competencias, las actitudes y los conocimientos necesarios para una actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida; por lo tanto, debería ser obligatoria en todos los grados y niveles de la educación, clases de Educación Física de calidad e incluyentes, impartidas por profesores de Educación Física cualificados.

En cuanto a documentos nacionales a tener en cuenta en el marco legal de La Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52: “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al Aprovechamiento del Tiempo Libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”. En la Ley 115 de 1994, en el artículo 14. “la enseñanza obligatoria, en todos los establecimientos se debe cumplir con: el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física y el deporte formativo”. En la Ley 181 de 1995: Ley Marco del Deporte en Colombia, “regula el derecho a la práctica de la Educación Física, el Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y establece la implantación, fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la Educación Física”. Establece además el Sistema Nacional del Deporte la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la Educación Física, la Recreación y el Deporte. Debe haber la implantación y fomento de ésta área para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades, en el Sistema Educativo General en todos sus niveles, fomentar la creación de espacios que faciliten la Actividad Física, el Deporte y la Recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

De acuerdo a ésta legalidad más importante de nuestro país en materia de deporte, se reconoce al área de Educación Física como indispensable, obligatoria y fundamental, durante la etapa escolar, la meta más importante en el Sistema Educativo actual y de acuerdo a las recientes Orientaciones Pedagógicas del Ministerio de Educación Nacional se ha venido preocupando

para que desde un currículo del área de Educación Física, bien pensado, planeado, organizado, tenga la intención de que los docentes se guíen y desarrollen una planeación acorde a la población, a las etapas de vida del estudiante, a sus necesidades, su contexto, aseguran entonces que el área: Debe promover el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica para que el estudiante enriquezca su pensamiento, su sensibilidad, su expresión, su actividad lúdica; controlando así sus emociones frente al éxito o el fracaso, coordinar acciones para lograr ciertos objetivos, manejar dinámicamente el tiempo y el espacio, asumir situaciones que exigen grandes esfuerzos y resolver problemas rápidamente. (Ministerio de Educación Nacional, 2010 p.7).

En el colegio Carlos Albán Holguín donde se hará el análisis de documentos para determinar si desde el currículo de Educación Física se promueven hábitos de vida saludable junto a otros Proyectos que desde Secretaría de Educación Distrital se han desarrollado es un colegio que se encuentra ubicado en Bogotá, localidad séptima de Bosa, en el barrio Bosa Carlos Albán tiene 3 sedes, dos jornadas con 5.000 estudiantes aproximadamente. En la sede A laboran 10 docentes del área de Educación Física 5 para cada jornada; en las sedes B y C donde hay primaria, laboran 4 docentes dos por cada sede y jornada, los estudiantes reciben 2 horas de Educación Física a la semana desde grado primero hasta grado once, preescolar no recibe asignación del área.

El colegio Carlos Albán es una institución educativa oficial de carácter formal académico, propende por la formación holística de seres humanos a través del fortalecimiento de principios y valores universales y locales haciéndolos competentes académica, laboral y socialmente para gestar desarrollo en beneficio de las condiciones de vida individuales y colectivas con procesos

de educación inclusiva a niños, niñas y jóvenes en condición de discapacidad visual. (Manual de Convivencia, 2017, p.13).

En el marco del Proyecto Educativo Institucional tiene una propuesta de la pedagogía Constructivista social con un enfoque de Enseñanza para la Comprensión, tiene implementados los programas de la Secretaría de Educación: Media Fortalecida diversa y homologable para la carrera Administración de empresas, Ingeniería Ambiental, Licenciatura en Filosofía, Arte, diseño y Comunicación social, Jornada completa TEC, con diferentes centros de Interés Deportivos y Artísticos, Proyecto Hermes, al Colegio en Bici, Alimentación escolar y Aulas de inmersión en Inglés.

Es un colegio que tiene diversos proyectos que apuntan a desarrollar en los estudiantes una formación integral, el área de Educación Física debe aportar significativamente para alcanzar metas y objetivos propuestos por el Ministerio de Educación, por la Ley General de Educación, por la OMS, por las Políticas Distritales actuales, es por esto que se dará revisión a la planeación del área desde grado primero (ya que preescolar no recibe clases de Educación Física lo que considero es una falencia) hasta grado undécimo de la sede A jornada mañana para verificar si los contenidos propuestos llevan a los estudiantes a la formación de hábitos saludables y estables, especialmente en lo que a la práctica del ejercicio físico se refiere, es muy importante tener consideración a la hora de plantear los contenidos determinados, el tratamiento didáctico, la metodología utilizada, la tendencia aplicada para el desarrollo y mantenimiento de hábitos de vida saludable

Currículo

Ha sido un término polisémico, utilizado indistintamente para referirse a planes de estudios, programas o incluso estructura didáctica, por lo que ha tenido variedad de interpretaciones, utilizándose a veces para identificar un nivel, otros para la formación académica y hasta lo relacionan específicamente con una asignatura.

En esta investigación se habla de currículo para analizar los documentos de la institución donde se llevará a cabo, especialmente el del área de Educación Física, es un concepto que tiene diversas definiciones que han evolucionado con el pasar de las décadas, diferentes pedagogos han hecho investigaciones para dar un concepto acertado, acorde a la época, cada una de ellas con diferentes visiones: sociopolíticas de la educación, de la institución educativa, del conocimiento, del cambio social, de la relación entre la teoría educativa y la práctica pedagógica.

¿Qué es el currículo?

En la Ley General de Educación 115 Se define el currículo como: “El conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el Proyecto Educativo Institucional” (Art.76)

En el diccionario de la lengua española la palabra *currículum* es una voz latina que deriva del verbo *curro* que quiere decir carrera. En términos operativos, lo que se debe hacer para lograr algo, por lo que hay que pasar para llegar a una meta prevista. En la más reciente edición del diccionario de la Real Academia, se define el currículo como el conjunto de estudios y prácticas destinadas a que el estudiante desarrolle plenamente sus posibilidades.

Los siguientes son conceptos de currículo desde diferentes autores e investigadores en éste tema:

Stenhouse (1985), sostiene que un currículo es una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de propósitos educativos, de tal forma que permanezca abierto a la discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica. (p.194)

“Plan que norma y conduce explícitamente un proceso concreto y determinante de enseñanza-aprendizaje que se desarrolla en una institución educativa. Tiene cuatro elementos: objetivos, plan de estudio, cartas descriptivas y sistema de evaluación”. (Arnaz, 1987, p. 5).

El currículo es el elemento de referencia para analizar lo que la escuela es de hecho como institución cultural, y a la hora de diseñar en proyecto alternativo de institución. Viene a ser como el conjunto temático abordable interdisciplinariamente que hace de núcleo de aproximación a otros muchos conocimientos y aportes sobre la educación (Sacristán 1991, p 5)

El currículo especifica los resultados que se desea obtener del aprendizaje, los cuales deben estar estructurados previamente; de esta manera hace referencia a los fines como resultados del aprendizaje y sostiene que el currículo no establece los medios (las actividades y los materiales) sino los fines. El diseño curricular es la estructuración y organización de una serie de elementos orientados a la solución de problemas detectados previamente donde es preciso considerar el conjunto de fases que se debe integrar en el proceso para la conformación de un proyecto (Díaz Barriga, 1993, p. 8).

Rita Marina Álvarez señala que el currículo es un proyecto educativo global que asume un modelo didáctico conceptual y posee la estructura de su objeto: La enseñanza – aprendizaje. Tiene carácter de proceso que expresa una naturaleza dinámica al poseer su objeto relaciones interdependientes con el contexto histórico-social, la ciencia y los alumnos, condición que le permite adaptarse al desarrollo social, a las necesidades del estudiante y a los progresos de la ciencia. (Álvarez, 1995, p. 26).

Para Fátima Addine (1995) “El currículo es un proyecto educativo integral con carácter de proceso, que expresa las relaciones de interdependencia en un contexto histórico-social, condición que le permite rediseñarse sistemáticamente en función del desarrollo social, progreso de la ciencia y necesidades de los estudiantes, que se traduzca en la educación de la personalidad del ciudadano que se aspira a formar” (p.94).

A principios de siglo XXI después de relacionar cómo ha evolucionado la concepción de

currículo la definición más completa es la siguiente: es el conjunto de principios axiológicos, formativos, científicos, epistemológicos, metodológicos, sociológicos, psicopedagógicos, didácticos, administrativos y evaluativos que inspiran los propósitos y procesos de formación integral de los educandos en un Proyecto Educativo Institucional que responda a las necesidades de la comunidad y los medios de que se vale para lograr la formación de los educandos, entre ellos: la gestión estratégica y estructura organizacional escolar, los planes de estudio, los programas y contenidos de la enseñanza, las estrategias didácticas y metodológicas para facilitar los procesos de aprendizaje, los espacios y tiempos para la animación escolar y el desarrollo de los procesos de formación de las dimensiones espiritual, cognitiva, socio-afectiva, psico-biológica y expresiva comunicativa, los proyectos uní- multi- trans e interdisciplinarios que favorecen el desarrollo individual y sociocultural, los criterios e indicadores evaluativos a todo proceso – proyecto- actividad - resultado, los agentes educativos que intervienen como estamentos de la comunidad escolar – educativa –eclesial – local – regional, los contextos endógenos, y exógenos situacionales, los recursos locativos – materiales instrumentales y de apoyo docente, los procesos y métodos de rediseño a todo nivel, para hacer que los medios permitan lograr los principios en el proceso de formación y con esto facilitar el liderazgo transformador que permita dar respuesta al entorno socio-cultural.

Ya en el currículo en Educación Física, como tal, debe promover la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos, enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación los estudiantes asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del

trabajo en equipo. Además, el estudiante comprende cómo reconocer y gestionar el riesgo, cumplir con las tareas asignadas así como asumir la responsabilidad de su comportamiento. Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la Educación Física les expone a valores claros y coherentes y refuerza el comportamiento pro social a través de la participación y el rendimiento. Los estudiantes físicamente activos mejoran sus logros académicos, si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes. (Educación Física de calidad, 2015, p.16).

Componentes del currículo. El currículo tiene tres dimensiones fundamentales: Diseño curricular, desarrollo curricular y evaluación curricular.

El diseño curricular revela la metodología, las acciones y el resultado del diagnóstico, modelación, estructuración y organización de los proyectos curriculares. Prescribe una concepción educativa determinada que al ejecutarse pretende solucionar problemas, satisfacer necesidades y en su evaluación posibilita el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje.

Lo que quiere decir entonces que para realizar un currículo se debe tener en cuenta un diagnóstico, una metodología y una evaluación. (Díaz Barriga 1990, p. 46)

El diagnóstico. Consiste en el estudio de las tendencias existentes en los referentes filosóficos, sociológicos, epistemológicos, psicológicos, pedagógicos y didácticos que influyen en los fundamentos sobre los cuales se va a diseñar el currículo. Es un momento de estudio y preparación del diseñador en el plano teórico para poder enfrentar la tarea de explorar la práctica educativa. El contenido de esta tarea permite la realización de la exploración de la realidad para explorar el contexto y situación existente (Díaz, 2011, p.4)

Se explora los sujetos de enseñanza aprendizaje, sus cualidades, motivaciones, conocimientos previos, nivel de desarrollo, necesidades e intereses. Estos elementos deben ofrecer bases sobre las cuales se debe diseñar el currículo. Se diagnostica además, el currículo vigente, su historia, contenidos, contextos, potencialidades, efectividad en la formación de los estudiantes, estructura curricular, vínculo con la vida.

Los elementos que se obtienen de la exploración permiten caracterizar y evaluar la situación real, sobre la cual se debe diseñar el currículo, determinando problemas y necesidades de la población.

Diseño curricular se debe conceptualizar el modelo, teniendo en cuenta el criterio de sociedad, hombre, educación, maestro, estudiante. Se caracteriza el currículo, el enfoque curricular seleccionado, determinación del perfil del estudiante, expresado en objetivos para los diferentes niveles y se determina a partir de: bases socio económicas, políticas, ideológicas,

culturales en relación con la realidad social y comunitaria; necesidades sociales; políticas de organismos e instituciones. Estos elementos deben quedar expresados de forma integrada como objetivos para todos los niveles de enseñanza.

El diseño curricular es una tarea muy importante porque allí se determinan los contenidos necesarios para alcanzar los objetivos. Se entiende por contenidos la selección de los conocimientos, habilidades y cualidades diseñados en programas, componentes, de acuerdo al criterio de estructuración que se asuma y al tipo de currículo adoptado precisados al nivel de los estudiantes que se están proyectando.

Para el diseño curricular se requiere conocer el modelo pedagógico a seguir, el perfil del estudiante que se quiere, determinación de los contenidos y la metodología. El resultado de esta tarea quedará plasmado en documentos con objetivos a alcanzar, la relación de los conocimientos, habilidades, cualidades, organizados en programas o planes de acuerdo a la estructura curricular que se asuma, con las orientaciones metodológicas para la puesta en práctica.

Evaluación Curricular En todos los niveles y para todos los componentes se diseña la evaluación que parte de los objetivos, estableciendo indicadores e instrumentos que permitan validar a través de diferentes vías, la efectividad de la puesta en práctica del proyecto curricular de cada uno de los niveles, componentes y factores. Su acción es permanente y se desarrolla como proceso en el mismo tiempo y espacio, no obstante hay tareas que por sus resultados deben

preceder en el tiempo a otras para lograr una coherencia en el proceso curricular.

Niveles del diseño curricular. El primer nivel es el **Macro currículum** que corresponde al sistema educativo de la institución, es responsabilidad de las administraciones educativas realizar el diseño curricular base, instrumento pedagógico que señala las grandes líneas del pensamiento educativo, las políticas educacionales, las grandes metas que orienten el plan de acción. Se requiere que el diseño sea abierto y flexible, que resulte orientador para los docentes.

