

Educación física formadora de un estilo de vida saludable.

AUTORES:

Allison Garzón García

Nicolás Montaña Moreno

TUTOR:

Marco Aurelio Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D.C.

Mayo 2018

Agradecimientos

Allison Katherine Garzón García

Un día como hoy, aprendí un largo camino de formación el cual ha llegado a su final dejando en miles de aventuras, aprendizajes, amigos y sobre todo la responsabilidad de ser maestro, la felicidad invade mi ser de llegar al final de esta meta, puedo decir que fue un camino forjado de espinas y grandes rocas, miles de esfuerzos con un sabor dulce de satisfacción de haber culminado mi proceso de formación docente.

Quiero primeramente dar las gracias a las personas que me apoyaron en este proceso, mis mejores amigos, aquellos que han sido mi familia, mi apoyo y fortaleza en todo este proceso hoy puedo decirles que sin ustedes este logro no hubiera sido posible.

Como segundo punto quiero expresar este pequeño fragmento de mi autoría:

Los días son grises si tu así lo quieres, el destino lo escribe uno mismo es así como yo lo percibido, por esto dejo el miedo y salgo a volar, no importara las circunstancias que se presenten, sere fuerte llegare hasta lo más alto y estando allí mirare al cielo y daré gracias por ser una mujer valiente, fuerte que no tuvo miedo de volar. Deja el miedo y sal a volar.

Nicolás Montaña Moreno

Cuando se llega a este mundo tenemos la necesidad de buscar un rumbo, de encontrar el camino que queremos tener en la vida, de amar, sufrir y tener miles de experiencias que nos hacen entender de muchas maneras nuestra existencia.

Con el pasar de los años veo cómo muchas de las personas a mi alrededor me hacen entender la palabra amor, apoyándome en los momentos más difíciles y también en los de felicidad.

Gracias a Papá, él es hizo esto posible, apoyándome motivando a que sí se podía cumplir con lo que yo quería y estaba haciendo. Con su sabiduría ilustrar los mejores caminos para mí, sobre esta tierra.

Gracias a Mamá, que, aunque está lejos, en verdad nunca lo está, porque vive en mi corazón, así como yo en el de ella, siempre con mirada de alegría, de apoyo conmigo, de amor.

Ellos son lo mejor que me ha pasado en la vida, los mejores padres del mundo, los que amo con todo mi corazón y ayudaré siempre que pueda, las cosas que sé, que hago, lo que pienso y siento, es debido a que ellos me enseñaron que la vida es un juego, que debemos aprender a jugarlo, para así vivir en empatía con el mundo y conmigo mismo.


Flores de una primavera que ahora florecen

Después en un invierno intenso

Bulbos que ahora crecen

Inquietos y fuertes como un lienzo

Flores que suben y bajan con el viento.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formación de Educadores</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 5	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educación física formadora de un estilo de vida saludable.
Autor(es)	Garzón García, Allison Katherine; Montaña Moreno, Nicolás
Director	Marco Aurelio Rodríguez
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018 119 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	ESTILO DE VIDA SALUDABLE; SALUD; EJERCICIO FÍSICO; ACTIVIDAD FÍSICA

2. Descripción
<p>El trabajo de grado que se propone tiene como problemática central la falta de un estilo de vida saludable en la sociedad, lo que genera un alto grado de enfermedades crónicas no transmisibles ECNT. Planteando una formación pedagógica de tipo holístico la cual busca ayudar a resolver las necesidades relacionadas al bienestar físico y social que hace parte de las dimensiones del ser humano. Se toma a la salud como una de esas necesidades humanas fundamentales, siento esta la que propicia y potencia el desarrollo de los sujetos. Se usó una cartilla saludable, que fue construida en conjunto con los docentes, estudiantes y padres de familia, dando cuenta de todo el proceso. Para finalizar el proceso se diseñó un libro sensorial, para dar cuenta del proceso evaluativo y como producto del proyecto.</p>

3. Fuentes
<p>Barrow, H. (1992). Hombre y movimiento. Barcelona: Editorial DOYMA.</p> <p>-Bauman, Z. (2008). Los retos de la Educación en la Modernidad Líquida. Barcelona: Gedisa.</p> <p>-Betancor, M. y Vilanou, C (1995). Historia de la educación física y el deporte a través de los textos. Barcelona: Promociones Publicaciones Universitarias</p> <p>-Chinchilla, J. (1995). Educación física en el proceso de modernización. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.</p> <p>-Díaz, J. (1994). El currículum de la educación física en la reforma educativa. Barcelona: INDE:</p>

Barcelona.

- Galo, A. (2012). El constructivismo como modelo pedagógico. Bogotá: Fundación Educativa Ibarra. Recuperado de <https://cuadernosdelprofesor.files.wordpress.com/2012/09/u-0-07-introduccion-constructivismo.pdf>
- García, M y Pérez, A. (julio, 2010). Estrés urbanismo y salud. Revista Virtual Efdeportes, 15(146). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estres-urbanismo-y-salud.htm>
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales, 26, 161-175. doi: 10.7203/DCES.26.1935
- Guattari, F. (1996) Las tres ecologías. Barcelona: PRE-TEXTOS.
- Hernández. B. (mayo, 2009). Los métodos de enseñanza de la educación física. Revista Virtual Efdeportes, 14 (132). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.ht>
- Iafrancesco, G. (1997) Aportes a la didáctica constructivista de las ciencias Naturales. Bogotá: Editorial Libros y Libres S.A.
- Iafrancesco, G. (2009) Educación, escuela y pedagogía transformadora –EEPT: Modelo Pedagógico Holístico para la formación integral el Siglo XXI. Recuperado de <http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/9696>.
- Martínez, A. (2008). Construcción de currículos holísticos e interdisciplinarios por competencias. Pasto: Revista Unimar. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/viewFile/98/83>
- Max-Neef, M. (1998). Relectura de la crisis latinoamericana: crisis y perplejidad. En Max-Neef. M., Elizalde, A. y Hopenhayn. M. (Eds.), Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. (pp. 23-37) Recuperado de https://www.max-neef.cl/descargas/Max_Neef-Desarrollo_a_escal_a_humana.pdf
- Mejor con salud. (2017). 10 Efectos negativos del estrés en tu salud que no debes olvidar. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/10-efectos-negativos-del-estres-en-tu-salud-que-no-debes-olvidar/>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura es un organismo especializado de las Naciones Unidas (UNESCO). (2014) Educación para la salud y el bienestar. UNESCO. Recuperado de: <http://es.unesco.org/themes/educacion->

salud-y-bienestar

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Enfermedades no transmisibles. OMS.
Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Papalia, D., Wenkods, S. y Duskin, R. (2009). Estudio del desarrollo humano. En Autores, Desarrollo Humano. (pp. 4-20). Mexico D.F: Mc Graw Hill
- Pérez, M. M. (2009). Elementos constitutivos de la motricidad como dimensión humana (tesis doctoral). Recuperada de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/179-elementos.pdf>
- Rosales, M. (14 de noviembre de 2014). Proceso evaluativo: evaluación sumativa, evaluación formativa y Assessment su impacto en la educación actual. Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Recuperado de www.oei.es/historico/congreso2014/memoriactei/662.pdf
- Sainz, M. R. (1992). Historia de la educación física. Cuadernos de Sección. Educación.
Recuperado de: <http://hedatuz.euskomedia.org/6713/1/05027047.pdf>
- Sanabria, P., González, L. y Urrego, D. (julio, 2007) Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Revista Med, 15(2), 207-217. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf
- Sen, A. (mayo, 2003) ¿Por qué la equidad en salud? Revista Panamericana de Salud Pública 11(5/6), 302-309. Recuperado de: <https://scielosp.org/article/rpsp/2002.v11n5-6/302-309/es/>
- Universidad Santo Tomás. (2013). Concepto y características históricas y socioculturales del Currículo. Universidad Santo Tomás. Recuperado de: http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/Contenidos_Momento_1_Curriculo_PEI_2013_1/index.html
- Zagalaz, M., Moreno, R. y Cachón. J. (2001) Nuevas tendencias en la Educación Física. Contextos educativos: Revista de educación, 4, 263-294. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209702>

4. Contenidos

El presente trabajo de grado está estructurado en 5 capítulos los cuales dan cuenta del problema, el marco teórico, la metodología (unidad didáctica) y las conclusiones. La fundamentación contextual, hace referencia al problema (la falta de un estilo de vida saludable) la cual ha ocasionado un incremento notable en ECNT.