El segundo nivel **Meso currículum** se materializa en el Proyecto de la Institución Educativa donde se especifica entre otros aspectos los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión, adecuadas a su contexto específico. Se caracteriza por ser concreto, factible y evaluable.

El tercer nivel es el **Micro currículum** conocido como programación de aula o planeaciones de área, en él se determinan los objetivos didácticos, contenidos, actividades de desarrollo, actividades de evaluación y metodología de cada área que se materializa en el aula.

Para el diseño y la estructuración del Plan de estudios que se define como “el total de experiencias de enseñanza aprendizaje que deben ser cursados en diferentes niveles que involucran el conjunto de contenidos seleccionados para lograr ciertos objetivos, así como para estructurar y organizar la manera en que deben ser abordados dichos contenidos, su importancia relativa y el tiempo previsto para su aprendizaje” (Arnaz, 1981, p.8).

Para la Ley 115 de 1994 el plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de las áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos.

Plan de estudios

Se deriva de la expresión latina: ratio studiorum, que significa organización racional de los estudios.

El plan de estudios y los programas son documentos guías que prescriben las finalidades, contenidos y acciones que son necesarias para llevar a cabo por parte del maestro y sus estudiantes para desarrollar el currículo (Casarini, 1999, p.8)

El plan de estudios es la “síntesis instrumental mediante la cual se seleccionan, organizan y ordenan, para fines de enseñanza, todos los aspectos educativos que se considera social y culturalmente valiosos y eficientes “(Glazman, 1978, p.13)

Los planes de estudio están organizados por asignaturas, áreas de conocimiento o módulos, implícitamente tienen una concepción de hombre, ciencia, conocimiento, práctica, deben tener

una fundamentación derivada del currículo formal, de la cual emana toda la organización de los elementos que lo integran: Descripción de la finalidad, tiempo de duración, organización por bimestres, trimestres, semestres o anual, estructura de la asignatura, área, número de horas de teoría y práctica, especificación de los objetivos generales y específicos y los criterios de evaluación.

La representación gráfica del plan de estudios es el mapa curricular en donde se visualiza en forma integral la distribución de las asignaturas, áreas o módulos, permite establecer la relación vertical, es decir analizar qué relaciones existen entre las asignaturas o áreas en cada año escolar, qué enlaces se pueden establecer entre ellas, cómo se puede propiciar una integración de contenidos para aportar a que los estudiantes establezcan núcleos de interacción, así como también la relación horizontal, que se refiere a la vinculación que existe entre materias o áreas de todos los años escolares, que reflejan criterios de continuidad, secuencia e integración de contenidos.

Programa de Estudios

La organización y planeación de cada asignatura, área o módulo, constituye el programa de estudios, que es la herramienta fundamental de trabajo de los docentes y obviamente la finalidad y la intencionalidad. “Un programa de estudios es una formulación hipotética de aprendizajes que pretenden lograr una unidad didáctica de las que componen el plan de estudios, documento que marca las líneas generales que orientan la formulación de los programas de las unidades que lo

componen” (Panza, 1986, p.17).

Es necesario tener presente con cuantas sesiones se cuentan para desarrollar el programa y analizar las situaciones en que se desarrollará. También es conveniente conocer las características y número de estudiantes, recursos con los que se cuenta, horario, tipo de unidad didáctica (curso, seminario, taller, laboratorio, práctica y otros). Una vez aclarado es necesario ubicar la unidad didáctica en el plan de estudios para establecer las relaciones verticales y horizontales.

Es recomendable que en las instituciones educativas exista una presentación unificada de criterios para el diseño de los programas de la siguiente manera: Datos generales, introducción o justificación, objetivos, temáticas de las unidades, metodología y criterios de evaluación. Enseguida se desarrollará cada una de las unidades que componen en total del curso de la siguiente manera: descripción de la unidad, objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje y evaluación. (Murillo, 2010, p. 3)

El plan de estudios debe ser flexible porque año tras año debe ajustarse a las particularidades del estudiante y a las transformaciones científicas, técnicas, tecnológicas, se requiere que sea coherente, que sea eficiente en la utilización de recursos. Por tanto, el plan de estudio brinda información sobre lo que ha de aprender el estudiante durante todo el proceso de enseñanza - aprendizaje, el orden propuesto a seguir dentro del proceso. La naturaleza del plan de estudios depende de los objetivos y de las consideraciones de orden pedagógico, lógico, psicológico, epistemológico y administrativo.

El Plan de estudios de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Educación Nacional es el esquema estructurado de las áreas obligatorias con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos, debe contener al menos los siguientes aspectos:

La Intención e identificación de los contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas.

La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y período lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.

Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los períodos del año escolar, en cada área y grado, según hayan sido definidos en el Proyecto Educativo Institucional. Igualmente incluirá los criterios y los procedimientos para evaluar el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo de capacidades de los educandos.

El diseño general de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.

La metodología aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente y soporte la acción educativa.

Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la evaluación institucional. (MEN)

Educación Física

En la actualidad, para poder entender el concepto de Educación Física es conveniente conocer la influencia que las distintas civilizaciones han ejercido sobre ella a lo largo de los siglos. Cada cultura, dependiendo de su objetivo, ha establecido un modelo de Educación Física diferenciado que en muchas ocasiones aún perdura. Se hará un recorrido por lo que ha pasado la Educación Física desde la Antigua Grecia donde otorgaron un papel muy destacado al ejercicio físico en los distintos ámbitos de la vida social donde se complementaban con la adquisición de conocimientos y la celebración de fiestas en las que los juegos atléticos helénicos, fundamentalmente los Juegos Olímpicos tuvieron especial trascendencia. El ejercicio físico para los grandes filósofos otorgó gran importancia al deporte en la educación de los jóvenes helenos, combinando las disciplinas educativas con la gimnasia armoniosa para alcanzar la perfección del alma y fomentaba el valor por la competencia, aumentaba la fuerza y el prototipo de las cualidades físicas.

En Esparta los niños recibían la Educación Física fundamentalmente guerrera orientada hacia el combate, solo los niños fuertes eran considerados dignos de recibir educación, los débiles eran excluidos, o incluso asesinados.

En Atenas la concepción de la Educación Física era muy diferente, desde los 14 años los muchachos se ejercitaban en un recinto privado, la palestra donde bajo los sabios consejos de Paidotriba ejercicios de saltos y lanzamientos, luchas, acrobacias, danzas entre otros.

En Roma se rechaza la concepción integral de la Educación Física limitándose a una gimnasia higiénica y de salud, la preparación física tan solo formaba parte del entrenamiento de los soldados a partir de los 14 años. En la edad Media hubo crisis del ejercicio físico por la espiritualidad impuesta por la iglesia que buscaba era la salvación del alma, condenaba y menospreciaba toda actividad físico deportiva. En América Precolombina en las culturas mesoamericanas los juegos de pelota con sus distintas variantes, adquirieron una gran importancia social, e incluso formaban parte de ceremonias rituales más amplias.

Ya en el renacimiento y humanismo la Educación Física recuperó el sentido del ejercicio físico para la salud, la actividad física estuvo orientada básicamente hacia la vertiente higiénica, en detrimento de la formación de los atletas.

En la Educación Física moderna gracias a numerosos filósofos, pedagogos y pensadores que sentaron las bases e influyeron en las escuelas y sistemas posteriores, adquirió gran relevancia a través de un método de aprendizaje inductivo “A mayor Actividad Física mayor aprendizaje” Jackes Rousseau (1704), también prestó gran atención a la psicología evolutiva y al respeto por las leyes naturales del desarrollo del niño. (p.8).

La escuela Alemana desarrolló un método sistemático de Educación Física, dividiendo el sistema de ejercicios en fundamentos de fuerza, agilidad y armonía, para conseguir una educación integral. El juego debía ser planificado con objetivos lógicos. En sus teorías Muths (1820) “primaba el individualismo, la falta de libre iniciativa, la competitividad y la obsesión por las marcas”. (p. 9).

La gimnasia Sueca tuvo gran eco en todo el mundo hasta la segunda mitad del siglo XX tanto en la Educación Física escolar como en la formación de carácter militar, se ideó una gimnasia con objetivos higiénicos y médicos de salud y rehabilitación. En 1813 Ling, fundó el Real Instituto Central de gimnasia de Estocolmo sus teorías basadas en un trabajo analítico, bastante rígido, con un desarrollo armónico de todo el cuerpo, ejercicios simétricos moderados y de fácil comprensión que son realizados con unas dificultades progresivas y sin aparatos.

Los sistemas naturales, el movimiento deportivo y los sistemas rítmicos para principios del siglo XX se destacan el método natural de George Hebert 1940, tenía como objetivo el desarrollo físico integral mediante actividades naturales del ser humano, realizadas al aire libre procurando que incidieran en el desarrollo cardiovascular y pulmonar; el movimiento deportivo con Thomas Arnorld (1840) al introducir el deporte en centros educativos, se buscaron los valores positivos y formativos del deporte estableciéndose una estrecha relación entre el alumno y el profesor. Y los precursores de los sistemas rítmicos Jean Georges Noveere y Francois Delsarte 1920 quienes aplicaron la música a la Educación Física y estudio del ritmo corporal,

también trabajaron el acondicionamiento físico, la corrección de la postura, el desarrollo de la imaginación y la espontaneidad, el desarrollo de este sistema desembocó en la gimnasia rítmica deportiva.

En la escuela nueva y la pedagogía americana siendo un movimiento pedagógico de reacción contra la escuela tradicional que pone el acento en la actividad del niño, convertido en el centro de la escuela, Maria Montessori, 1940, Jhon Dewey 1930 con sus teorías de la psicomotricidad, campos del deporte como escenario de una adecuada educación para la vida propiciaron muchos de los modelos de enseñanza utilizados actualmente: asignación de tareas, enseñanza recíproca, enseñanza programada, descubrimiento guiado, resolución de problemas entre otros.

Las escuelas, los sistemas y los movimientos han evolucionado y han dado paso a la Educación Física del siglo XXI que tiene como principal característica su consolidada inclusión en los programas educativos de todo el mundo como un elemento fundamental para una educación integral.

En los lineamientos curriculares publicado por el Ministerio de Educación Nacional del año 2000 la Educación Física ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades, búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva

visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se sobreponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza, el saber de la Educación Física entonces, se pone en cuestionamiento y se buscan nuevos fundamentos capaces de responder y orientar su papel respecto a las exigencias de intervenir críticamente en un modelo social y en la formación humana.

Uno de las últimas publicaciones Educación Física es el Libro “Educación Física de Calidad 2015” donde manifiesta que es la única asignatura curricular cuyo enfoque combina la competencia corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en valores, representan un portal de aprendizaje para desarrollar aptitudes para tener éxito, la práctica regular de la Educación Física de calidad y otras formas de actividad física puede mejorar la capacidad de atención del niño, mejorar su control y procesamiento cognitivo. Es el punto de entrada hacia la práctica de una Actividad Física durante toda la vida, en todo el mundo, muchas de las principales causas de mortalidad están relacionadas con enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes.

La Educación Física es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria, en este sentido el área actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la

vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños, niñas y jóvenes a través de las clases de Educación Física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir hábitos de vida saludable, habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva, las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa. (Educación Física de Calidad 2015, p.11)

La Educación Física como promotora de salud, se revaloriza dentro de nuestra sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad física deportiva. En este sentido como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, desde la clase de Educación Física queden cubiertas las necesidades: Fisiológicas en cuanto a la regulación funcional del organismo, necesidades de seguridad contribuyendo al orden y aceptación de las reglas, de pertenencia en un colectivo social, de autoestima pues la práctica físico deportiva contribuye al conocimiento y aceptación corporal y a la autorrealización se incide en el desarrollo de la sensibilidad, de la apreciación de la belleza y justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto.

Perea (1992) Afirma que así mismo, debe ser entendida como un proceso de información y de responsabilidad adquirida por la persona cuya finalidad es generar hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva., siendo un proceso de formación permanente que se inicia desde los primeros años de infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones, tanto individuales como sociales, como con el ambiente que los rodea,

con el objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva.

Tendencias de la Educación Física

En el contexto del desarrollo del conocimiento la Educación Física construye sus propias transformaciones en concepciones y prácticas. En este campo puede afirmarse que se atraviesa por una explosión de perspectivas que obedecen a un reconocimiento de su importancia o una búsqueda de afirmación de su carácter académico disciplinar y de su papel creciente en la formación del estudiante en contextos formales, no formales e informales. Esta presencia e interrelación con distintos aspectos de la vida humana, hace compleja e imprecisa la delimitación de las perspectivas. No obstante los procesos de investigación y de experiencia docente, permiten identificar algunas de las tendencias que se presentan no de manera pura y aislada, sino con interacciones en la práctica educativa. De manera resumida se puede afirmar que ellas son múltiples, tanto en el plano escolar como académico y social, para su mayor comprensión las siguientes son las tendencias de la Educación Física de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela:

Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física: Enfoque deportivo que ha priorizado la medición y la cuantificación de las capacidades físicas de los estudiantes, prevalecen la medición y el registro de resultados de pruebas vinculados a la eficiencia del movimiento, se estimula el fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional,

neuromuscular, osteomuscular, y cardio respiratoria que en conjunto potencian procesos de movimiento como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento, para ser desarrollados en un deporte específico.(Sánchez, 2002, p. 8)

Cagigal, (1955) opina:

Los rasgos estructurales del deporte lo determinan la recreación, el ejercicio físico, la competición y las reglas, hay dos clases de deporte: el de espectáculo y el de práctica, considerando que ambos están presentes y son necesarios para el individuo y la sociedad. El deporte es algo que existe, intrínseco a la naturaleza humana, que se ha manifestado siempre donde el hombre ha existido. El deporte es una realidad metafísica del hombre, es decir. Que dondequiera que se da el hombre se da el deporte; y solo en el hombre se puede concebir”. Afirma además, que la práctica deportiva ayuda de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad del individuo. (p.10)

Por otra parte, el modelo estructural metodología propuesta por Blázquez (1993)

Se trata de educar a través del deporte, para enseñar los deportes de equipo, se considera “al deporte como sistema educativo, para alcanzar una formación integral, física, moral y social, y a la vez, extender el gusto por estas actividades más allá de la edad escolar: se encuentra el deporte recreativo, competitivo y educativo”. (p. 27).