La perspectiva educativa, contiene la base teórica el trabajo de grado, regida por tres áreas fundamentales, humanística, pedagógica y disciplinar.

El diseño de la implementación, hace referencia a todo el proceso que se realiza como aplicación del proyecto, estructurado en un macrodiseño, el cual está formado por contenidos disciplinares y contenidos complementarios.

La ejecución piloto, describe la población, el contexto, la planta física, la reestructuración metodológica que se realizó debido a las necesidades de la población y algunas de las sesiones de implementación realizadas.

El análisis de la experiencia describe los resultados que se evidenciaron en el diagnóstico, si se logró cumplir los objetivos de cada sesión planteados en la unidad didáctica y las conclusiones del proyecto curricular particular PCP

Los anexos dan cuenta de algunas de las enfermedades causadas por la falta de un estilo de vida saludable, la conceptualización de qué es una unidad didáctica y por último qué es un libro sensorial.

5. Metodología

El primer paso para desarrollar este PCP fue evidenciar la problemática, ver su viabilidad por medio de unas encuestas realizadas en un contexto informal; al evidenciar el problema se realizó una conceptualización histórica, que permitió visibilizar la problemática. Posteriormente se hizo un análisis de los antecedentes y del marco legal. Con base al problema se construyeron los pilares teóricos.

El PCP se implementó en el colegio Gustavo Restrepo sede D, con un grupo de trece estudiantes donde tres tienen síndrome de Down y los otros diez, déficit cognitivo. La población tenía entre dieciocho–veintiún años. De acuerdo con el diagnóstico inicial se evidencio la necesidad de reestructurar el macrodiseño y construir una unidad didáctica que facilitara el aprendizaje de las temáticas propuestas en el macrodiseño.

Se realizaron diez sesiones, las cuales fueron distribuidas los días lunes y jueves en el mes de abril y mayo del presente año.

La unidad didáctica tiene como objetivo principal, promover un estilo de vida saludable, en pro del desarrollo holístico de los sujetos, a través de la educación física.

Teniendo unos contenidos disciplinares, Antropometría, IMC, cualidades físicas, test de fuerza y resistencia, todo esto permeado por la tendencia de la salud; además de tener unos contenidos de aprendizaje, conocer la importancia de la salud, diagnóstico, salud, alimentación, ejercicio, higiene, estas teniendo como eje transversal la corporeidad.

Se concluyó con las primeras sesiones que debíamos cambiar el modelo de aprendizaje de resolución de problemas a uno basado en la tarea, ambos de (Mosston, 2009), debido a que la población arrojó esa necesidad.

Para final se realizó un proceso evaluativo el cual fue planteado desde un modelo procesual, el cual daba cuenta de todas las sesiones, usando la cartilla saludable, los test físicos y el del árbol, la encuesta sobre los hábitos realizada por los padres, la rúbrica (indicadora de los logros) y para finalizar el proceso se creó el libro sensorial.

6. Conclusiones

Finalmente se llega a la conclusión que es necesario la formación temprana de un

estilo de vida saludable, que ayude a los sujetos a forma hábitos que se fortalezcan con el pasar de los años, esto con el objetivo de la prevención de ECNT, además de ayudar al desarrollo integral de los sujetos, es indispensable que la salud sea una necesidad fundamental, que sea formada en la escuela y el hogar. Es preciso que la educación física sea la protagonista de la orientación de un estilo de vida saludable. Durante la ejecución de la prueba piloto se observó un avance significativo en la apropiación de los conocimientos de la salud, ligándolo a la apropiación del conocimiento que tuvieron los estudiantes a lo largo de las sesiones, esto visibilizado en el proceso evaluativo del libro sensorial mencionado anteriormente. Sin importar las condiciones físicas o patológicas que tenga la población es fundamental formar un estilo de vida saludable, ya que la población que se tuvo en la implementación es más vulnerable a la adquisición de malos hábitos, dando como resultado las ECNT. Al realizar un trabajo de campo con esta población es necesario conocer las patologías y/o problemas físicos que ello puedan tener, para lograr un proceso adecuado con ellos, sin exceder sus límites.

Elaborado por:	Allison Garzón García; Nicolás Montaña Moreno
Revisado por:	Marco Aurelio Rodríguez

Fecha de elaboración del Resumen:	28	05	2018
--	----	----	------

Tabla de contenido

Agradecimientos	2
Tabla de contenido	ix
Tabla de tablas.	xi
Tabla de figuras	xii
Introducción.	xiii
Justificación	xv
Objetivos	xvi
General.	xvi
Específicos.	xvi
Lista de siglas.	xvii
Fundamentación contextual	18
Contexto histórico.	18
Problema.	23
Necesidad.	26
Fundamentación teórica.	27
Antecedentes.	31
Marco legal.	33
En su artículo 1°.	34
PERSPECTIVA EDUCATIVA.	36
Humanística.	36
Definición ser humano.	36
Desarrollo humano.	38
Sociedad.	40
Derechos.	41
Estar al mismo nivel que cualquier otro ser humano.	41
Libre expresión.	41
Ser respetado	42
Deberes.	42
No violentar por ningún motivo.	42
La producción excesiva de adrenalina y cortisol.	42
No ser causante de Estrés.	43
Realizar actividad física y ejercicio físico de manera regular.	43
Comunicación adecuada.	43

Evitar la homogeneidad.	43
Pedagogía.	45
Currículo.	48
Tendencia de la educación física.	53
Salud.	53
Corriente actividad física y salud.	54
DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN	57
Planeación general Macro diseño	57
Macro Diseño.	57
Metodología.	63
Diagnóstico.	63
Práctica.	63
Tareas.	63
Mesa redonda.	64
Diagnóstico.	64
Práctico.	64
Tareas.	65
Mesa redonda y socialización de tareas.	65
Estilos de enseñanza.	65
Evaluación.	66
Roles.	67
Rol educando líder emprendedor.	67
Rol del maestro.	68
EJECUCIÓN PILOTO	71
Micro contexto.	71
Población.	71
Planta física.	71
Reestructuración del macro diseño.	71
Unidad didáctica para el colegio Gustavo Restrepo sede D	72
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	84
Test de hábitos.	85
La categoría hábitos alimenticios.	85
Categoría salud y sueño.	85
Categoría actividad física y ejercicio.	86

Categoría interpersonal.	86
Se evidencia que en esta categoría los niños presentan buenas relaciones con su familia	86
Tabulación encuesta sobre los estilos de vida.	87
Test del árbol:	89
Test de resistencia.	99
Entrega de tareas cartilla saludable.	100
Libro sensorial.	102
Conclusiones.	106
Conclusión final.	108
Aprendizaje como docentes.	109
ANEXOS	110
Anexo 1	110
Enfermedades.	110
Acúfenos.	110
Sobrepeso y obesidad.	110
Hipertensión.	110
Periodos menstruales irregulares.	111
Dolor de espalda.	111
Dolor de cabeza.	111
Insomnio.	111
Acné.	112
Pérdida del cabello.	112
Úlceras estomacales.	112
Anexo N 2	112
Unidad didáctica.	113
Anexo N 3.	114
Libro sensorial.	114
REFERENCIAS	116

Tabla de tablas.

Tabla 1 Modernización y Educación Física.	22
Tabla 2 Antecedentes Nacionales.	31
Tabla 3Propósitos modelo holístico.	48

Tabla 4 Macrodiseno.	62
Tabla 5 Unidad Didáctica.	74
Tabla 6 Planeación uno.....	77
Tabla 7 Retroalimentación sesión uno.....	78
Tabla 8 Sesión seis	80
Tabla 9 Retroalimentación sesión seis.....	81
Tabla 10 Planeación diez	82
Tabla 11 Retroalimentación sesión diez	83
Tabla 12 Encuesta de hábitos.	88
Tabla 13 Test del árbol	92
Tabla 14 Antropometría.....	94
Tabla 15 Test de fuerza	98
Tabla 16 Libro sensorial.	104

Tabla de figuras

Figura 1 Mapa del problema.....	24
Figura 2 Proyecto de ser humano.	37
Figura 3 Modelo pedagógico holístico	46
Figura 4 test del árbol.	89
Figura 5 Antropometría	93
Figura 6 IMC	95
Figura 7 Explicación de los abdominales	96
Figura 8 Escala de Borg.....	99

Introducción.

El estar saludable es una de las preocupaciones actuales de la sociedad. La vida de los seres humanos está permeada por miles de actividades, las cuales han generado que éste viva en constante agitación por lo cual su tiempo sea segregado entre el trabajo, la familia, los desplazamientos largos, estudio, entre otros, estas actividades han forjado que los sujetos modifiquen sus hábitos de vida, tales hábitos no han sido del todo favorables para la salud de estos mismos.

Es así como surge la problemática presente en este PCP, expresada en la preocupación alarmante del incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales en enfermedades han incrementado el riesgo de muerte en la población actual, estas cifras son expresadas según la OMS la cual afirma que:

De los 38 millones de muertes por enfermedades no transmisibles registradas en 2012, más del 40% de ellas (16 millones) fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad. La mayoría de las muertes por ENT son prevenibles. En este informe se presentan datos alentadores que demuestran que la mortalidad prematura por ENT realmente se puede reducir de forma considerable en el mundo entero. (2014)

A lo anterior citado por la OMS, es necesario cambiar los hábitos vida, creando un estilo de vida saludable, donde se adquieran nuevos hábitos tales como: el ejercicio, alimentación saludable, el descanso, actividades de ocio, las buenas relaciones sociales y el reconocimiento de la importancia de la salud, así mismo es necesario promover desde la escuela la importancia de los buenos hábitos, para que los sujetos desde corta edad comienzan el desarrollo de un estilo de vida saludable.

El presente PCP, a lo largo de su contenido está dividido en cinco capítulos, el primero dejará ver la problemática anteriormente planteada, la necesidad de intervenir en la promoción de un estilo de vida saludable, los antecedentes, que hacen referencia a otros proyectos que se asemejan a esta problemática y el marco legal de este proyecto.

El segundo capítulo presenta, el marco teórico, el cual se basa en las tres áreas fundamentales: el área humanística, pedagógica y disciplinar. El área humanística se relaciona con el ideal de ser humano (pensarse, proyectarse y construirse) con el eje transversal de (la corporeidad), relacionado a un estilo de vida saludable, la teoría de desarrollo humano de Manfred Max Neef, en relación a las necesidades fundamentales (la salud). El área pedagógica se relaciona con el tipo de currículo (holístico), el modelo pedagógico (holístico), modelo didáctico enfocado a un estilo de enseñanza de indagación y búsqueda, descubrimiento guiado y la enseñanza basada en la tarea, la metodología y la evaluación, el qué cómo y para qué se evaluó (cartilla saludable y libro sensorial).

El tercer capítulo habla de la construcción del macro diseño (temáticas, contenidos disciplinares y contenidos complementarios a realizar en la prueba piloto), la relación de los contenidos del macro diseño con el marco teórico.

El cuarto capítulo es la prueba piloto, presenta tres sesiones de clase con su planeación y la modificación que se realizó del macro diseño a una unidad didáctica por el cambio de población (déficit cognitivo y síndrome de Down).

El quinto y último capítulo, es el análisis de la experiencia, es allí donde se muestran los cambios realizados a las diferentes planeaciones de clase, la experiencia con la población, el desarrollo de los objetivos planteados si se cumplieron o no y las conclusiones finales del PCP.

Justificación

El siguiente documento surge debido a la necesidad de fomentar un estilo de vida saludable en la sociedad actual, de formar sujetos saludables para potenciar el desarrollo humano. Al evidenciar la gran cantidad de muertes que se dan en el mundo debido a ENT y que un porcentaje elevado de estas muertes se dan por el no reconocimiento de la salud, de ser sedentario, no comer saludable mente, entre muchos otros hábitos de vida que llevan al ser humano a estar enfermo. Cuando se promueve un estilo de vida saludable en pro del desarrollo de los sujetos, Se busca que deje de haber una división entre lo físico y lo mental, ya que esta dualidad genera que los sujetos no sean potenciados, que mucho de los propósitos del desarrollo de las necesidades de los sujetos sean segados por el desconocimiento de qué es lo que se necesita para cumplir con sus satisfactores y con su salud.

Según la OMS la proliferación de ENT se da en mayor medida por la falta de actividad física de manera regular, la cual es de 150 minutos de ejercicio físico por semana, cantidad de tiempo que se queda corta para mantener una condición física adecuada para evitar la gran proliferación de un sin fin de enfermedades resultado de múltiples patologías o por la falta de actividad física de manera regular.

Objetivos

General.

Promover los estilos de vida saludable, en pro del desarrollo holístico de los sujetos, a través de la educación física.

Específicos.

- ✓ Valorar la condición física de la población
- ✓ Reconocer cuales son los estilos de vida de la población
- ✓ Lograr que la población reconozca la importancia de la salud, en pro de un estilo de vida saludable.
- ✓ Diseñar estrategias para la creación de hábitos y rutinas que permitan la apropiación de un estilo de vida saludable.
- ✓ La población creará una cartilla saludable, la cual enseñe un estilo de vida saludable a los estudiantes y a sus familias.
- ✓ Crear un libro sensorial que permita reforzar y evaluar el proceso de los estudiantes (ver anexo 3).

Lista de siglas.

AF	Actividad física
EFI	Ejercicio físico
OMS	Organización mundial de la salud
AHA	American Heart Association
EF	Educación física.
PCP	Proyecto Curricular Particular
IMC	Índice de Masa Corporal
ENT	Enfermedades No Transmisibles
ECNT	Enfermedades Crónicas No Transmisibles
UST	Universidad Santo Tomás.

Fundamentación contextual

Contexto histórico.

Para abordar de una manera adecuada el problema se realizará una contextualización a través de la historia, viendo cómo el ser humano desde sus inicios tuvo la necesidad de tener buenas capacidades y habilidades físicas para poder sobrevivir, debido a que las condiciones del medio ambiente eran hostiles y cambiantes. Esto conllevó a un desarrollo de los diferentes sistemas (esquelético, muscular, digestivo, nervioso, respiratorio, entre otros, los cuales fueron potenciados por el consumo de la carne, así mismo colocando como punto decisivo el descubrimiento de los múltiples usos del fuego para cocinar los alimentos que se iban a consumir, creación de herramientas y calor).

A medida que el hombre primitivo comenzó a tener habilidades para crear herramientas, obtuvo mayores posibilidades de cambio en las actividades físicas, permitiendo con esto ampliar los rangos de movimientos que tenía el hombre primitivo. En este momento histórico el hombre adopta estilos de vida, los cuales se realizaban de manera inconsciente, uno de estos estilos de vida era la actividad física, la cual era planteada desde los desplazamientos largos para alimentarse, los métodos de caza, la pesca y la fabricación de sus hogares hacían del hombre un sujeto en movimiento, con un cuerpo que necesitaba sentir que estaba vivo, que dependía del movimiento para vivir.

De esta manera, el movimiento no es únicamente desplazamiento (visible) de un cuerpo (humano) en el espacio, si no que el movimiento es el principio de la vida. Y ese principio, que descubrió la física cuántica, no siempre es visible ni apreciable por los sentidos clásicos. Así se dice que la vida es movimiento, y no, que la vida está en movimiento. Por lo tanto, el ser humano, mientras está con vida (y no sabemos si después también) es y está en movimiento, el movimiento

que le permite estar vivo, independientemente, de que se desplace, global o segmentariamente (Pérez, 2009, p. 177).

Así, el cuerpo humano necesita (moverse), esto ha ido cambiando desde que el hombre dejó de ser nómada y comenzó a radicarse en diferentes lugares, lo que fue transformado sus buenos estilos adquiridos inicialmente de manera innata, por nuevos estilos no adecuados que lo han llevado lentamente al deterioro de su salud.

Con el tiempo, se fueron conformando diferentes civilizaciones, las cuales comenzaron a tener conciencia de la importancia de realizar prácticas físicas, de la alimentación adecuada, el ejercicio, entre otros. Partiendo desde una de las primeras civilizaciones China, siendo esta promotora de estilo de vida saludable.

Según Sainz (1992):

Prácticas semejantes a la gimnasia en su forma externa encontramos que ya se practicaban 2.000 años antes de nuestra era en China por los bonzos de Tsao-Tsé, por medio de una serie de movimientos y posiciones recopiladas bajo el nombre de Cong-Fou. No cabe duda que en todo el ámbito cultural asiático la idea china de la estrecha relación entre ejercicios y ética (Kiang, 1969; Tsu Min Yee, 1936) desempeñó un papel decisivo, de forma que también en Corea (Culin, 1985) y Japón (Kaiten Nukariga, 1913; Swami Sivananda, 1939, p. 4).