Mediante una progresión en espiral, en la que, tras plantear la situación problema y dejar varios minutos de práctica, se detiene la misma para analizar las situaciones de juego y tomar decisiones, las cuales se aplicarán en una segunda fase de práctica. “El ciclo se repite hasta la total comprensión de la situación y la corrección de los errores detectados”. (Cárdenas, 2010, p. 94).

Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre: La recreación es un proceso de formación orientado en cómo jugar, el juego es la base del trabajo pedagógico con diferentes campos de práctica social de la Educación Física como el deporte, las danzas, el uso del tiempo libre, en los cuales se vivencian y se experimentan múltiples formas de actuar y de relacionarse.

Constituye una alternativa estratégica que por medio de actividades recreativas el estudiante puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan su mejor desarrollo integral, promueve la realización del individuo como persona social, permite la elección libre y responsable del uso del tiempo libre en esta sociedad de consumo. En la recreación se encuentran métodos y técnicas que permiten realizar actividades motivantes, recursivas, creativas, que facilitan el aprendizaje, la construcción del conocimiento, la socialización y la formación en valores. (Lineamientos Curriculares, 2000, p.82)

Énfasis en la Psicomotricidad: Es una forma de entender la educación basada en la psicología evolutiva y la pedagogía activa que pretende alcanzar la globalidad del niño:

desarrollo equilibrado entre lo afectivo, lo motor y lo mental y facilitar sus relaciones con el mundo exterior (mundo de los objetos y mundo de los demás). Imagen y percepción del cuerpo, de su expresión, su aceptación, su conocimiento y dominio, se ocupa de la actividad de organización real simbólica y representativa del espacio y las cosas que en él se encuentra, para llegar a una relación ajustada con los demás fruto de su autonomía psicomotriz, el objetivo fundamental es llegar por medio del cuerpo al desarrollo de habilidades y capacidades del estudiante en todos los aspectos: social, emocional, cognitivo, comunicativo y corporal. Es la acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la Educación Física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño. (Mendiaras, 2008, p 3)

Énfasis en la sociomotricidad: Praxiología o ciencia de la acción motriz, nace con Parlebas es toda aquella situación en la que se interactúa motrizmente con otros, sean ellos adversarios o compañeros o ambos a la vez y como contrapartida psicomotor es lo referido a aquel sujeto que se mueve, que se desenvuelve en un solitario. También la llama praxiología o ciencia de la acción motriz, pretende con esto una Educación Científica y que lo define como “el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación determinada” (Zagalas L, 2001, p 3).

Permite analizar todas las formas de actividad física, sean éstas individuales o colectivas y según todos los modelos posibles.

Es a través de los deportes y juegos que Parlebas considera que “Todo juego colectivo, se

organiza en función de las interacciones motrices que aseguran las relaciones entre jugadores.

Sobre esa acción se teje la dinámica socio motriz del juego y aparece la comunicación motriz”

Las situaciones socio motrices son entendidas en este marco como manifestaciones

socioculturales de comunicación, interacción e intercambio. Los juegos tradicionales y las

prácticas al aire libre son un medio importante donde la cooperación, la oposición permiten una

mejor enseñanza.

Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud: Se fundamenta en una pedagogía tradicional con objetivos de carácter higiénico y utilitario dirigido al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico o motor, los propósitos de la enseñanza se dirigen a la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas sobre la base de la realización de diferentes actividades y ejercicios, lo más segura y correctamente posible, relacionados con los distintos factores de salud ,mortalidad, morbilidad. (Calero y González, 2003, p. 10).

En las Orientaciones Pedagógicas del Ministerio de Educación (2010) en cuanto a la competencia axiológica corporal se manifiesta el cuidado de sí, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente en sus distintas manifestaciones: cuando se equilibran racionalmente y con comprensión de los tiempos de trabajo- descanso – esfuerzo - recuperación, al lograr claridad sobre la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, que se manifiestan en la realización de la actividad física. Cuando se identifican y diferencian con precisión los beneficios de tener estilos de vida saludables y los

graves perjuicios que se presentarán si se practican buenos hábitos, que deben ser formados desde el área, para que se incorporen paulatinamente en su proyecto de vida personal.

Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas: Se basa en la forma en la que se interpretan emociones por medio de los movimientos, a través de los procesos de expresión corporal se busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal. Se trata de explorar la actitud corporal como lenguaje y abrir las posibilidades de diversos gestos que llevan a la manifestación interior y a la creación estética. Busca la exploración y el desarrollo de la sensibilidad del ser humano para el propio descubrimiento de sus potencialidades, con las cuales puede manifestar otras formas de acercamiento o rechazo conceptos o prácticas que intervengan en sus vidas. Para unos puede ser el descubrimiento de aptitudes que lo enrumbarán al mundo del arte, para otros una posibilidad de comunicar sus emociones o sueños. (Lineamientos Curriculares, 2000, p. 88)

Hacia una Educación Corporal más allá de la Educación Física. Educación Física desde la corporeidad y la motricidad aparece a partir del siglo XX, hacia la década de los setenta, se empieza a cuestionar y se inicia un movimiento que postula la realidad mental del ser humano no existe independientemente del cuerpo. En este momento aparecen nuevas miradas de la Educación Física. Se plantea una concepción de cuerpo- sujeto y una educación del movimiento, en contraposición a las teorías mecanicistas y biologicistas en las que se educa para el movimiento. Las nuevas formas de ver el cuerpo y el movimiento traspasan la visión orgánica y se logra una mirada integral y compleja del ser humano que tiene asiento en los conceptos de corporeidad y

motricidad. (González, 2010, p. 4).

Merleau Ponty, en la corriente de fenomenología, es uno de los primeros autores que hablan del concepto de corporeidad como experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas. La corporeidad es para él, fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y a los otros.

Según Zubiri, la corporeidad es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer. Para el autor, el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad. Este concepto implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que lo rodea y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida. La corporeidad es la complejidad humana, es cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo cultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente, esos cuerpos que nos hacen humanos y que nos diferencian de las otras criaturas vivientes.

Es, además la que le permite al ser humano establecer vínculos emocionales mediante el cuerpo. La corporeidad es el origen de la comunicación y de la primera relación humana. Desde ella se logra el conocimiento propio y el conocimiento de los demás.

La motricidad es concebida como la forma de expresión del ser humano, como un acto intencionado y consciente, que además de las características físicas, incluye factores subjetivos,

dentro de un proceso de complejidad humana. En esta perspectiva el cuerpo no es objeto, sino conciencia de sí como sujeto. Los nuevos paradigmas consideran el movimiento como una de las manifestaciones de la motricidad, la cual se centra en un ser humano multidimensional. Es también creación, espontaneidad, intuición, es manifestación de intencionalidades y personalidades. Cada persona construye su propio movimiento como manifestación de su personalidad. Esta construcción de la identidad motriz resulta de procesos afectivos, cognitivos, estéticos y expresivos que se han adquirido a través de la vida. La motricidad es la expresión de los que somos (nuestra corporeidad) y es la energía que nos impulsa a vivir y tomar conciencia de quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde vamos. Los conceptos de motricidad y corporeidad se resumen en la siguiente expresión:

“La motricidad es la capacidad del hombre para moverse en el mundo y la corporeidad el modo del hombre de estar en él” (Benjumea, 2004, p.6)

Hábitos de vida saludable

Para hablar de vida saludable se deben abordar diferentes temas, inicialmente el tema de salud que es el estado de completo bienestar físico, mental y social, es decir la ausencia de enfermedades y afecciones de acuerdo a la OMS 2010.

De acuerdo a un artículo publicado por la OMC, 2014 se entiende por vida saludable a

aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, actividad intelectual, recreación (uso del tiempo libre), descanso, higiene y paz espiritual.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho cómo comer poco. Además se debe evitar el consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas, automedicación, visitar de manera regular al médico cuando se tengan síntomas de patologías.

La nutrición es la base del estado físico, una persona mal alimentada sufre trastornos típicos del desbalance alimenticio y se auto limita. Para alimentarse bien hay que seguir unos horarios, tomar determinados líquidos en distinta cantidad, determinadas comidas con fibra y estimular los sentidos. Para alimentarse bien hay una guía conocida como la pirámide alimenticia, donde se indican los alimentos, su clasificación y para qué sirven al organismo. El consumo de una alimentación adecuada es calidad y contribuye al mantenimiento de una buena salud. Los nutrientes contenidos en los alimentos cumplen funciones importantes en la salud y nutrición de los individuos.

Adoptar una alimentación balanceada implica disminuir el contenido de calorías, además, comer bien significa disfrutar de un buen sabor, así como de una buena nutrición. Ésta se puede lograr tomando en cuenta las siguientes características: completa incluyendo alimentos de cada uno de los grupos de alimentos; equilibrada, proporciones adecuadas ya que todos los nutrientes son igual de importantes para mantener la salud; suficiente para cubrir las necesidades que cada

persona requiere y mantener un peso saludable; variada integrando diferentes alimentos de cada grupo de alimentos en las comidas diarias; adecuada según los gustos y la cultura de quien la consume, de acuerdo a los recursos económicos, evitando el consumo de alimentos dañinos que contengan contaminantes y toxinas.

El ejercicio físico es esencial para mantener una buena calidad de vida. La falta de actividad es una de las principales causas de debilidad y de mala salud.

La Actividad Física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado el gasto de energía.

El ejercicio Físico es una categoría de la Actividad Física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos para mejorar o mantener una o más cualidades motoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo, va a depender de las características y condiciones de cada persona, sin embargo al planear debe considerar: el tiempo del calentamiento, realización de actividad aeróbica y de fuerza y el regreso a la calma con estiramientos y enfriamiento. Se sugiere realizar ejercicio físico diariamente por lo menos 45 minutos de tipo aeróbico.

Los ejercicios aeróbicos son todos aquellos que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración, se presenta una agitación y un aumento de la temperatura por lo tanto, sudor. Si el ejercicio

empieza a formar parte de la vida desde la infancia la persona se irá reforzando hasta convertirse en un adulto activo; con esto obtendrá a lo largo de su vida un estado de salud óptimo y un futuro saludable.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y por tanto requiere realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional, fuerte y sano.

En la actualidad las condiciones de vida hacen difícil evitar el estrés y los apuros cotidianos, la gente tiende a comer rápido y mal, consumir productos ricos en grasas y colorantes, dormir poco, tener cosas materiales quitando tiempo al ocio y a la vida social, que también son parte necesaria de una vida sana.

Se entiende por estrés aquella situación en la cual las presiones externas (sociales) o las presiones internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio y la consiguiente aparición de la enfermedad.

La felicidad y el estrés no se llevan bien. Es muy poco probable que una persona que sufra de estrés y más aún, que padezca alguna enfermedad relacionada con él, alcance la serenidad y la armonía necesarias para transitar por el sendero de la plenitud y el bienestar.

Vivir con estrés equivale a vivir con una calidad de vida disminuida, ya que el estrés modifica el funcionamiento del organismo por ejemplo: eleva la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, respiración, tensión muscular, entre otras.

Es común que las personas creamos que el estrés es parte de la vida, sin embargo gran parte de éste puede ser controlado por actividades que ayudan a la relajación como respirar profundo, poner la mente en blanco, caminar, dar un paseo, hacer yoga, entre otros. Además el estrés se intensifica cuando se presenta sedentarismo, que es la falta de actividad física, por lo que ésta ayuda a manejar adecuadamente el estrés y ofrece la oportunidad de desahogar las sensaciones de frustración, enojo, ira, ansiedad entre otros.

Dormir de manera adecuada entre 6 a 8 horas diarias, la higiene personal, evitar hábitos nocivos como fumar y el consumo de bebidas alcohólicas son parte de una vida saludable.

El descanso es importante para un estilo de vida saludable, cuando se duerme menos de 6-8 horas diarias, el cuerpo no descansa lo suficiente como para empezar un nuevo día con la vitalidad que se necesita. Esto puede afectar el rendimiento y aumentar el estrés, pues el cansancio acumulado hace que se disminuya la capacidad de atención y la velocidad de reacción.

Existen evidencias sobre la relación entre dormir poco y el desarrollo de obesidad; la privación de sueño en forma crónica causa fatiga conduciendo a la reducción de ejercicio físico y por lo

tanto a la ganancia de peso y obesidad, también causa efectos neuro- hormonales que incrementan la ingestión de calorías debido a la ausencia de sueño.

La higiene personal considerado otro aspecto en un estilo de vida saludable ayuda a reducir enfermedades que pueden transmitirse por microorganismos dañinos a la salud, además existen otras enfermedades muy particulares que pueden presentarse en ciertos órganos al no tener una higiene adecuada.

Frecuentar actitudes nocivas para la salud como fumar o beber alcohol puede tener consecuencias de tipo social, psicológico perjudicial para la salud, específicamente hablando de nutrición estos hábitos disminuye la absorción de ciertos nutrientes los cuales son necesarios para el buen funcionamiento del organismo. El tabaco disminuye la absorción de hierro, ácido fólico, calcio, entre otros, mientras que el alcohol afecta las vitaminas del complejo B, entre otros muchos daños que causan a diferentes órganos del cuerpo.

El estilo de vida saludable es cuestión de actitud personal, pues saber y desear no es suficiente. La salud es un beneficio que se ofrece con facilidad para aquellos que se esfuerzan por ella.