Desde las primeras civilizaciones, el hombre comenzó a realizar diversas actividades diarias que generaban buenos estilos de vida, esto se ve reflejado en la importancia de la actividad física que comienza a surgir con un fin determinado y consciente, a través de diferentes miradas el juego, la danza, la lucha, actividades con arco y flecha, juegos de persecución, además de esto la higiene que también tiene como punto de partida la civilización China. Cabe recalcar que le dan mayor significado al campo de la salud, empleando a la actividad física como un elemento de prevención de enfermedades y de cuidado personal.

Siguiendo por la misma línea, se llega a la siguiente civilización, Grecia, que tuvo una gran trascendencia, en esa época hubo muchas influencias filosóficas que llevaron al desarrollo de las disciplinas deportivas, y ejercicios que eran guiados a formar un cuerpo sano y fuerte. Surgen, entonces, los Juegos Olímpicos, que proporcionaron una nueva mirada del cuerpo en movimiento y de la importancia de la actividad física, como esta aporta en los campos de la salud, “Hipócrates, considerado el (padre de la medicina), recomendó la práctica del ejercicio vigoroso y la gimnasia terapéutica para obtener bienestar físico y mental” (Secchi, 1999, p. 2.) Nuevos estilos se crean en bienestar del hombre griego que ya no solo se preocupa por el desarrollo físico, sino también mental. Cabe recalcar que la actividad física plasmada en Grecia estaba orientada hacia la guerra, ya que se educaba a los cuerpos desde la disciplina militar, teniendo como ideal de cuerpo cuerpos bellos, musculosos y saludables.

Como se indicó anteriormente, en Grecia nacieron los Juegos Olímpicos, que se desarrollan en la ciudad de Olimpia, juegos atléticos a los cuales toda la población asistía para ver a los grandes campeones. Con el transcurrir del tiempo, los juegos fueron desarrollando gran participación de jóvenes que se preparaban para asistir y competir, entrenar bajo las órdenes de los Aliptes, los cuales cumplían la función de entrenar, preparando a los jóvenes, estos entrenadores eran atletas antiguos con mayor experiencia (Sainz, 2005).

Antagónicamente surge una civilización romana, la cual produce una ruptura entre las concepciones del ejercicio, tomadas desde el ejercicio atlético orientado hacia el entrenamiento de ejércitos y entrenamiento bélico, desligándolo del ejercicio para la salud e higiene, como lo hacían sus antecesores. Cada civilización se organizaba según sus necesidades. Los estilos de vida de cada persona eran diferentes según el rol que desempeñan, para este momento histórico los romanos que estaban en el ejército era más atléticos, ya que eran entrenados para la guerra, estilos de vida encaminado al entrenamiento militar, cabe resaltar que los únicos que realizaban ejercicio en Roma eran los militares, los cuales estaban obligados a un entrenamiento riguroso en las disciplinas del combate, los gladiadores al entrenamiento forzoso para espectáculo y diversión de los ciudadanos (Betancor y Vilano, 1995).

Conviene también resaltar las tres instalaciones creadas para esta época: las termas, el circo y el anfiteatro, lugares donde se realizaban diferentes prácticas corporales que se encaminan al desarrollo de nuevos estilos de vida. Las termas eran lugares donde se realizaban actividades gimnásticas, lúdicas, estas hacían parte de la vida cultural de los romanos, además de esto en Roma, siguiendo la línea de Grecia, se desarrollaron lugares como los gimnasios, objetos como las pelotas y juegos públicos que permitían que la sociedad romana practicara diferentes actividades que se relacionarán al estilo de vida saludable (Sainz, 1992)

El surgimiento de nuevas civilizaciones, genera nuevas necesidades que hacen cambiar al ser humano, debido a esto surge un hombre que comienza a tener nuevas necesidades, que lentamente se preocupa por su cuidado personal, por verse, sentirse bien, por su higiene y salud, esto se ve reflejado con el transcurso de las diferentes épocas, debido a esto el ser humano tiene la preocupación de generar diferentes actividades que beneficien su salud, llevándolo a convertir estas actividades en hábitos que con su práctica constante pasan a ser estilos de vida denominado estilo de vida positivo, estilo que hace parte de prácticas saludables como: hacer ejercicio, alimentarse adecuadamente, descanso apropiado, actividades de recreación y ocio, aunque cabe resaltar que en las diferentes épocas también se evidenciaba malos estilos de vida como: carencia de higiene, poca o nula actividad física, mala alimentación, debido a algunas condiciones precarias que vivían pueblos en diferentes épocas de la historia.

Siguiendo lo anterior, en la vida del hombre también aparecen nuevas necesidades para su desarrollo social, las cuales comienzan a ser suplidas por nuevas tecnologías que han hecho que el movimiento humano, que inicialmente era el eje primordial del desarrollo humano, vaya lentamente transformándose y convirtiendo al hombre en un sujeto sedentario, inmerso en diferentes estilos de vida negativos que lo están llevando lentamente a su destrucción.

Es entonces donde la EF ayuda a la construcción del estilo de vida saludables, desde la educación y la reflexión, así la ha tenido diferentes transformaciones de acuerdo a las influencias del entorno social donde se encuentra establecida, en el artículo Educación Física en el proceso de modernización, el profesor Chinchilla (1992) hace una aclaración frente a lo que ha sido la modernización y la relación con la disciplina en el campo de la salud y la promoción de estilos de vida saludable, esto se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 1 Modernización y Educación Física.

MODERNIZACIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA
Transformación en el modo de vida Secularización de la moralidad cristiana a la moralidad biológica Problemas de salud e higiene Fortalecimiento y vigor de la raza Cuerpo y moral social	Mente sana y cuerpo sano
Orden social. Disciplina colectiva Identidad Nacional. Símbolos y espectáculos de raza	Orden, identidad y disciplina
Transformaciones en el ámbito económico Habilidades y destrezas Productividad. Técnicas de trabajo Cambios de comportamiento social	Nuevas prácticas y técnicas del cuerpo

realizado por: (Chinchilla, 1992, p. 4)

Como se puede ver, a lo largo de la historia, la actividad física, el ejercicio físico y la salud, han tenido múltiples transformaciones aportando de esta manera a la construcción y significado de todos los conceptos anteriormente mencionados. La educación física en Colombia desde su surgimiento hace alrededor de 80 años también ha tenido múltiples transformaciones, pasando por divisiones de género, por la gimnasia como base de desarrollo, la recreación y el deporte, también abordando la salud en algunos momentos

como se menciona el profesor Chinchilla (1992) en su artículo acerca de la historia de la educación física en Colombia.

Siendo la Educación Física una disciplina enfocada al cuerpo y al movimiento, que ayuda a promover la higiene y salud en las clases de Educación Física, además de formar un estilo de vida saludable en los educandos, el cual pueda ayudar a la prevención de enfermedades desde la escuela. El objetivo es promover la salud, sobre todo a la promoción de los estilos vida positivos por medio de la educación física. Todo esto debido a que las personas que son saludables tienen un mayor y mejor desarrollo, físico, cognitivo, mejoran sus relaciones interpersonales, se sienten mejor consigo mismos, entre muchos otros beneficios que tiene el estar saludable.

Problema.

Para comenzar, es necesario señalar que el movimiento humano es entendido como la actividad física (AF): expresando que son todas aquellas actividades cotidianas que se hacen con el cuerpo y con la mente (OMS, 2014, p. 1 , las cuales han estado presentes a lo largo de la historia desde que el hombre inició su vida en la tierra. En el periodo paleolítico, cuando el homo sapiens aparece en el planeta, al continuar con su desplazamiento a lo largo de los continentes fue formando nuevas actividades físicas conscientes e inconscientes, como lo son el desarrollo y tecnificación de las diferentes técnicas de caza, el desarrollo de la cultura, los procesos biológicos por la alimentación diferente y biomecánicos, adaptándose a las condiciones que los pisos térmicos requerían para poder vivir y sobrevivir en ellos. Las nuevas experiencias facilitaron que las actividades físicas tomarán nuevos caminos, no solo que fueran actividades espontáneas, sino que pasarán a ser planificadas con un objetivo específico.

Es entonces cuando el hombre busca darle importancia a la educación corporal de forma consciente y de funcionar como comunidad; lo cual lleva a los procesos reflexivos, sobre la importancia del cuerpo en movimiento. De esta necesidad de crear consciencia sobre la actividad surge la Educación Física (EF), como la disciplina encargada de buscar

una relación de diferentes saberes para la construcción integral del ser humano, a través del movimiento, está enmarcada la relación con el otro, el desarrollo del cuerpo en movimiento y la necesidad de moverse, de explorar a través de los sentidos, de evolucionar. Estos aspectos hacen referencia a que el hombre ha buscado ir más allá de su propio cuerpo, al preocuparse por buscar el bienestar, el desarrollo físico e intelectual.

Al respecto, Chinchilla (2001) señala:

La educación física se basa en una intervención educativa sobre el cuerpo y desde el cuerpo mediada por las actividades físicas, lúdicas y deportivas, portadoras de valores y significados propios de cada tipo de sociedad y momento histórico. Integra diferentes prácticas e ideas sociales que tienen su realización en la corporalidad del hombre. Cambia de acuerdo con la dinámica de la sociedad y da respuesta a las transformaciones de la cultura, que destaca las prácticas como actividades, medio o fines (pp. 1-2).

Mapa del problema.

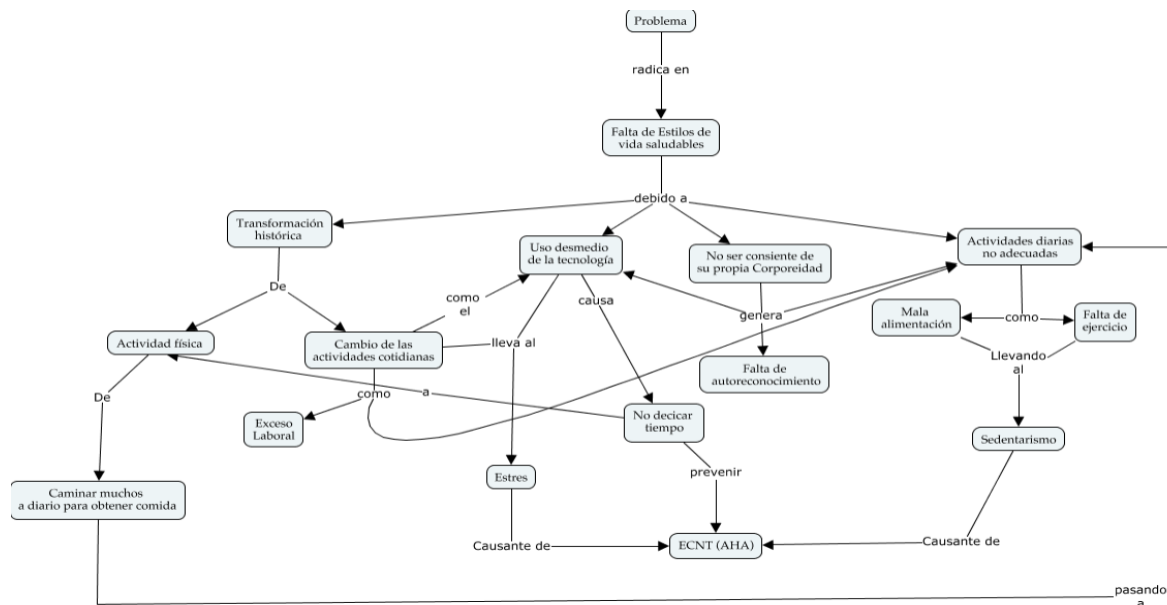


Figura 1 Mapa del problema

Fuente: propia autoría (2017).

Se evidencia en Colombia una fuerte preocupación por los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN-2010), donde se dan como resultado los siguientes porcentajes de actividad física, “solo el 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física recomendada en el grupo de edad entre los 13 y los 17 años; este porcentaje aumenta a 42,6% entre los 18 y 64 años” (MinSalud, 2014, p. 1). Estos resultados confirman que más de la mitad de la población Colombiana no tienen un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana, como lo propone y promueve la Organización Mundial de la Salud (2014). El común de las personas de todas las edades de mantener hábitos y un estilo de vida que facilite gozar de salud y bienestar; estos estilos deben reflejarse en el consumo de comidas saludables y balanceadas, a no excesiva ingesta de licores, no fumar tabaco, a dormir lo suficiente cada día, a la tener prácticas de ejercicio físico (EFI). o deportes que mantengan el cuerpo y la mente sanos. Sin embargo, a pesar de tener alguna conciencia respecto a las bondades de los hábitos de vida saludable.

Como se denotó en la encuesta de MinSalud existe un porcentaje de la población que tiene alto riesgo de sedentarismo, sobrepeso, obesidad, enfermedades silenciosas, entre otras, como consecuencia de estos desórdenes, la muerte prematura. De acuerdo con lo expuesto, se requiere el cambio a un estilo de vida saludable, preocupación en torno a la cual gira el problema de investigación de este PCP.

En la actualidad, se están presentando diversas problemáticas en la salud, afectado a millones de personas en todo el mundo. Dichas problemáticas se relacionan directamente con el deterioro de los hábitos de vida que se conocen como saludables, lo que ocasiona el creciente fenómeno de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) American Heart Association (AHA) (2013), las cuales producen cada día mayores índices de mortalidad en la sociedad, estas especialmente en los países del tercer mundo.

Esta realidad hace más evidente las graves afectaciones en la salud, en parte ocasionadas por los nuevos estilos de vida en relación con las nuevas tecnologías, el sedentarismo, el ritmo de vida acelerado de la sociedad moderna que obliga a que las personas no desarrollen ni mantengan un estilo de vida saludable. El ejercicio regular y adecuado ha

pasado a un plano secundario, al igual que el buen dormir, alimentación sana, espacios de ocio, buenas relaciones interpersonales; a lo anterior, se suma el uso excesivo de aparatos electrónicos, el consumo desmedido de cualquier tipo de comida, la falta de ejercicio físico regular, comúnmente llamado sedentarismo, entre muchos otros que se podrían mencionar (ver figura 1).

El estilo de vida saludable está íntimamente relacionado con los diferentes modos de vivir, el trabajo, la alimentación, el hogar y demás ocupaciones que forman parte de las rutinas diarias, producto de la forma acelerada como se asume la vida y la cotidianidad en sí misma en la actualidad. También cabe mencionar el auge de las nuevas tecnologías que crecen de forma acelerada, de tal manera que han llegado a desempeñar un papel primordial para los humanos que hoy habitan el planeta Tierra. Partiendo de lo anterior, el índice creciente de enfermedades ha aumentado progresivamente, llegando al último estudio de la OMS, el cual señala que:

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT, 17 millones de personas de menos de 70 años; el 87% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,7 millones cada año), seguidas de cáncer (8,8 millones), enfermedades respiratorias (3,9 millones) y diabetes (1,6 millones). (2017)

Estas cifras evidencian problemáticas de gran relevancia, ya que la prevención de las ENT y ECNT son una preocupación de gran relevancia en la sociedad actual, debido a esto este proyecto busca ayudar a la promoción del estilo de vida saludable para la prevención de dichas enfermedades, por medio de la prescripción de ejercicio adecuado, la orientación de buenos hábitos alimenticios, para esto buscar un desarrollo holístico de los sujetos.

Necesidad.

Los seres humanos a través del tiempo han transformado sus estilos de vida, por factores externos y por sus propias necesidades, esto ha ocasionado diferentes problemas para su salud, la falta de AF, EFI, además de la conciencia acerca de lo que deberían ser un estilo de vida saludable como necesidad para formación de sujetos saludables. Esto es argumentado por la gran cantidad de seres humanos que alrededor del mundo sufren ENT según las cifras de la OMS anteriormente mencionadas. Es así como surge la necesidad de darle la importancia que merece AF y EFI orientados de buena manera, debido a que estos dos son elementos fundamentales para prevenir las ENT y potenciar al ser humano.

Cuando se estudia al ser humano desde muchos aspectos y comportamientos sociales, se observa que las actividades que practica tienen muchas contraindicaciones, además de problemas para su salud, como lo son, no comer bien, no realizar EFI, etc. Estas actividades causantes de ECNT son parte importante de los factores de muerte en el mundo. Debido a esto, aparece la necesidad de intervenir como educadores físicos y hacer algo al respecto, con el fin de que los sujetos puedan tener una mejor calidad de vida. La EF debe ser una de las promotoras de AF y EFI para la adquisición del estilo de vida saludable que se propondrá en el presente trabajo de grado, potenciando su desarrollo, tanto en lo físico, en lo emocional y en lo psico-social

Al encontrar la necesidad de actuar referente al problema aparece el fin del proyecto, tener la oportunidad de ser hacer algo al respecto, de tratar generar un impacto positivo en la población con la cual se va a trabajar, la oportunidad de apoyar y contribuir a la construcción de una vida saludable.

Fundamentación teórica.