Cuando se mantiene un estilo de vida saludable se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud. Los estilos de vida saludable: son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio

biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

Promoción de hábitos de vida saludable en la escuela

Desde diferentes miradas por entes muy reconocidos a nivel mundial, mencionados en los antecedentes la práctica de hábitos de vida saludable ha disminuido a través del tiempo por la mecanización y las nuevas tecnologías, esto ha generado que el individuo sea menos activo físicamente en la actualidad.

La naturaleza de las actividades de los niños en su tiempo libre ha cambiado en los últimos años, anteriormente se dedicaban a practicar juegos activos, que les generaba movimiento y al aire libre, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y del internet han permitido que se dediquen a actividades de tipo sedentario. Por tanto, la importancia de promover hábitos de vida saludable en la escuela es *“fundamental e imperativo hacerlo en las instituciones educativas, desde la etapa preescolar, hasta grado once liderado por el área de Educación Física quien es la principal llamada a promover la salud en la escuela.”* (Webster 2002, p .7)

Por lo tanto, se conceptualiza y se hace un análisis de los hábitos saludables más relevantes, que se sugiere deben incluirse en el currículo del área de Educación Física desde preescolar, primaria, básica y media escolar.

Actividad física

La organización Mundial de la Salud considera la actividad física como el factor que interviene en el estado de salud de las personas y la define como la principal estrategia de prevención de la obesidad entendiéndose como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo, como por ejemplo trasladarse de un lugar a otro para satisfacer necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte y muchas otras cosas más que el ser humano realiza diariamente.

La organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que ésta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir en general la instauración de enfermedades crónicas. (Vélez y Sandoval, 2011, p.4)

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad

física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo, además esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo con componentes y determinantes de orden biológico y psico- sociocultural que produce un conjunto de beneficios en la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencian la integración de elementos contextuales que en la actualidad de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

Puntos claves a tener en cuenta de acuerdo a las apreciaciones de Aznar y Webster (2006).

La dosis o cantidad de actividad física es una combinación de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. Para que una persona mejore de forma continua su condición física, se debe aplicar una sobrecarga gradual y progresiva a la cantidad de actividad física. Los tipos más importantes de actividad física para lograr una condición física relacionada con la salud en niños, niñas y adolescentes son las actividades cardiovasculares, de fuerza/resistencia muscular de flexibilidad y de coordinación. (p.21).

La actividad física resulta esencial para la salud infante juvenil en la medida en que mejora la salud física, mental y social durante la infancia, se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta y los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta. (Aznar y Webster, 2006, p. 36)

Hábitos alimenticios

Definir los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales. (Macías, 2012, p.2)

En la adopción de hábitos alimenticios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimenticios ya que los integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno de la familia y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. “Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres

e hijos”. (Macías, 2012, p.3)

Macías, (2012).

La publicidad forma parte del ambiente social humano, la influencia en los hábitos alimentarios ha ido desplazando a la familia y a la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, pues los niños son más fáciles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad y son fácilmente manipulables por anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos. (p.3).

La escuela permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en ésta situación. Por lo tanto, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los docentes a través de contenidos temáticos en las diferentes áreas que permitan combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promuevan en los niños, niñas y adolescentes un estilo de vida saludable e incluso evite la aparición de síntomas de trastornos alimentarios. (Macías, 2012, p. 3).

Uso de tiempo libre

El tiempo libre en la etapa escolar es aquel que queda después de sus obligaciones escolares y

familiares. Es un tiempo que se llena, por ellos mismos, con actividades libres y espontáneas que no son otra cosa que juegos, la actividad más natural del niño. Es a través del juego donde el niño toma contacto con el mundo exterior, los niños tienen que disponer de un tiempo realmente libre, de un tiempo que no tenga comprometido con ninguna institución o actividad reglamentaria, es decir que no esté sometido a la dirección de un adulto. (Hermoso, 2009, p.58)

Las actividades extraescolares pueden considerarse como actividades constructivas y recomendables para ocupar parte del tiempo fuera del horario lectivo escolar según Guilman Meyers y Pérez (2004), siendo potencialmente beneficiosas por las características de voluntariedad, estructuración, y organización, esfuerzo y desafío, redes sociales de apoyo, desarrollo de habilidades y destrezas. En conjunto, según Molinuevo (2008) “la participación en actividades extraescolares durante la adolescencia es más positiva para el rendimiento académico tanto a corto como a mediano plazo, dependiendo de la actividad, practicar actividades deportivas, artísticas”. (p.62).

La Fundación “Robert Wood Johnson” (2006), expone:

Los beneficios positivos que tiene incluir actividades físicas y deportivas en programas extraescolares ante el alto y creciente número de niños, niñas y jóvenes con sobrepeso y obesidad. Los beneficios de programas extraescolares desarrollan una serie de habilidades que contribuyen significativamente al desarrollo y calidad de vida de los niños niñas y adolescentes. (p.97).

Se debe evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad, es importante que los adolescentes tengan una afición, un hobby y que no identifiquen el tiempo libre con no tener nada que hacer, el estar horas en redes sociales o pantallas no aportará nada en la vida de un escolar, sin embargo hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es momento para descansar y no hay que caer en el otro extremo de buscar en los estudiantes un gran número de actividades extraescolares que lo único que conseguirán será generar más estrés producido por la actividad académica.

Los padres de los niños, niñas y adolescentes deben incentivar en ellos alternativas de entretenimiento y gusto que les hagan alejarse de aspectos negativos de la sociedad tales como las drogas, la violencia, la apatía el desencanto, pero se deben ofrecer alternativas que sean atractivas conociendo su realidad, para ello se debe hablar con los hijos averiguando sus gustos y respetando sus ideas y opiniones.

El modo en el que se disfruta el tiempo libre tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales, por lo tanto hay que saber encauzar este tiempo desde la familia con el apoyo en el colegio de las actividades que los estudiantes pueden desarrollar en su tiempo libre.

Descanso Adecuado

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación, dar un paseo, entre otros.

Narrow (1997) señala seis características asociadas al descanso:

Las personas pueden descansar cuando: sienten que las cosas están bajo control, se sienten aceptados, sienten que entienden lo que está pasando, están libres de molestias e irritaciones, realizan un número satisfactorio de actividades concretas, saben que recibirán ayuda cuando la necesitan. (p.2)

Las situaciones que favorecen el descanso adecuado son: comodidad física, eliminación de preocupaciones, sueño suficiente. El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona.

La necesidad de descanso y sueño Fordham (1988) define el sueño como un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona, o una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia. (p. 3)

Según Maslow, el sueño es una realidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a las personas, recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central, que se acompaña de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. (Stora, 1990, p. 3)

Por lo que se considera conveniente e importante que las personas tengan horas de sueño de acuerdo al reloj biológico y descansen para que rindan de manera óptima en todas las ocupaciones cotidianas. En los estudiantes se recomiendan como mínimo 8 horas de sueño para que el cuerpo tenga la energía suficiente durante el día.

Higiene

De acuerdo a la UNICEF (2001) *“La salud como necesidad y derecho fundamental de los ciudadanos, está entrañablemente ligada al rendimiento escolar, a la calidad de vida y a la productividad económica”*. (p. 2).

En este sentido, uno de los aspectos que debe ser atendido, fomentado y promocionado desde el hogar, la escuela, los establecimientos de salud y otras organizaciones, es el desarrollo de hábitos de higiene en el orden personal, social y ambiental, que conduzcan al cuidado, mantenimiento y prevención de la salud. Por lo tanto, es necesario desarrollar en la familia, en la escuela y en la comunidad conocimientos y habilidades en este importante tema, para favorecer actitudes para el cumplimiento y promoción de hábitos de higiene, con la participación de todos los actores de la sociedad en campañas de difusión y promoción para impulsar un cambio positivo en todos los ámbitos de la vida.

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se

deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo se hace un hábito.

De allí la relación inseparable de los hábitos de higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

Las actividades relacionadas con la higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es “fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud”. (UNICEF, 2001, p.4).

Se han de enseñar normas de higiene personal, en la familia, en la escuela, higiene ambiental en la vivienda y en la escuela e higiene de los alimentos. Cada una de las anteriores temáticas puede ser abordada y apropiarlas al currículo del área de Educación Física.

Prevención del consumo de sustancias nocivas

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), las sustancias Psicoactivas son sustancias naturales o sintéticas que al ser introducidas al organismo son capaces, por sus efectos en el sistema nervioso central de alterar la actividad psíquica y el funcionamiento del organismo. Igualmente se definen como sustancias químicas o naturales que al ser consumidas por una persona, causan cambios en el funcionamiento, tanto de la parte física como psíquica del organismo. Igualmente se definen como sustancias químicas o naturales que al ser consumidas por una persona, causan dependencia en mayor o menor grado, de acuerdo con la sustancia consumida y las características propias de cada individuo, tales como la edad, la personalidad, el ambiente familiar y social que lo rodean. “Existen una gran variedad de drogas, las cuales se clasifican dependiendo el efecto que causan en el organismo: estimulantes, depresoras y alucinógenas, no es relevante conceptualizar cada una, puesto que no hace parte de la investigación y la clave es la prevención.” (ICBF, 2008, p.55)

“La prevención es indispensable para evitar que el consumo de drogas se convierta en un problema social de gran magnitud” (Begoña, 2002, p.113).

La prevención, es definida por diferentes autores como la posibilidad de predecir un problema específico, en el caso del consumo de sustancias psicoactivas es “un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la

oferta de drogas” (Martín, 1995, p.114).

Crear una cultura de la prevención es fundamental para enfrentar el consumo de drogas, que es tan dinámico y cambiante, como el ser humano.

El contexto de consumo de sustancias, ha variado en los últimos años debido a la aparición de nuevas sustancias, el incremento del consumo de sustancias legales sobre todo el alcohol por parte de niños, niñas y adolescentes, la disminución de la edad de inicio y la aparición de sustancias de mayor potencia química, que complejizan los procesos de prevención y atención de esta población, debido a la aceleración en el paso por las diferentes etapas de habituación a sustancias psicoactivas por parte de poblaciones jóvenes. Generando este fenómeno con el tiempo, mayores problemas de salud, educación, legales, de convivencia y en lo referente a la estabilidad afectiva o emocional de herramientas de orientación y apoyo para la prevención y a atención del consumo de sustancias, ya que el consumo interfiere en los procesos de maduración biopsicosociales, propios de la edad y básicos para el aprendizaje ulterior de habilidades sociales, destrezas de afrontamiento de situaciones críticas, reforzamiento de conductas adaptativas sociales, entre otros.

ICBF, (2008)

La Prevención es entonces la herramienta que podría evitar o retrasar el paso del uso al abuso de sustancias psicoactivas en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y así garantizar la existencia de un ambiente proyectivo donde esta población pueda desarrollarse de forma

óptima en ésta etapa de su vida. (p.114).

Entre los modelos de prevención se encuentra como primera medida la familia, quien aporta los valores y principios que forman un carácter fuerte para que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes no caigan en el consumo, luego la salud pública con campañas organizadas y aplicadas en la población en general y luego en el sistema educativo donde se refuerza mediante actividades de prevención e información sobre el daño que ocasionan y lo que genera en la persona el consumo. Proyecto Transversal con objetivos para todas las áreas, tema del que se debe apropiarse el área de Educación Física en su planeación.

Hidratación

El cuerpo necesita estar hidratado para poder funcionar a su nivel óptimo. Si el cuerpo no tiene suficiente líquido, las funciones esenciales como la circulación no trabajan tan eficazmente. Los órganos no conseguirán los nutrientes que necesitan y el cuerpo hará su trabajo con menos eficacia, la deshidratación puede afectar el estado de ánimo, el cuerpo se siente cansado, malhumorado o irritable, la hidratación es importante para pensar con claridad, el cuerpo pierde agua todo el día la cual se debe reemplazar continuamente durante el día.

El agua es vida, es un componente importante para toda la función corporal, forma la mayor parte del sistema digestivo absorción, eliminación de desechos metabólicos no digeribles, protege

y lubrica los tejidos del cerebro, transporta los nutrientes y se lleva los desechos de las células, ayuda a regular la temperatura del cuerpo al distribuir calor y refrescar el cuerpo mediante el sudor. Nuestro cuerpo está compuesto de agua, aproximadamente el 60% del peso y varía con la composición corporal, la edad, el género y la actividad física realizada.

El agua de bebida, junto con la contenida en los alimentos, ha de garantizar una correcta hidratación a cualquier edad o circunstancia, es importante asegurar el aporte en cantidad y calidad adecuadas, “especialmente cuando se conoce la influencia que el grado de hidratación puede tener sobre la salud y el bienestar de las personas”. (Iglesias y Villarino, 2010, p.28).

Por tanto, es recomendable enseñar el consumo de agua que se realiza desde casa, lamentablemente los padres ofrecen a sus hijos bebidas azucaradas, presumiendo que esto aliviará la sed, cuando lo que se está ofreciendo es un consumo alto de calorías que no brindan bienestar, hay diferentes estrategias metodológicas que se pueden abordar desde el aula para enseñar a los niños y niñas a hidratarse de manera adecuada y saludable, etapa en la cual se pueden generar estos hábitos saludables, explicando la importancia de la hidratación en el cuerpo mediante la lúdica, en la adolescencia también hay métodos para enseñar cuando realizan actividad física generar el hábito de calmar la sed bebiendo agua.

Actividad Física como estrategia metodológica en la Educación Física escolar

La Educación Física escolar se ha considerado un programa especial en la promoción de la actividad física y la salud en niños, niñas y adolescentes. Introducir la salud como un objetivo en el área en los distintos niveles educativos es una tarea que conviene incluir para promocionar hábitos de vida saludable. La escuela es el lugar donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo, teniendo la oportunidad de participar en actividades físicas, por tanto se puede aprovechar para que desde el currículo haya promoción de la salud en ésta etapa de la persona que se encuentra en formación para generar hábitos.