El presente PCP evidenció que existen diferencias entre actividad física y ejercicio físico para entender la orientación del problema. Definiendo la actividad física como cualquier acción motriz que involucre movimiento con el cuerpo y genere gasto calórico, en el quehacer cotidiano, los hábitos que puedan haberse establecido a lo largo del desarrollo

de cada uno de los seres humanos, teniendo como gran diferencia que no esté orientada a la educación del cuerpo, como una disciplina deportiva, el entrenamiento físico, el juego, que sea reglado y establecido, prácticas con fin específico. Similarmente, es necesario resaltar al ejercicio físico como eje fundamental, ya que este se diferencia de la actividad física por varios aspectos, siendo el ejercicio físico un elemento estructurado, reglado, orientado a disciplinas deportivas y hacia la salud, como un elemento que busca tratar o prevenir problemas de salud en los individuos, es capaz de llevar a obtener las condiciones físicas que se desean, logrando hasta corromper los parámetros de la ética y la moral para lograr cumplir todos los objetivos físicos, sociales, emocionales, además de estéticos que una persona pueda desear. Mostrando también que:

El ejercicio físico, entendido como acondicionamiento, es recomendado para practicarse con una intensidad moderada, de manera diaria o interdiaria, por lapsos entre 20 y 50 minutos, que pueden ser continuos o en intervalos, condiciones bajo las cuales se mejora la salud y se logran efectos de prevención de enfermedades, particularmente del grupo de las crónicas no transmisibles (Saavedra, 1999, s. p.).

Con lo que menciona Saavedra, se puede observar la orientación del ejercicio hacia prevención de enfermedades, el contribuir a la salud de las personas que practiquen ejercicio físico. Además, se rescata que el papel de EFI no es únicamente la búsqueda de potenciar las capacidades que tiene el cuerpo y la salud física, sino también todas las capacidades del ser humano, las relaciones interpersonales, intrapersonales, los estados de ánimo, la salud mental y las dimensiones humanas.

Es importante establecer una estrecha relación entre la falta de ejercicio y las enfermedades, permitiendo que con su ausencia los sujetos sean susceptibles en mayor medida a la vulnerabilidad de adquirir enfermedades por malos hábitos, forjando una estrecha relación entre el mundo del sedentarismo y la aparición de ENT y ECNT como lo mencionan diversas instituciones mundiales entre ellas OMS y AHA, enfocadas en el cuidado de la salud como eje fundamental, estableciendo parámetros mundiales para el cuidado del cuerpo, la promoción y la prevención en áreas que le corresponden a la salud.

Se debe mencionar que “Los factores ambientales que pueden influir de modo significativo sobre el crecimiento y desarrollo son la nutrición, el clima, el aire libre, la luz solar, el ejercicio y el reposo” (Barrow, 1992, p. 179), trayendo a colación que los factores externos tienen una gran influencia en la modificación de los hábitos y estilos de vida de las personas.

Para diferenciar los estilos de vida y los hábitos, cabe mencionar a Sanabria y otros

El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. (2007, s. p.)

Así pues, los hábitos son aquellos comportamientos que se pueden efectuar por un periodo de tiempo mayor a tres meses para poder ser establecidos como hábitos, y los estilos de vida son la agrupación de algunos hábitos que determinan la orientación del estilo de vida de las personas, sin discriminar en calificativos (positivos y negativos).

Cuando el estilo de vida de las personas, se encuentra dominado por malos hábitos de alimentación, la falta de ejercicio, el exceso de trabajo y la falta de descanso, estrés, además del uso desmedido de las herramientas tecnológicas, entre otros malos hábitos, se encuentra que, por sí mismos, cada uno de los factores anteriormente mencionados es capaz de desarrollar enfermedades y más aún la suma de todos estos factores aumenta el porcentaje de riesgo de desarrollar trastornos psicosomáticos. “Los trastornos psicosomáticos son: (psique = mente, soma = cuerpo) los factores psíquicos contribuyen al daño corporal o cambios nocivos en el funcionamiento del organismo”. (Coon, 2005, p. 421).

Coon (2005) señala que “El estrés crónico o repetido puede dañar la salud física y trastornar el bienestar emocional. Las reacciones ante el estrés prolongado guardan estrecha relación con gran cantidad de enfermedades psicosomáticas” (p. 420). Basado en lo anterior, se puede reflejar la influencia que tiene el estrés crónico en la generación de enfermedades en el organismo, además de la gran influencia que tienen los pensamientos en el desarrollo de enfermedades en el cuerpo, debido a que la mente puede desarrollar trastornos psicosomáticos, poniendo así en tela de juicio la cantidad de factores de riesgo que se dan al tener malos hábitos de vida.

Una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física (OMS, 2017).

Lo anterior hace referencia a la influencia del sedentarismo en la sociedad actual, cómo a causa de la disminución de gasto de energía se ha dado una reducción considerable del ejercicio físico, logrando que por la carencia se afecte de manera considerable la salud física, mental y emocional de las personas, ya que hay muchos sistemas que se activan y se fortalecen por medio del ejercicio, la producción de hormonas, la regeneración del sistema músculo-esquelético, la estimulación del metabolismo para evitar el almacenamiento progresivo de las grasas y contribuir a los procesos de homeostasis del cuerpo.

Al mismo tiempo, la tecnología ha cumplido un papel muy importante a lo largo de la historia de la humanidad, ayudándola notablemente en sus quehaceres, aunque a medida que la tecnología ha ido evolucionando, promocionando e incitando a que los seres humanos sean perezosos y acomodados, faltos de intención por moverse, esto ha llevado a que el movimiento que inicialmente era característico del sujeto con el paso del tiempo se haya deteriorado, haciendo cada día mayor la falta de concientización, el mal uso de las herramientas tecnológicas que han vuelto a los seres humanos dependientes, la falta de promoción de hábitos saludables y salud en la escuela y el desarrollo de enfermedades crónicas, el incremento de muertes a muy temprana edad. Se debe ayudar a crear conciencia

en las personas, de la forma de vida que lleva y cómo por medio de la prevención por medio de los hábitos de vida saludable se puede prevenir, teniendo como objeto disminuir la creciente problemática mencionada anteriormente, promoviendo el bienestar del ser humano en todas sus dimensiones, no solo la que compete a su salud.

Antecedentes.

A continuación, se presentarán los antecedentes nacionales, los cuales se estudiaron para no incurrir en reproducir un conocimiento ya existente y garantizar que el presente PCP sea innovador en su contenido académico.

Tabla 2 Antecedentes Nacionales.

AUTOR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	TÍTULO	DESCRIPCIÓN
Edwar Alexander Abogado Caviedes Daniel Sebastián Garay Bohórquez Año: Bogotá D.C., 26 De Mayo Del 2015	Educación física promotora de los estilos de vida saludable	Este proyecto se enfoca en desarrollar un trabajo guiado a evidenciar la problemática del incremento de enfermedades comunes como la obesidad que tiene en alerta a todas las organizaciones relacionadas con la salud, además de otros problemas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, síndrome metabólico, dislipidemia, también consecuencias a nivel emocional y social también se presentan otro tipo de problemáticas., además se muestra como la salud del

		<p>cuerpo ha tomado poca importancia en la sociedad y la falta de actividad física y ejercicio llevaron a la producción de este PCP en la búsqueda de la promoción de hábitos saludables.</p>
<p>Henry Alberto Castañeda Hernández Miguel Ángel Cortes Molano Anderson González Alonso</p> <p>Año: Bogotá D.C. 2015</p>	<p>Sedentarismo y videojuegos: Propiciando la reflexión desde la educación física.</p>	<p>Este proyecto analiza una problemática preocupante del siglo XXI el sedentarismo y la relación existente entre los videojuegos afectado la salud de muchas personas en la sociedad, además pretende generar desde la educación física un espacio de reflexión sobre esta problemática, teniendo como medio las mismas acciones presentes en los videojuegos llevadas a un contexto de realidad física, con esto busca mejorar la problemática que se propone implementar buenos hábitos y generar una acción de cambio sobre la sociedad actual.</p>
<p>Juan Camilo Mosquera Hernández</p> <p>Bogotá, D.C., mayo, 2013.</p>	<p>DIGNITY HUMAN “La educación corporal como una experiencia saludable”</p>	<p>Este proyecto busca desarrollar concepciones de la salud a través del análisis y re-conceptualizar conceptos propios de la educación física enmarcados en factores políticos, sociales, culturales, rompiendo el paradigma en el cual se señala a la salud como algo netamente</p>

		físico, además de tratar de resignificar la educación física en el ámbito de la salud, aportando a este a través de la expresión corporal.
Oscar Mauricio Vázquez Rivera Hernán Alonso Beltrán Lesmes Bogotá, D.C., diciembre, 2012	De la actividad física a las acciones para la salud una oportunidad para potenciar la calidad de vida	Este proyecto busca determinar los cambios sociales que han cambiado drásticamente a los seres humanos llevándolos a tomar diferentes hábitos que han atentado con su salud llevando a las personas a un fenómeno denominado sedentarismo, el objetivo de este proyecto es promover y facilitar la internalización de capacidades y conocimientos que ayuden a potenciar la salud y mejora la calidad de vida del ser humano.

Fuente: Propia autoría (2017)

De acuerdo a la anterior tabla se identifica que existen diferentes proyectos que buscan la salud de la población que están tratando, debido a esto se presentarán en el segundo capítulo las diferencias conceptuales que diferencia al presente PCP de otros. Además de buscar un desarrollo holístico de los sujetos, teniendo la creación de un libro sensorial que será descrito en el capítulo 4 y el anexo 3.

Se dará paso al marco legal, es cual da cuenta de todas las normativas que dan cuenta de la salud, la educación física, expresando cómo debe ser la promoción y prevención de la salud en Colombia.

Marco legal.

Ley 1335 del 14 de octubre del 2009. Por la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención DECRETA:

En su artículo 1°.

Declárase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Al declarar la obesidad como un problema nacional de suma importancia se debe establecer que, debe haber una fuerte relación entre todo lo que en la ley se expresa y lo que pasa actualmente en la sociedad, poniendo en tela de juicio que según los siguientes artículos de prevención artículo 3 y de regulación artículos 6,7 y 8, se deben tener muchas acciones de prevención de promoción y regulación de la obesidad que en cierta medida no se cumple a cabalidad.

Ley 181 de enero 18 de 1995 decreto por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, en su artículo número 1° se menciona que:

Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Ley estatutaria: 1751 del 16 de febrero del 2015 en la cual se busca la garantía de los derechos de la salud para todos los colombianos, que en su artículo 1° indica: Objeto. La presente ley tiene por objeto garantizar el derecho fundamental a la salud, regular y establecer sus mecanismos de protección. En la cual se proclama la inclusión y garantía de la salud hacia cualquier ciudadano colombiano, aunque también se logra ver la falta de coherencia entre lo que se ha decretado y lo que se realiza en la atención de la salud.

Para dar cierre a este primer capítulo es necesario resaltar la necesidad de trabajar en la construcción de buenos hábitos que lleven a los sujetos a la construcción de un estilo de vida saludable, de esta manera ayudar a la prevención de las ECNT y lograr que los sujetos en su etapa adulta sean más saludables y activos, esto a partir de una educación desde la escuela que refuerce sus buenos hábitos.

A continuación, daremos inicio al segundo capítulo que hace referencia a la perspectiva educativa, el marco teórico que fundamenta el presente PCP.

PERSPECTIVA EDUCATIVA.

Humanística.

Definición ser humano.

El ser humano hace parte de una construcción social que surge a partir de sus experiencias y vivencias, de la relación con el mundo y con los otros, gracias a esto se va formando la corporeidad, la cual le da sentido al ser humano, tal sentido se refleja en su esencia misma. Para aclarar más a fondo el término de corporeidad y su implicación en la construcción del ser humano:

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 le 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 siete cuerpos que nos hacen humanos y que nos diferencian de las otras criaturas vivientes. (Zubiri, 1986, p. 7).

Según lo anterior, la corporeidad es la esencia del ser humano (todo lo que él es, fue y será), en esta construcción se busca un sujeto que se piense, se proyecte y se construya para formar un ser humano que sea consciente de un estilo de vida saludable, lo cuales beneficiarán las corporeidades de los ser humanos.

Pensarse: Cuando se habla de un ser humano que se piense, se expresa que debe pensarse a sí mismo y a los demás, que se pregunte ¿qué pasa con el mismo? Además, que identifique sus propias necesidades, que reflexione acerca de sus estilos de vida, si son

saludables o no lo son; y por qué debería convertirlos en indispensables para un desarrollo un holístico.

Proyectarse: Un ser humano que trace sus ideas y metas por medio de un estilo de vida saludable, planteándose objetivos específicos a corto, mediano y largo plazo, según sus necesidades (nutrición, tiempo libre, ocio, actividad física, ejercicio físico, armonía consigo mismo y con los demás, y salud); las cuales posibiliten un mejor desarrollo humano.

Construirse: Un ser humano que sea líder transformador a partir de un estilo de vida saludable en la familia, escuela y sociedad. Por medio de su experiencia y del aprendizaje que tuvo a partir de la relación con los demás, que potencie el desarrollo de su corporeidad (Estilos de vida saludable).

Proyecto de ser humano.

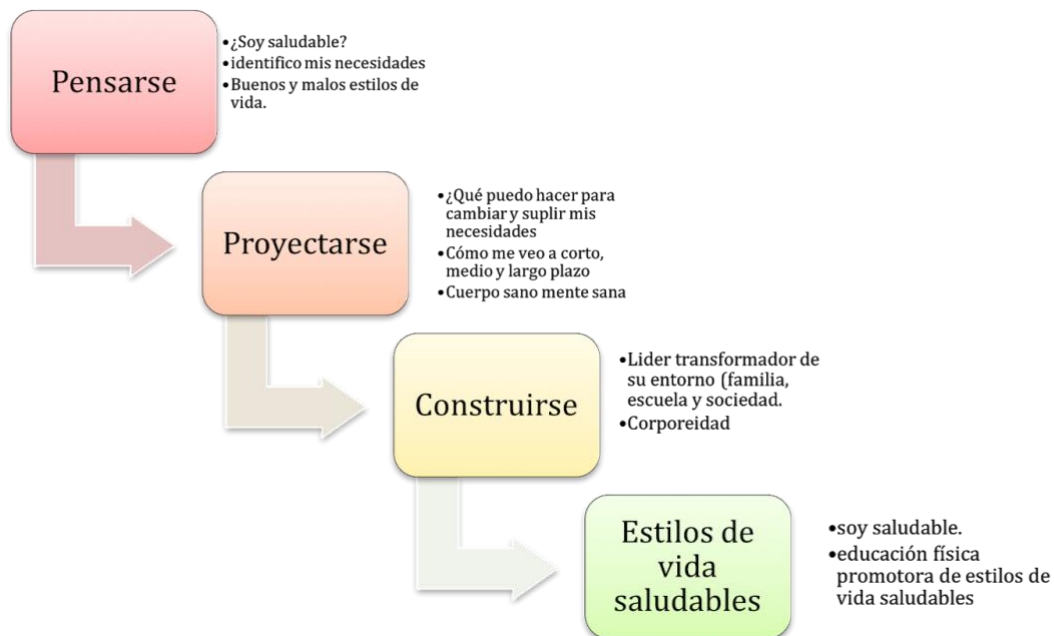


Figura 2 Proyecto de ser humano.

Fuente: Propia autoría (2017)

Desarrollo humano.

Para aclarar este concepto de la teoría del Desarrollo Humano de Papalia se argumenta que “El desarrollo es sistemático: coherente organizado. Es adaptativo: su fin es enfrentar las condiciones internas y externas de la vida. El desarrollo sigue diversos caminos y puede o no tener una meta definitiva” (Papalia, p. 22. 1992). En este acercamiento el desarrollo humano se encamina a un proceso que enfrenta todo el contexto del ciclo de la vida que se adapta a las situaciones diversas de una sociedad cambiante, en búsqueda de mejorar la calidad de vida de las personas, no sigue un solo camino es un termino bidireccional, al ser bidireccional posee diversidad de ámbitos direccionados a la construcción general del desarrollo de toda la vida, para esto aparecen tres ámbitos específicos según Papalia y otros. (1992):

El Desarrollo humano estudia tres ámbitos principales: físico, cognoscitivo y psicosocial, el crecimiento del cuerpo y cerebro, capacidades sensoriales, habilidades motrices y la salud son parte del desarrollo físico. El aprendizaje, la memoria, el lenguaje, pensamiento, razonamiento, y creatividad, conforman el desarrollo cognitivo. Las emociones la personalidad y las relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial (p. 24).

Estos ámbitos relacionan los aspectos relevantes de un ser humano, se relacionan entre sí y cada uno depende del otro para su funcionamiento.