Las numerosas investigaciones realizadas en el ámbito biomédico sobre la actividad física y su repercusión en la salud de niños y jóvenes ofrecen una información muy valiosa para la elaboración de programas de actividad física saludable en Educación Física escolar. Las recomendaciones varían dependiendo la etapa del desarrollo en que se encuentra el estudiante, sin embargo la OMS y otras organizaciones coinciden en que los niños y jóvenes deben participar todos o casi todos los días de la semana en actividades físicas de diversa intensidad, durante al menos 60 minutos. Además, “sería conveniente realizar durante un mínimo de 3 días semanales actividades de intensidad de moderada a vigorosa que implicarán grandes grupos musculares y diversos componentes de la condición física”. (Devis, 2000, p.5)

La actividad física posee cuatro dimensiones principales: La frecuencia de realización (veces por semana), la intensidad (Medida en términos de gasto energético, consumo de oxígeno o

frecuencia cardiaca), el tiempo (duración de los ejercicios y las sesiones) y el tipo de actividad. Otros parámetros es que ha de ser progresivo para dar tiempo a que se produzcan las adaptaciones de los practicantes, otra es la variedad, puesto que será necesaria la implicación en actividades diversas, para trabajar los distintos componentes de la condición física.

Se debe tener en cuenta que hay estudiantes que presentan diferentes niveles de condición física, distintas circunstancias personales y diferentes preferencias o aversiones a ciertas actividades. Los programas de actividad física y salud en Educación Física deben tener en cuenta criterios de seguridad, medidas de prevención y protección que eviten o minimicen el riesgo de lesión. “Hay que considerar la adecuación del material de las instalaciones escolares o de otro tipo de espacios para la práctica segura y efectiva de ejercicios físicos seleccionados para que actúen sobre las partes del cuerpo que se pretende y que no acarrearán consecuencias negativas a corto o largo plazo”. (López, 2000, p.6).

Incluir además, la importancia de la salud postural, es decir la selección de posturas seguras y saludables en las actividades diarias, ámbito en el que la Educación Física puede realizar grandes aportaciones. También se ha de tener en cuenta qué piensa y cómo se siente el estudiante cuando participa de las actividades, por lo tanto los beneficios no solo deben ser fisiológicos a largo plazo, sino también deben ser psicológicos y sociales a corto plazo como el bienestar, el disfrute y la satisfacción que supone la realización de actividad física con sus amigos y amigas. (Devis, 2001, p. 6)

Las malas experiencias vividas en la clase de Educación Física, ya sean motivadas por el profesor o por los compañeros de clase, representan uno de los factores que influyen en las decisiones de no participación en actividad física por parte de los jóvenes. “Si se pretende que la asignatura sirva para promocionar la actividad física en niños y adolescentes, la participación en las clases debe convertirse en una experiencia positiva y satisfactoria y no en una experiencia negativa o amenazante” (Devis y Peiró, 1992, p.7).

Para ello el docente debe abordar una educación en valores de tolerancia y respeto favoreciendo un clima de clase adecuado, en el que no tenga cabida la marginación de ningún estudiante. Es importante favorecer la autoestima y percepción de competencia de los estudiantes, eligiendo las estrategias de motivación adecuados. “La competencia o éxito en la realización de actividades físicas será entendido como mejora y progreso personal y no basado en la victoria o en ser el mejor”. (Duda, 2001, p. 7).

La Educación Física escolar debe proporcionar conocimientos teórico prácticos básicos para que los estudiantes puedan realizar actividad física saludable tanto dentro como fuera de la escuela. Se trata de facilitar conocimiento teórico, por ejemplo, sobre las relaciones entre la actividad física y la salud o los efectos de las actividades en el organismo y el bienestar de la persona. El mayor interés resulta en el conocimiento práctico para que el estudiante sepa cómo realizar las actividades, incluso llegar a elaborar un programa propio de actividad física y salud que lo lleve a tener una vida activa. Conviene conectar el conocimiento teórico con la práctica física y desarrollarse fundamentalmente en las sesiones prácticas para facilitar una mejor

comprensión conceptual y procedimental.

El papel de la Educación Física en materia de actividad física y salud no puede limitarse a la promoción del hábito de práctica y a la transmisión de los conocimientos necesarios para realizar con autonomía actividad física saludable. Se debe además fomentar en los estudiantes una conciencia crítica, ya que la actividad física y la salud no puede verse desligada de los problemas y condicionantes sociales y ambientales a la hora de tomar las decisiones más saludables. “La conciencia crítica se promueve con experiencias reflexivas que cuestionen y generen debates sobre todo lo que existe alrededor de la actividad física actualmente” (Kirk, 1990, p. 8).

Con la escasa presencia horaria de la Educación Física en el currículo del sistema escolar, difícilmente pueden abordarse objetivos y contenidos que le son propios con garantía de éxito. Urge poner en evidencia ante los poderes públicos la necesidad de más dedicación horaria para el área, por tanto esto lleva a la necesidad de buscar formas de desarrollo extracurricular dentro de la escuela, que consoliden el trabajo realizado en las clases e impliquen al centro escolar la promoción de estilos de vida saludable entre los estudiantes más allá de la Educación Física.

Existen varias alternativas lideradas por el área de Educación física como la promoción de campañas deportivas, el día de la Actividad Física, la semana de los estilos de vida activos, escuelas activas, que pueden complementar y aportar de manera significativa a la promoción de hábitos de vida saludable.

Pedagogía del Constructivismo social

¿Por qué hablar del constructivismo social? porque es el Modelo Pedagógico adoptado por el colegio Carlos Albán Holguín en su Proyecto Educativo Institucional, es por esto que se abordará lo que se considera más relevante de la teoría.

El Constructivismo Social, considera que el conocimiento además de formarse a partir de las relaciones ambiente-yo, es la suma del factor entorno social a la ecuación: los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas de la persona producto de su realidad y su comparación con los esquemas de los demás individuos que lo rodean. Es una rama que parte del principio del constructivismo puro y simple que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano. Busca ayudar a los estudiantes a internalizar, reacomodar o transformar la información nueva que ocurre a través de la creación de nuevos aprendizajes y esto resulta del surgimiento de nuevas estructuras cognitivas (Grennon y Brooks, 1990), que permiten enfrentarse a situaciones iguales o parecidas en la realidad. “Así el constructivismo percibe el aprendizaje como actividad personal enmarcada en contextos funcionales, significativos, auténticos”. (Ferreiro, 2005, p.10)

El constructivismo social para Vygostky es la forma de explicar la organización de pensamiento para la adquisición de nuevos aprendizajes agregando un elemento muy importante y es la necesidad de una mediación para que se logren modificar las estructuras mentales, así como la interacción social. La cultura juega un papel muy importante, pues proporciona a la

persona las herramientas necesarias para modificar su ambiente. Dependiendo el estímulo social y cultural así serán las habilidades y destrezas que los estudiantes desarrollen. Propone entonces, que es necesaria una interrelación entre las personas y su ambiente para que se generen aprendizajes. En las interacciones se van ampliando las estructuras mentales, se reconstruyen conocimientos, valores, actitudes, habilidades. Todas las funciones superiores (pensamiento, lenguaje) se originan en las relaciones entre seres humanos. Es por eso que Vygotsky plantea que la persona ni copia los significados del medio, como sostienen los conductistas, ni los construye individualmente como decía Piaget, “sino que los reconstruye a partir de la interiorización de lo que el medio le ofrece” (González, 2012,p.24).

A continuación una ilustración del Modelo Constructivista social tomado del PEI del colegio

Figura 1. Modelo Constructivista Socio-cultural

MODELO CONSTRUCTIVISTA SOCIO-CULTURAL

PARADIGMA	El estudiante construye y reconstruye el conocimiento a partir de sus experiencias y conocimientos anteriores
INSTITUCION	Espacio donde se reúnen las condiciones para facilitar la construcción del conocimiento en tres dimensiones: vida cotidiana, escolar y social. El conocimiento se enmarca en la estructura psíquica: cognitiva, valorativa y psicomotora.
MAESTRO	Acompaña al estudiante y propicia los instrumentos, para que ellos construyan su propio conocimiento a partir de su saber experiencia previa
ESTUDIANTE	Desarrolla su actividad cognitiva, construyendo su conocimiento a partir de la interacción con el mundo. Este proceso se considera como algo que se da permanentemente en los sujetos, independientemente de cualquier intervención pedagógica explícita.
OBJETIVOS	Brinda al estudiante los elementos para nombrar, hablar, manejar e interpretar el mundo: teniendo en cuenta las estructuras correspondientes a su desarrollo biológico evolutivo. Dotar de saberes preparando para la vida y propiciando el desarrollo integral especialmente su capacidad de pensar.
CONTENIDOS	Los contenidos están constituidos por el mundo, la naturaleza, la sociedad, la realidad, con sus elementos, acciones, procesos, situaciones, objetos y redes conceptuales ya estructuradas.
SECUENCIA	El maestro como facilitador busca organización del proceso en torno a la praxis: visitas a bibliotecas, museos, trabajos de campo, experimentación y contacto directo con la comunidad.
METODO	Deben adaptarse al desarrollo intelectual del estudiante, mejora los procesos de instrucción y de apoyo en la producción de su propio conocimiento. Los más utilizados son: inductivo-deductivo-abductivo a través de la investigación, la entrevista y el trabajo individual.
EVALUACION	Se miden y valoran los resultados de la asimilación y acomodación de información. Es una valoración de los conocimientos o los conceptos que el estudiante construye en un momento dado, y que son socialmente necesarios para conocer y manejar el mundo en que vive.

Enfoque Enseñanza para la comprensión EPC

En la investigación realizada, Enseñanza para la Comprensión es el enfoque pedagógico adoptado por el colegio Carlos Albán Holguín, tiene como autora referente a Martha Stone Wiske donde conceptualiza la palabra comprensión como: “La habilidad de pensar y actuar con flexibilidad, a partir de lo que uno sabe, para resolver problemas, crear productos e interactuar con el mundo que nos rodea” (Wiske, 1990, p. 70).

Como podemos apreciar en esta definición, la comprensión va más allá del conocimiento. El conocimiento es solo una de las cualidades que forman parte de la comprensión, se dará una breve explicación de lo concerniente al enfoque aplicado en el colegio.

El concepto de pensar y actuar por parte del estudiante en relación al contenido, es lo que le permitirá la puesta en práctica del mismo; el desarrollo de una capacidad de desempeño flexible, es lo que permitirá al estudiante saber cómo actuar apropiadamente dentro de un contexto de convivencia rico en variantes, a partir del conocimiento que tenga dentro de las normas institucionales.

El conocimiento la habilidad y la comprensión, son el material que se intercambia en educación. La mayoría de los docentes muestran un fuerte compromiso con los tres: Todos quieren que los estudiantes egresen de la escolaridad o concluyan otras experiencias de

aprendizaje con un buen repertorio de conocimientos, habilidades bien desarrolladas y una comprensión del sentido, la significación y el uso de lo que han estudiado.

La enseñanza para la comprensión maneja los siguientes elementos: Hilos conductores son grandes preguntas abarcadoras que guían el aprendizaje disciplinar a largo plazo; metas de comprensión representa las comprensiones que el docente espera que sus estudiantes alcancen durante un determinado tiempo y dan sentido a las acciones que les piden a sus estudiantes realizar; los tópicos generativos representan los conceptos, ideas o eventos centrales sobre lo que interesa que los estudiantes desarrollen comprensión, abren posibilidades de exploración y conexión con otros temas, con otras disciplinas; valoración continua es el conjunto de ciclos de retroalimentación centrados en la comprensión que utilizan estudiantes y maestros a lo largo del proceso enseñanza - aprendizaje, que incluyen estrategias y herramientas variadas para ayudar a avanzar la comprensión. (Barrera, 2010, p.27).

Diseño Metodológico

Enfoque

La propuesta de investigación se aborda desde un enfoque cualitativo, donde se pretende desarrollar la comprensión a partir del análisis de contenido de los constructores y componentes que incluyen los diferentes documentos curriculares existentes en el colegio Carlos Albán

Holguín en torno a la Educación Física, para conocer si estos generan hábitos de vida saludable.

Todas las perspectivas curriculares son importantes, los datos que se obtengan serán tratados en un proceso crítico y sistemático, no habrá resultados estadísticos, fundamentado en la lógica de los referentes teóricos y el respectivo análisis que realice el investigador.

Con la investigación se busca reflexionar y mejorar enfoques y diseño curricular del área de Educación Física en el colegio Carlos Albán Holguín, con una perspectiva de construcción de hábitos y estilos de vida saludable.

Alcance

El tipo de investigación que se utilizará será la hermenéutica propositiva se procederá a leer, analizar, interpretar y clasificar de acuerdo a la importancia cada categoría seleccionada del currículo de Educación Física y sus relaciones con los estilos de vida saludables del colegio en mención.

Se va entonces a generar una reflexión a través de la revisión del currículo de Educación Física que permita mejorar los hábitos de vida de los estudiantes desde la construcción de un plan curricular donde se tenga en cuenta los criterios, metodologías y didáctica para que eso suceda.

Diseño de la investigación

Se hará un análisis de contenido como método de investigación, para descubrir los componentes básicos y conocer los elementos que se deben tener en cuenta sobre la salud escolar y los hábitos de vida que la mantienen con los documentos del currículo que se revisen del colegio.

Se busca, entonces generar nuevas comprensiones en el siguiente proceso:

<p>Planteamiento del problema</p> <p>¿Cómo el currículo del área de Educación Física, promueve “hábitos de vida saludable” en los escolares de la Institución Educativa Distrital Carlos Albán Holguín?</p>
<p>Definición de las categorías de análisis</p>
<p>Selección de documentos curriculares vinculados al área de Educación Física del colegio Carlos Albán Holguín</p>
<p>Resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones</p>

Al analizar el currículo de Educación Física se busca estudiar cada uno de los componentes que se tienen en cuenta al diseñar un plan de estudios que conlleve a mejorar estilos de vida saludable en los estudiantes del colegio, además si tiene aspectos vinculares con la promoción de la salud.

Categorías de análisis

Objetivos: Los objetivos de cada uno de los documentos analizados para verificar cuáles aportan a la promoción de hábitos de vida saludable

Contenidos: Observación en cada documento de los contenidos propuestos, especialmente en el Plan de área de Educación Física, para verificar cuáles aportan a la promoción de hábitos de vida saludable.

Estrategias Metodológicas: Para analizar de qué manera se llevan a cabo tanto los objetivos como los contenidos propuestos para promover hábitos.

Enfoque: O tendencia que utiliza cada Proyecto y en el caso particular los docentes del área en su quehacer para aplicar objetivos, contenidos y estrategias metodológicas.

Población y documentos unidad de análisis

La población a estudio está relacionada con documentos conceptuales y lineamientos normativos sobre currículo para el área de Educación Física que haya actualmente en el colegio

Carlos Albán Holguín, caracterizando la conceptualización como promotor de hábitos de vida saludable.

Se hará una revisión de los documentos relacionados con el currículo, que estén vinculados al núcleo común, a los proyectos transversales o de la Secretaría de Educación de Bogotá que tengan relación con la salud en el entorno escolar:

Proyecto Educativo Institucional

Plan de Área de Educación Física

Proyectos interinstitucionales: Secretaría de Salud: Salud al colegio

Programas de Secretaría de Educación de Bogotá:

Tiempo Escolar Complementario (TEC 40X40) y

Al Colegio en Bici

Instrumentos para la recolección de información

Para la recolección de información se utilizará la matriz propuesta por el Macro Proyecto indicado por la Universidad, donde se incluye las categorías de análisis para obtener y registrar los contenidos de los documentos investigados haciendo una comparación y desde allí interpretar

los resultados para alcanzar los objetivos de la investigación.

Tabla 1

Matriz de recolección de la información

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

Matriz Macro proyecto Universidad Santo Tomás

Análisis de Datos

Se realiza un análisis de cuántas horas reciben los estudiantes en cuanto a Actividad física real desde los proyectos aplicados en el colegio, luego un análisis de los contenidos que aplica el Plan de Área de Educación Física y por último el análisis de las categorías seleccionadas de cada proyecto: objetivos, contenidos y enfoque y por último una triangulación de la información recogida de la matriz y de las variables independientes mencionadas para así obtener los resultados.

Cada curso desde primero de primaria reciben dos horas semanales de Educación Física, del Proyecto Tiempo Escolar Complementario (40X40) reciben dos horas semanales en los ciclos I, II y III; en el Proyecto Salud al colegio aún no han llegado por las nuevas políticas distritales; Al colegio en bici depende del recorrido y la distancia de los estudiantes que hagan desde su lugar de residencia al colegio y viceversa, aunque aproximadamente es de una hora; y desde el PEI con el Proyecto Transversal y obligatorio por Ley Aprovechamiento del tiempo libre, los estudiantes realizan 30 minutos en los descansos con los torneos intercursos que se realizan.

Tabla 1.

Análisis curricular

Ciclos	I BIMESTRE	II BIMESTRE	III BIMESTRE	IV BIMESTRE
I	Conocimiento Corporal	Conductas psicomotoras elementales	Proyección espacial	Coordinación dinámica general
II	Caracterización de las capacidades motrices	Experiencias gimnásticas	Experiencias atléticas	Coordinación dinámica general con elementos
III	Capacidades Físicas	Fundamentación básica de baloncesto	Fundamentación básica de voleibol	Fundamentación básica del fútbol de salón
IV	Planeando Proyecto Personal mediante retos	Fundamentación de voleibol para mejorar algunas capacidades motrices	Fundamentación básica de baloncesto y fútbol de salón para mejorar algunas	Coordinación y ritmo

			capacidades motrices	
V	Conocer condición física	Acondicionamiento físico general para mejorar condición física	Proyecto de vida saludable y Aprovechamiento del tiempo libre	Expresiones socio-motrices

Como se puede observar en la tabla 3 los tópicos generativos más importantes de cada ciclo en cada bimestre corresponden a los contenidos que se desarrollan en el colegio; en el ciclo I la tendencia es de autonomía, creando ciertos hábitos a través de la adquisición de rutinas, en el ciclo II la tendencia es una caracterización de las capacidades motrices y de iniciación deportiva; en el ciclo III la tendencia es deportiva para generar gusto por algunos deportes y descubrir talentos; en el ciclo IV el enfoque es de autonomía y deportivo porque mediante retos el estudiante va creando un proyecto personal de lo que le agrada y de las capacidades físicas que posee y en el ciclo V la tendencia es generar hábitos de vida saludable.

Tabla 2.

Recolección de documentos

DOCUMENTOS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ENFOQUE
PEI	Promover la formación en cultura empresarial, ciudadana, artística y deportiva que contribuya a la construcción de un proyecto de vida (Numeral. 5)	En el ciclo I el propósito de la dimensión físico creativa es favorecer el desarrollo psicomotriz y el conocimiento de su cuerpo en relación con otros; Ciclo II el propósito de la misma dimensión es desarrollar habilidades comunicativas y creativas desde la aprehensión de la lúdica, el deporte y el arte en el trabajo	Se puede observar que de cierta manera hay un interés por generar hábitos de vida saludable en todos los ciclos, desarrollando habilidades psicomotrices, comunicativas, creativas mediante la vivencia del deporte como medio para que el estudiante potencialice sus destrezas para una proyección de vida y una transformación de su realidad

		<p>grupal;</p> <p>Ciclo III el propósito del campo creativo es desarrollar la capacidad de resignificar experiencias de vida, a través del reconocimiento de sus potencialidades mediante la vivencia del deporte, el arte y la cultura, que le permita al estudiante la idealización de mundos posibles;</p> <p>Ciclo IV en el Proyecto Pedagógico de ciclo uno de los propósitos es contribuir a la formación de ciudadanos a través</p>	
--	--	--	--

		<p>de la potencialización de habilidades físicas, creativas y comunicativas que posibiliten su desarrollo personal como agentes de transformación social y...</p> <p>Ciclo V el propósito del campo comunicativo creativo desarrollar competencias comunicativas, artísticas, analítico reflexivas y biomotrices, bajo reflexiones filosóficas y principios axiológicos, con el propósito de contribuir en la</p>	
--	--	---	--

		<p>formación de ciudadanos con actitud creativa, crítica, capaces de interactuar y transformar su realidad.</p>	
<p>PLANEACIÓN DE ÁREA</p>	<p>Utilizar en forma sistemática y metódica la actividad física en sus diferentes modalidades, con el propósito de coadyudar al desarrollo de las capacidades humanas, tanto en el plano físico-motor, como en el psicológico, social y moral, con base en los principios</p>	<p>Ciclo I: Conocimiento Corporal; Conductas psicomotoras elementales; Proyección espacial; Coordinación dinámica general;</p> <p>Ciclo II: Caracterización de las capacidades motrices; Experiencias gimnásticas; experiencias atléticas; coordinación dinámica general con</p>	<p>El área de Educación Física del colegio Carlos Albán Holguín de la jornada mañana sede A ha ido realizando ajustes a su planeación de contenidos para que los estudiantes generen hábitos de vida saludable: sin embargo hay ciclos en los que la tendencia es más deportivista, aunque</p>

	<p>pedagógicos y biológicos que garanticen un aporte a la formación integral y a una mejor calidad de vida del estudiante albanista.</p>	<p>elementos</p> <p>Ciclo III:</p> <p>Capacidades físicas, fundamentación básica de baloncesto, fundamentación básica de voleibol y fundamentación básica de fútbol de salón</p> <p>Ciclo IV: Planeando proyecto personal mediante retos; fundamentación técnica de voleibol para mejorar capacidades motrices; fundamentación técnica de baloncesto y fútbol de salón para mejorar capacidades motrices; coordinación y ritmo.</p>	<p>en la práctica no es así ya que no se participa en torneos deportivos locales, el deporte es más un medio para el desarrollo de capacidades motrices.</p> <p>En otros ciclos como es el caso del IV y el V ya hay un mayor acercamiento a generar conciencia de la importancia de tener hábitos de vida saludable para tener calidad de vida y gozar de un buen estado de salud</p>
--	--	---	--

		<p>Ciclo V: Generar hábitos de vida saludable: conocer la condición física, el acondicionamiento físico general para mejorar y mantener condición física,</p> <p>Proyecto de vida saludable y</p> <p>Aprovechamiento del tiempo libre;</p> <p>Expresiones socio-motrices:</p> <p>Coordinación y ritmo</p>	
<p>SALUD AL COLEGIO</p>	<p>Fortalecer y diseñar programas que promuevan los factores de la salud, reducción de riesgos y crear hábitos de vida saludable; desde</p>	<p>Diagnóstico de necesidades de las comunidades educativas,</p> <p>Promoción de la salud y bienestar a la comunidad educativa</p>	<p>Este es el Proyecto principal que conceptualiza y tiene los principales contenidos para generar hábitos de vida saludable; desde</p>

	<p>un enfoque de calidad de vida</p>	<p>en general, promoción de estilos de vida saludable, prevención en consumo de sustancias psicoactivas, tiempo libre, actividad física, prácticas de alimentación y modos de vida saludable, entre otros, son los que se consideran importantes para que realmente se refleje la promoción y la prevención en salud.</p>	<p>el año 2008 han estado haciendo intervención en el colegio Carlos Albán con el apoyo del Hospital Pablo IV, sin embargo en los últimos años no se ha desarrollado por el cambio de Administración Pública, porque de realizarse lo que se propone aportaría de manera significativa a generar hábitos. Durante los años que ha funcionado desafortunadamente no hay cubrimiento para toda la población estudiantil, solo pequeño porcentaje se</p>
--	--------------------------------------	---	---

			ha visto beneficiado, especialmente la primaria.
AL COLEGIO EN BICI	Fomentar la actividad física y el uso de la bicicleta como hábito de vida saludable; sexto objetivo específico del Proyecto	Se incluyen capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y equilibrio las cuales se fortalecen y complementan al área.	El Proyecto genera promoción y prevención en salud por los contenidos que propone, de igual manera genera hábitos de vida saludable
TEC	Orientar hacia la pedagogía de la motricidad, las narrativas corporales, formas de comunicación diferentes, reconocer el ser humano multidimensional y su complejidad,	Los contenidos propuestos para el área Integradora de Educación Física en el Programa de Tiempo Escolar Complementario se proponen la condición física, el fortalecimiento de	Es un Proyecto donde el principal objetivo es el uso adecuado del tiempo libre y la reflexión, acción, participación como elementos integradores para desarrollar capacidades

	desarrollar capacidades para el deporte, la recreación, el cuidado de si, de los otros, de su entorno y para considerar la salud como patrimonio individual y colectivo	hábitos para mantener mente y cuerpo saludables, lenguajes corporales y desarrollo de habilidades de pensamiento a partir de experiencias corporales, manifestaciones expresivas del cuerpo, manifestaciones lúdicas y recreativas del cuerpo y manifestaciones lúdico deportivas del cuerpo.	ciudadanas: cuidado de sí, cuidado del otro, cuidado del entorno para el buen vivir
--	---	--	---

Los documentos utilizados en ésta investigación son cinco: Proyecto Educativo Institucional, este Proyecto no está totalmente en físico, la parte inicial de reseña histórica, justificación y objetivos se encuentran en el Manual de Convivencia, existe un cuadro general donde aparece el Macro currículo, el meso currículo y el micro currículo de cada ciclo junto con

lineamientos fundamentales de cada uno, además existen folletos en físico de cada ciclo donde aparece la introducción general, el componente epistemológico del PEI, el contexto, el horizonte ético, el perfil del estudiante, horizonte pedagógico, la impronta del ciclo, el propósito, eje de desarrollo, los propósitos de la dimensión cognitiva, físico creativa donde se enmarca el área de Educación Física en el colegio, propósito de la dimensión socio afectiva, para el caso de los ciclos I (primero y segundo) y II (tercero y cuarto), para los ciclos III (Quinto, sexto y séptimo), IV (Octavo y noveno) y V (Décimo y undécimo) los propósitos son del campo científico matemático, tecnológico práctico y comunicativo creativo donde también el área de Educación Física realiza el aporte; luego se encuentran las competencias a desarrollar desde el tipo de pensamiento lógico, práctico y creativo, una matriz de lineamientos de evaluación con desempeños de comprensión por niveles y dimensiones; objetivos del Proyecto de Prevención Integral PPI, lo mismo que objetivos para el Proyecto Pedagógico de Ciclo PPC, terminando con una matriz básica de proyectos pedagógicos transversales, donde el área de Educación Física participa con el Proyecto Aprovechamiento del Tiempo Libre.

Se realizó una revisión de todo y en una matriz se organizó cada uno de los objetivos desde cada componente donde a nivel general se hace un aporte al área y posiblemente a promover hábitos de vida saludable.

Paso a seguir se revisó el Plan de Área del colegio donde se encuentra solamente un formato para plasmar la planeación por unidades de acuerdo al enfoque de la enseñanza para la comprensión donde aparece: Hilo conductor, tópico generativo, metas de comprensión,

desempeños de comprensión y evaluación continua, como hay cinco docentes en la jornada, la asignación académica corresponde a cada docente un ciclo, por lo tanto cada uno se encarga de planear para su ciclo y en las tablas 2 y 3 se explicaron los contenidos de cada uno, no se observa un proceso entre ciclos, se ha mejorado año tras año, pero aún falta una mayor unificación de criterios para que se observe proceso entre cada ciclo apuntando a generar hábitos de vida saludable.

El Proyecto Salud al colegio fue durante más de 5 años uno de los proyectos con mayor incidencia tanto en la prevención como en la promoción de hábitos de vida saludable, para recolectar información de este proyecto en el departamento de Orientación del colegio las orientadoras tenían unas diapositivas en Power Point donde aparecen los aspectos básicos del mismo, pero en físico no está, de esas diapositivas se realizó un análisis, para este año con las nuevas políticas distritales para los colegio en materia de salud aparece Plan de Intervenciones colectivas 2016 - 2017 y a la fecha no se ha desarrollado nada de lo que se propone en ese proyecto en el colegio.

El Proyecto de Al Colegio en Bici, el documento se consiguió por medio de un profesor que laboró en la Institución durante el año 2016, es un documento muy completo es un Proyecto del Distrito y se la prioridad al uso de la bicicleta, mantenimiento, señales de tránsito, tiene todos los componentes de un Proyecto y es el objetivo 5 como se mencionó en la tabla 3 que pretende generar hábito de la actividad física y cuidado de la salud utilizando este medio de transporte, para este año 2017 el colegio entró en plan de contingencia por construcción y el proyecto no

continúa.

El proyecto Tiempo Libre Complementario TEC (40X40) tiene varios documentos que se han ajustado durante los últimos 3 años donde las dos administraciones de la ciudad le han dado tanto un nombre como una finalidad, en el colegio Carlos Albán Holguín este proyecto lleva 3 años, lo han desarrollado en los ciclos I, II y III, los ciclos IV y V desarrollan Proyecto de Media Fortalecida, por tanto no se ven beneficiados en cuanto al uso del tiempo libre en deporte o artes que son los centros de Interés con mayor énfasis de éste proyecto en el colegio. Hay dos documentos donde se recopiló la información relevante y que tiene que ver con ésta investigación, uno es Orientaciones del área de Educación Física, recreación y deportes para la implementación de la jornada completa en el desarrollo del currículo para la excelencia académica y la formación integral 2015 y el otro documento es Orientaciones para el área de Educación Física, recreación y deporte 2014, los aprendizajes esenciales de los centros de interés y que apremian con la investigación son: fortalecimiento de hábitos: mantener cuerpo y mente saludables, para cada ciclo hay unos aprendizajes donde se tiene en cuenta la actividad física para la conservación de la salud; sin embargo y tras observación de lo que se hace en la práctica los docentes de los centros de interés deportivos que hay en la Institución están centrado en el desarrollo de fundamentos técnicos de los deportes para la participación de Supérate o de muestras en diferentes centros educativos o distritales del avance en estos procesos.

Cabe resaltar que mediante la práctica de los deportes que se desarrollan en el colegio con éste proyecto, los estudiantes adquieren el hábito de realizar actividad física pero no hay

constancia, ni de los docentes por el tipo de contratación, ni de los estudiantes ya que no se aprecia motivación para mantenerse en un mismo centro de interés, siempre están rotando para ver que les gusta.

Resultados

En el colegio Carlos Albán Holguín sede A jornada mañana, se ha venido trabajando desde diferentes proyectos: Inicialmente y el más importante en el Macro currículo el Proyecto Educativo Institucional, en el Meso currículo Proyectos de Secretaría de Educación Distrital como: Proyecto 40X40 TEC, Proyecto al colegio en bici, desde la Secretaría de Salud: Proyecto Salud al colegio y desde el Micro currículo el Plan de Área de Educación Física, todos ellos aportan a la promoción de hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Carlos Albán Holguín sede A, jornada mañana.

En el Proyecto Educativo Institucional PEI, el objetivo 5 planteado: “Promover la formación en cultura empresarial, ciudadana, artística y deportiva que contribuya a la construcción de un proyecto de vida”. Objetivo que desde el área de Educación Física hace un aporte que permite formar al estudiante en cultura deportiva para contribuir a la formación de su proyecto de vida, generando cambios en los estilos de vida, siempre y cuando los contenidos propuestos lo permitan.

Desde los Proyectos Pedagógicos de Ciclo cada uno presenta propósitos que también aportan a pesar de que se perciba como una tendencia deportiva.

Ciclo I En el Horizonte Pedagógico se plantea: buscar el desarrollo de dimensiones del ser humano a través de la lúdica, la exploración de su corporalidad, la adquisición de rutinas, la identificación, imitación, observación y ejecución, jugando y explorando para construir su identidad, desde éste propósito y en este ciclo se da inicio a la formación de hábitos.

En el propósito de la dimensión físico creativa: Favorecer el desarrollo psicomotriz y el conocimiento de su cuerpo en relación con otros y el entorno. En el Proyecto de Prevención Integral en la dimensión Intrapersonal se proponen programas de formación deportiva para favorecer el trabajo de equipo. Y en el Proyecto Transversal: Aprovechamiento del Tiempo libre fomentar el desarrollo y la exploración de su cuerpo y de su entorno mediante el juego. Todo lo anterior conlleva a una exploración y conocimiento del cuerpo y a un desarrollo psicomotriz a través del juego.

Ciclo II: La impronta de este ciclo es cuerpo, creatividad y cultura, el propósito de la dimensión físico creativa es desarrollar habilidades comunicativas y creativas desde la aprehensión de la lúdica, el deporte y el arte en el trabajo grupal. En el proyecto de prevención de ciclo en la dimensión Intrapersonal : programas de formación deportiva y artística para favorecer el trabajo en equipo, motivar para la participación en los centros de Interés; en el Proyecto Pedagógico de de este ciclo el objetivo es fortalecer las habilidades comunicativas y de

pensamiento lógico, a partir de actividades lúdicas y deportivas que lleven al reconocimiento de la sana convivencia; en el Proyecto de Aprovechamiento del tiempo libre descubrir habilidades y destrezas a partir de la exploración y el juego.

Ciclo III: En el horizonte pedagógico se plantea el aprendizaje colaborativo para el desarrollo de la participación en centros deportivos que le permitan al estudiante mejorar la dimensión socio-afectiva; en cuanto al propósito del campo comunicativo creativo desarrollar la capacidad de re significar experiencias de vida, a través del reconocimiento de sus potencialidades mediante la vivencia del deporte, el arte y la cultura que le permita la idealización de mundos posibles; en el Proyecto de Prevención Integral: Aumentar la autoestima en los estudiantes desde la lúdica, las artes y los deportes fortaleciendo el uso positivo del tiempo libre; en el Proyecto pedagógico del ciclo desarrollar las capacidades de re significar experiencias de vida, reconoce potencialidades, vivencia el deporte, el arte y la cultura para idealizar mundos posibles y en el Proyecto Aprovechamiento del tiempo libre proponer diferentes alternativas que le permitan al estudiante indagar, consultar, averiguar y ensayar formas para aprovechar el tiempo, además para conformar semillero deportivo.

Ciclo VI: Proyecto Pedagógico de ciclo contribuir a la formación de ciudadanos a través de la potencialización de habilidades físicas, creativas y comunicativas que posibiliten su desarrollo personal como agentes de transformación social. En el Proyecto de Tiempo libre: fortalecer el proyecto de vida a través de prácticas corporales en su tiempo extraescolar, la socialización mediante el deporte, la lúdica, la recreación, la cultura y la comunicación.

Ciclo V: En el Horizonte pedagógico menciona que mediante la educación integral se proyecta al estudiante para adquirir habilidades y destrezas que le permitan ser un participante activo y transformador de la sociedad con las competencias suficientes para asumir su formación profesional y productiva. En el Propósito del campo comunicativo creativo desarrollar competencias comunicativas, artísticas, analítico reflexivas y bio-motrices, para contribuir en la formación de ciudadanos con actitud creativa, crítica, capaces de interactuar y transformar su realidad. Con el Proyecto de Tiempo Libre fomentar la interacción y participación dentro de espacios alternativos al aula de clase generando liderazgo e innovación.

Por lo tanto, desde los propósitos de cada ciclo se pretende hacer un aporte significativo a la dimensión corporal, al desarrollo de habilidades y destrezas, a la competencia biomotriz, a la formación deportiva para favorecer habilidades comunicativas, sociales, el trabajo en equipo, el reconocimiento de sus potencialidades, aumentar su autoestima, al uso adecuado del tiempo libre, todo lo anterior está relacionado con los objetivos específicos del área de Educación Física para la educación básica y media y que permiten aportar de manera importante a la generación de hábitos de vida saludable, sin embargo en la observación directa que se tiene desde las demás áreas no se ve su aporte a estos propósitos que son comunes de ciclo, pero se tiene la intención.

Ahora bien, desde la Planeación del Área de Educación Física y realizando la revisión de cada ciclo, es una planeación de unidades desde un formato de enseñanza para la comprensión, enfoque del colegio, donde no se observa un Proyecto como tal, sino más bien una planeación de

hilos conductores, tópicos generativos, metas y desempeños de comprensión unido a una evaluación continua, como en el colegio hay cinco docentes cada uno diseña la planeación de un ciclo acorde a las necesidades que observa, pero no se percibe un proceso que permita vislumbrar que esa planeación genere hábitos de vida saludable excepto el ciclo V. A continuación un resumen de los hilos conductores o los tópicos generativos más importantes de cada ciclo.

En Ciclo I: Conocimiento Corporal; Conductas psicomotoras elementales; Proyección espacial; Coordinación dinámica general.

Ciclo II: Caracterización de las capacidades motrices; Experiencias gimnásticas; experiencias atléticas; coordinación dinámica general con elementos.

Ciclo III: Capacidades físicas, fundamentación básica de baloncesto, fundamentación básica de voleibol y fundamentación básica de fútbol de salón.

Ciclo IV: Planeando proyecto personal mediante retos; fundamentación técnica de voleibol para mejorar capacidades motrices; fundamentación técnica de baloncesto y fútbol de salón para mejorar capacidades motrices; coordinación y ritmo.

Ciclo V: Generar hábitos de vida saludable: conocer la condición física, el acondicionamiento físico general para mejorar y mantener condición física, Ejercicio físico organizado y sistemático,

Proyecto de vida saludable y Aprovechamiento del tiempo libre; Expresiones socio-motrices:
Coordinación y ritmo.

De acuerdo a lo analizado en la planeación del área y según las Tendencias de la Educación Física cada docente maneja un énfasis: en el ciclo I, II y III hasta quinto de primaria manejan el énfasis en psicomotricidad, de acuerdo a lo que los docentes manifiestan por su planeación y trabajo en la práctica.

El ciclo III sexto y séptimo tiene una tendencia en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física, de acuerdo a lo que el docente manifiesta.

En el ciclo IV hay un manejo de dos tendencias; una es la enseñanza y práctica del deporte y la condición física y la otra es el énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud, manifestado de igual manera por la docente titular.

Y en el ciclo V el énfasis es en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud, donde actualmente y durante 6 años no consecutivos se ha llevado a cabo un trabajo para generar hábitos de vida saludable por ser docente titular en este ciclo.

No hay una unificación de criterios, cada docente aplica una tendencia de acuerdo a su idoneidad, a su autonomía y al gusto personal, no se observa una coherencia entre ciclos en

cuanto a contenidos, solamente en los deportes vistos: Baloncesto, Voleibol y Fútbol de salón, lo demás cada quien selecciona lo que a su parecer o le conviene o maneja unos estándares curriculares nacionales.

Con ésta investigación es la primera vez que se hace revisión a la planeación y hay buenas intenciones para que se puedan generar hábitos saludables en los estudiantes, pero sin unificación de criterios, tendencia, apuntar hacia un objetivo común, no es posible que los componentes de la planeación curricular del área tenga el alcance que se pretende.

En el Proyecto Salud al colegio, cuando estuvo en la institución durante los años 2008 al 2014 liderado por el Hospital Pablo VI, con las administraciones distritales anteriores fue muy interesante el aporte, puesto que tanto el objetivo como las estrategias metodológicas son exclusivamente de Prevención y Promoción de la salud mediante la generación de hábitos de vida saludables, según lo observado y lo consultado con las orientadoras del colegio, el Proyecto hacía énfasis en preescolar y primaria, en secundaria algunos estudiantes fueron beneficiados con charlas, talleres, campañas. Ya para el año 2015 y 2016 con la nueva administración distrital cambió el nombre del Proyecto que ahora es Plan de Intervenciones Colectivas 2016, que a la fecha al colegio aún no ha llegado.

El Proyecto es el más completo de todos los documentos revisados, tiene toda la información sobre objetivos, justificación y demás, el objetivo que genera hábitos de vida saludable es: «Fomentar la actividad física y el uso de la bicicleta como hábito de vida saludable»

Estuvo presente durante los años 2015 y 2016, para este año 2017 no continuaron porque el colegio entró en Plan de Contingencia por construcción y por esta razón este año, no acompañará más el proceso a los estudiantes, sin embargo se observa que muchos estudiantes adquirieron el hábito de ir al colegio en bicicleta.

De acuerdo a lo conversado con dos de los docentes que laboran para este proyecto contratados por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRDR el año anterior, habían inscritos 100 estudiantes de la jornada mañana, a cada uno le fue asignada una bicicleta donada por la Secretaría de Educación Distrital, donde se realizaba una inducción durante los meses de marzo y abril dando indicaciones del manejo técnico de la bicicleta, señales de tránsito y otras temáticas acordes al Proyecto, pero para lo que compete a la investigación es evidente que es un espacio en el que los estudiantes van generando el hábito de realizar actividad física al utilizar este medio de transporte desde su casa hasta el colegio y viceversa. Por tanto es un Proyecto que aporta al objetivo de la investigación.

El Proyecto Tiempo Escolar Complementario TEC, anteriormente llamado Currículo para la excelencia y la formación Integral 40X40, lleva en el colegio 4 años y ha tenido diferentes cambios, inicialmente fue aplicado a los estudiantes de ciclo II y III, al siguiente año incluyeron al ciclo I y IV, así duró dos años, para este año solamente la primaria se ve beneficiada por este.

Han manejado centros de Interés deportivos: en Taekwondo, baloncesto, voleibol, fútbol, fútbol de salón, softbol, rugby, esgrima, porras, ultimate, durante los años en los que se ha venido

desarrollando. Los estudiantes asisten en las tardes dos horas, dos días a la semana y los docentes contratados por Compensar o el IDRDR se dedican a fundamentar técnicas en esos deportes para realizar muestras en diferentes estamentos o para participar en SUPÉRATE intercolegiados.

El Proyecto tiene en la propuesta de Integración Curricular un documento donde se observan las Orientaciones para el área de Educación Física, Recreación y Deportes, donde se hace mayor énfasis en principios comunes de formación en el marco de una educación para el buen vivir, reflexión, acción, participación, formación para la ciudadanía y convivencia. En ese documento se observa un objetivo que conlleva a generar hábitos saludables, pero que no es su objetivo principal. Por lo tanto este es un Proyecto que aporta a la formación de hábitos pero la tendencia es más deportiva y de trabajo con vivencial.

Discusión

En el estado del arte de los autores que soportan este trabajo y los documentos internacionales: Manifiesto de la Educación Física, la Organización Mundial de la Salud (OMS), La Carta de Toronto, La Carta Internacional de la Educación Física, todas estas organizaciones mundiales apuntan a la Promoción de hábitos saludables, para evitar enfermedades crónicas no transmisibles, disminuir los comportamientos sedentarios, mejorar la calidad de vida de las personas, coinciden además, en que los sistemas educativos de los países tienen el deber de educar para la salud, establecen que el área de Educación Física es la principal llamada a aportar de manera significativa a la educación para la salud, que es un área necesaria y obligatoria en

todos los grados y niveles, debiendo ser diaria hasta los 11 o 12 años y por lo menos 3 veces por semana para adolescentes, con currículos de alta calidad que proporcionen competencias, actitudes y conocimientos sobre hábitos de vida saludable necesarios a lo largo de toda la vida, y que debe ser impartida por profesores de Educación Física cualificados.

En Colombia, la Constitución Política, La Ley General de Educación, La Ley 181 del Deporte, concuerdan en que en todos los establecimientos educativos se debe cumplir con actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de Educación Física y el deporte formativo, para contribuir a la formación integral del estudiante en todos los niveles de la educación, fomentando la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

En cuanto a lineamientos curriculares y últimos aportes desde el Ministerio de Educación Nacional para el área de Educación Física consideran que el currículo debe ser bien pensado, planeado, organizado, que se planee acorde a las necesidades de la población, al contexto para promover competencias motriz, expresiva y axiológica.

Por lo tanto, a nivel nacional en políticas públicas no hay claridad sobre la educación para la salud donde se promuevan hábitos de vida saludable en la escuela, para evitar enfermedades crónicas no transmisibles y crear estilos de vida saludable donde el estudiante comprenda su importancia en la vida presente y para su vida futura.

Es responsabilidad del área de Educación Física, de los docentes comprometidos ganar

espacios para liderar innovaciones que beneficien a los estudiantes y a la comunidad educativa en general, en estudios realizados en países como España, Europa, Chile donde le han dado mucha importancia a la Educación para la Salud, en las escuelas y colegios el área de Educación Física ha ganado terreno en cuanto a horas clase, lo que permite promocionar hábitos saludables.

Por otra parte, existen otras concepciones sobre la Educación Física en Colombia, es percibida como la formación de semilleros deportivos, donde lo importante es que los estudiantes adquieran destrezas y fundamentación técnica, para formar futuros deportistas que representen al país. No se está en desacuerdo con esta percepción porque es importante que desde la escuela se detecten talentos, lo que genera oposición a ésta perspectiva es que para muchos gremios privados el deporte es un negocio, Y los deportistas son su nicho para lucrarse económicamente, además en Colombia el deporte es patrocinado por el licor y el tabaco una contradicción a la educación para la salud.

La Educación Física en Colombia necesariamente debe tener un currículo bien pensado con componentes de calidad, con docentes cualificados y actualizados, donde se incluyan hábitos de vida saludable desde preescolar hasta grado once, con estrategias metodológicas y didácticas lúdicas innovadoras, donde además la percepción del cuerpo sea considerado como ser multidimensional, hayan criterios unificados entre docentes sobre enfoques o tendencias, teniendo en cuenta que cada persona es única y construye su propio movimiento como manifestación de su personalidad para que en un futuro los estudiantes realmente tengan estilos de vida saludable.

En los componentes analizados en los documentos por la investigación hay objetivos, estrategias metodológicas, contenidos y enfoques claros donde se promueven hábitos de vida saludable, en el caso del PEI están escritos pero en la puesta en práctica no hay coherencia porque las áreas no aportan desde sus planeaciones, es decir que lo importante son sus contenidos, en los proyectos distritales: Al colegio en bici, Salud al Colegio y Tiempo Escolar Complementario, los tres apuntan a la promoción de hábitos saludables, pero por Plan de Contingencia en el que entra el colegio quedan suspendidos, sin embargo ya hay un número significativo de estudiantes que utilizan como medio de transporte para desplazarse al colegio la bicicleta, por lo tanto en varios se generó el hábito. El único proyecto distrital que continúa para este año es Tiempo Escolar Complementario pero solamente abarca a primaria, secundaria no tiene el privilegio por la remodelación del colegio y es un proyecto tendiente a la fundamentación deportiva en los centros de interés y en la Planeación del área solamente el ciclo V tiene contenidos que van dirigidos a promover hábitos de vida saludable. Los enfoques o tendencias de la Educación Física en el colegio están divididos porque los docentes aplican según su educación profesional.

Para terminar, el estudio de los documentos permite vislumbrar que si hay disposición para promover hábitos de vida saludable desde los Proyectos Distritales, pero con los cambios de Administración pública, cambian los objetivos o lo suspenden y al no haber continuidad se pierden los procesos, sin embargo el área de Educación Física bien puede dar continuidad a esos proyectos manejados de manera transversal, pues se pueden liderar ya que los contenidos son acordes y apropiados al área.

Conclusiones

Después del análisis al currículo y al del Plan de Área de Educación Física que promueve hábitos de vida saludable solamente en el ciclo V, se observan contenidos que le apuestan a este tema, los demás contenidos corresponden al modelo deportivo con los ejes de fundamentación deportiva y desarrollo de capacidades motrices

Los Proyectos de Secretaria de Educación Distrital: Salud al colegio y al colegio en Bici si promueven hábitos de vida saludable, tienen objetivos, estrategias metodológicas, contenidos y enfoques claros que al ser continuos y en el caso de que abarcaran la mayoría de la población sería muy importante el aporte, pero desafortunadamente por Plan de Contingencia del colegio y por el cambio de Administración Pública no continúan este año en el colegio.

El Proyecto Tiempo Escolar Complementario en cierta medida promueve el hábito de realizar actividad física en el tiempo libre y enfoque es deportivo, los centros de interés son los deportes (fútbol, baloncesto, voleibol, tenis de campo, natación, patinaje), los docentes se centran en fundamentación técnica para participar en juegos intercolegiados SUPÉRATE.

Los enfoques que se desarrollan en el colegio varían dependiendo el perfil de formación del profesional y no hay unificación de criterios, por lo tanto no hay continuidad de procesos entre ciclos. Ello es debido a que no hay una directriz clara desde el Ministerio de Educación, que es el ente encargado de direccionar los procesos a nivel macro para todo el país. Dejando un limbo

curricular en el cual cada colegio de acuerdo a su P.E.I., establece lo que para ellos es lo pertinente acorde al contexto y a las necesidades de la comunidad.

En la hermenéutica realizada a los documentos el currículo de Educación Física, desde las categorías propuestas por la Maestría, el colegio Carlos Albán Holguín y los Proyectos Distritales cumplen medianamente en la promoción de hábitos de vida saludable. Se evidencian objetivos, contenidos, estrategias metodológicas enfoques de educación para la salud, otros son deportivos, sin embargo en el caso de Proyecto Educativo Institucional PEI se plantean objetivos o propósitos que pueden ser promotores de salud pero no son llevados a cabo desde las demás áreas, solamente el área de Educación Física realiza su aporte a esos objetivos y en la planeación del área solamente el ciclo V plantea contenidos que promueven hábitos saludables.

Aporte

Concluido el proceso de análisis e interpretación de resultados y conforme a la discusión planteada, los aportes que considero importantes para que la investigación trascienda a nivel institucional y sea un referente para toda la comunidad académica, tiene que ver con una propuesta nueva, fresca, soportada en las categorías del cuerpo como el actor principal que en nuestra sociedad se encuentra enfermo y al cual nosotros le apostamos, para encontrar el camino a la vida saludable.

Por tanto es necesario incluir en los contenidos del área de Educación Física hábitos de vida saludable, acordes al nivel que se encuentre el estudiante, para que sea consciente de la importancia de realizar actividad física y tener una buena alimentación para mantener un cuerpo sano, la actividad física: entendida como la adquisición de un hábito que asegura desde la disciplina, la constancia, el esfuerzo, como herramienta que permite incorporar un estilo de vida saludable.

Proponer a los docentes del área de Educación Física la importancia de incluir en la planeación anual, la promoción de hábitos de vida saludables, desde preescolar hasta grado once, donde haya una continuidad, coherencia y progresión en cada ciclo, que se tengan objetivos comunes y se lleguen a acuerdos sobre cuáles contenidos se brindan en cada nivel acorde a las necesidades y etapas de desarrollo de los estudiante con un enfoque pedagógico unificado.

Por último, con base en las referencias consultadas junto con el aporte significativo y valioso de la Maestría Actividad Física para la salud, proponer y liderar el Proyecto Pedagógico “**Escuela Saludable**” en el Colegio Carlos Albán Holguín donde se involucre a toda la comunidad educativa y sea parte del Meso currículo en el colegio como proyecto transversal. El Proyecto se refiere a que el colegio sea un centro educativo en el cual los estudiantes logren un armonioso desarrollo biológico, emocional y social, en un ambiente de bienestar institucional, desarrollando estilos de vida saludables, todo lo cual es compartido con sus familias, los maestros, el personal administrativo y la comunidad. Comprometiendo a todos los estamentos y en especial a todas las demás áreas que conforman el currículo, gestionando para que diversos profesionales y organismos competentes se hagan partícipes de esta propuesta.

Cuando todos se involucren en el proceso estaremos viendo al estudiante como una totalidad y así dimensionar la transformación de un nuevo ser humano, comprometido con el cuerpo, el medio ambiente, la comunidad y la sociedad, propiciando en los estudiantes el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de cambio, con autoestima, creativos, con valores morales y sociales que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible, reflejados en un ser humano “autónomo” y “libre”, para el disfrute de la vida en todas sus dimensiones.

Referencias

Alarcón, Cárdenas y Miranda, Ureña. (2010). *La metodología de enseñanza en los deportes de equipo*. Revista de Investigación en educación No 7.

Aznar, S y Webster T. (2006). *Actividad Física y salud en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: *Ministerio* de Salud Pública.

Beltrán, J. (2006). *José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo*. Barcelona. Revista Internacional de Sociología No 44.

Delgado, M y Pérez, I. (2005). *Estrategias para la promoción de los hábitos de práctica físico Deportiva en escolares*. Universidad de Granada.

Díaz, F. (2010). *Diseño Curricular*. México. Universidad Nacional Abierta y a distancia.

Devis, J. y Beltrán V. (2001). *La Educación Física escolar y la promoción de la actividad física Y la salud*

Federación Internacional de Educación Física FIEP. **(2000)**. Manifiesto Mundial de La Educación

Física. Argentina.

Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio. **(2010)**. *La promoción de la salud como estrategia*

Para el fomento de estilos de vida saludable.

González, A. **(2010)**. *Educación Física desde la corporeidad y la motricidad*, Hacia la

Promoción de la salud, volumen 15 No 2

Global Advocacy Council for Physical Activity. **(2010)**. International Society for Physical

Activity and Health. La Carta de Toronto para la Actividad Física, Un llamado global para

la acción.

Hermoso Vega, Y. **(2009)**. *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y*

su participación en actividades extra escolares. Tesis Doctoral, Universidad de Málaga.

Iglesias, Rosero y Villarino. (2010). *Importancia del agua en la hidratación de la población española*. FESNAD.

ICBF, (2008). *Herramientas de orientación y apoyo para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas SPA en niños, niñas y adolescentes*

Ley 115. (1994). Ley General de Educación Nacional, Ministerio de Educación Nacional

Ley 181. (1995). Legislación deportiva de Colombia

Macías, Guadalupe y Camacho. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*, Revista Chilena, Nutrición, volumen 39

Ministerio de Educación Nacional. (2000). Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y deportes.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y deportes.

OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

Saravi, J. (2007). *Praxiología Motriz y Educación Física, una mirada crítica*. Medellín.

Editores Fonámbulos.

Stone Wiske, M. (1999). *La Enseñanza para la comprensión*. Editorial Paidós

Taina, A, Bruno F, y Abancin R. (2005). *Teoría del constructivismo social de Lev Vygostky*

UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física y el deporte*.

UNESCO. (2015). *Educación Física de calidad, Guía para los responsables políticos*, Francia.

Vidal, J. (1997). *Manual de Educación Física y deportes*, Madrid España, Océano.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso. (2011). *Actividad Física, Estrategia de Promoción de la*

salud, Hacia la promoción de la salud, volumen 16, No 1

Velásquez Cortés, S. (2013). *Programa Institucional actividades de educación para una vida*

Saludable, Unidad III salud física y emocional, Universidad Autónoma de Hidalgo (Sf)

Vargas, P y Orozco R. (2003). *La importancia de la Educación Física en el currículo escolar.*

Costa Rica.