Según lo anterior, cuando se habla de desarrollo humano se hace referencia a una construcción general de la vida en los diferentes ámbitos ya expuestos que buscan que el ser humano se construya de manera integral y pueda vivir en armonía en pro de su bienestar, es así como el ser humano es un sujeto que tiene necesidades, las cuales se dividen en dos grandes categorías según la teoría del Desarrollo a escala humana las que pertenecen a las “categorías existenciales y a las categorías axiológicas. Esta combinación permite operar con una clasificación que incluye, por una parte, las necesidades del ser,

tener, hacer, y estar; y, por la otra, las necesidades de subsistencia, protección, afecto, y libertad”. (Max Neef, 1998, p.41).

Las anteriores categorías hacen parte del ser humano, necesidades que se vuelven primordiales para su subsistencia en una sociedad que cambia y se rige por políticas, economías y tecnologías que alteran las necesidades de manera positiva o negativa dependiendo el sentido y la manera de utilizarlas, así se vuelve un círculo donde cada sujeto crea nuevas necesidades y satisfactores que le ayudan a suplirlas, el problema es cuando el sujeto olvida darle sentido a las necesidades básicas y de orden primordial que necesita para sobrevivir, es así como la sociedad actual se ve reflejada una crisis que se ha relacionado con todos los ámbitos del ser humano, como lo plantea Max Neef en el desarrollo a escala humana cuando habla de una crisis de utopía, esta crisis de utopía va más allá de un problema político, social, económico y cultural.

Los diferentes aspectos anteriores pasan por problemas, como las diferentes ineficiencias de las políticas representativas, la fragmentación de las culturas, la falta de organización social, la falta de comunicación, el incremento de la desigualdad, el incumplimiento de los derechos humanos, la crisis económica de los países subdesarrollados, el incremento del consumismo, las diferentes oleadas tecnológicas y demás aspectos; de acuerdo con lo anterior, se denota que los más afectados son los países que están en desarrollo, ya que están inmersos en decisiones de mandatarios y las clase elite, que buscan su beneficio propio ocasionado diferencias y relaciones de poder unidireccionales que afectan a la mayoría de la sociedad.

El desarrollo humano apunta al bienestar de las personas, al mejoramiento de la calidad de vida, a su construcción como sujeto, debe contribuir a que las personas dejen de verse y ser tratados como objetos y más como sujetos, para fundamentar lo anterior Max Neef menciona que “lograr la transformación de la persona-objeto en persona-sujeto del desarrollo es, entre otras cosas un problema de escala; porque no hay protagonismo posible en sistemas gigantísticos organizados jerárquicamente desde arriba hacia abajo” (1998, p.30)

A lo anterior el desarrollo a escala humana busca fundamentar a que las personas sean sujetos y cumplan sus verdaderas necesidades básicas fundamentales para su subsistencia, para este proyecto es esencial que cada sujeto sea reconocido y valorado como tal, que dicho desarrollo trabaje por mejorar cada una de las dimensiones (físico, mental, social, emocional, espiritual, etc.) en relación a la calidad de vida, además este PCP apunta a la promoción del estilo de vida saludable el cual hace parte de las necesidades axiológicas subsistencia, afecto, entendimiento, afecto, participación, ocio, creación, entre otros de la teoría del Max Neef. La sociedad requiere para su supervivencia una verdadera reflexión de sus necesidades primordiales como la adquisición de buenos estilos de vida para el bienestar integral del ser humano.

Sociedad.

La sociedad puede entenderse como el resultado de la unión de distintos grupos o poblaciones que comparten o difieren en conocimientos, A. F, diversos hábitos y estilos de vida. El desarrollo de las comunidades da cabida a la evolución de esos ámbitos, en la actualidad se pueden ver múltiples facetas de la A. F. como ya se ha mencionado anteriormente en el texto.

De acuerdo con el problema que está planteado en este PCP se fundamenta la necesidad de encaminar a la sociedad en la búsqueda de la un (sociedad saludable), Para hablar de sociedad y salud se menciona qué:

La enfermedad y la salud deben tener un lugar destacado en cualquier discusión sobre la equidad y la justicia social. Tomando como punto de partida esta ubicuidad de la salud como consideración social, empiezo por advertir que la equidad en salud no puede dejar de ser una característica central de la justicia de los acuerdos sociales en general. El alcance de la equidad en el campo de la salud es inmenso. Pero hay en esta relación otra característica a la que también debemos prestar atención. La

equidad en salud no concierne únicamente a la salud, vista aisladamente, sino que debe abordarse desde el ámbito más amplio de la imparcialidad y la justicia de los acuerdos sociales, incluida la distribución económica, y prestando la debida atención al papel de la salud en la vida y la libertad humana (Sen, 2002, p.1).

Como se puede evidenciar la salud hace parte de la equidad social y tienen una estrecha relación con la vida y el desarrollo humano, se debe buscar que la salud sea parte la organización social y busque sujetos saludables, que se fundamentan en 3 pilares principales para llegar a una (Sociedad Saludable), los (Derechos, Deberes) los cuales vamos a desglosar a continuación:

Derechos.

Estar al mismo nivel que cualquier otro ser humano.

De acuerdo a presente principio se toma la traducción que los Wayúu hicieron del artículo 12 de la constitución política colombiana “Nadie podrá llevar por encima de su corazón a nadie, ni hacerle mal en su persona, aunque piense y diga diferente”. (Garzón, 1997) esto lleva a plantear que, si el ser humano es capaz ver a otro ser humano con una mirada más amable y comprensiva, logrará evitar muchos de los comportamientos inadecuados que existen en la actualidad (asesinatos, discriminación, intolerancia y la violación al derecho de la salud, etc.)

Libre expresión.

Todos tienen el derecho a la libertad de opinión y de expresión; éste incluye el derecho a mantener una opinión sin interferencias, a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de cualquier medio de difusión sin limitación de fronteras, tal como lo establece la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONESCO, 2013)

Ser respetado

Los seres humanos tienen todo el derecho a ser respetados en el mundo, a pensar y actuar de acuerdo a sus creencias, costumbres culturales, a no ser sometido ni mucho menos doblegado por ningún ser humano. Tener los espacios propicios, las garantías adecuadas para poder hacer ejercicio físico regularmente, expresarse de la manera que prefiera, no ser juzgado ni irrespetado por no pensar y actuar como otro ser humano espera que piense.

Complementando lo anterior hay que aclarar que para que exista salud, los sujetos deben estar lo más equilibrado en todas sus dimensiones, con esto se hace referencia que él debe poder hacer valer sus derechos, ser respetado y desarrollar su libre expresión, entre otras, para lograr ser saludable.

Deberes.

No violentar por ningún motivo.

El ser violento general en la sociedad una gran cantidad de circunstancias que llevan a la pérdida de una sociedad saludable, ya que irrumpe con la tranquilidad y el equilibrio que puedan tener los sujetos en la sociedad, cuando hay violencia en el ser humano se generan múltiples factores, como lo son:

La producción excesiva de adrenalina y cortisol.

Causada a partir de la necesidad de supervivencia genera progresivamente desgaste de todos los sistemas en general, provocando así que el corazón debe latir excesivamente rápido sin una correcta activación, causando un desgaste a nivel de todo el sistema cardiovascular específicamente el corazón con arritmias, pre infartos, entre muchas otras.

No ser causante de Estrés.

Buscar a toda costa disminuir y evitar todos los factores que puedan provocar (Estrés) en mí o que pueda ser causado debido a los actos que cada sujeto pueda tener hacia otro sujeto, ya que al evitar el estrés evitamos múltiples (ECNT) Debido a que el estrés puede hacer que se desarrollen múltiples enfermedades. En el apéndice 1 se encontrarán las ECNT. Ver anexo 1

Realizar actividad física y ejercicio físico de manera regular.

Esto con el fin de promover el estilo de vida saludable, con el fin de que la sociedad llegue a ser una sociedad saludable, donde se potencie al ser humano a través de las prácticas de la AC y EJI.

Comunicación adecuada.

La importancia que tiene la comunicación adecuada va relacionada profundamente con las relaciones humanas, bien sea potenciándolas por ser una comunicación adecuada o debilitando debido mala expresión. Las comunicaciones inadecuadas son factores que inciden profundamente en el funcionamiento social.

Evitar la homogeneidad.

Al tener pensamientos y actos que llevan a la homogeneidad se provoca una exclusión y agrupación de diferentes corporeidades, limitando el desarrollo de las subjetividades, tomando a determinados grupos de poblaciones como iguales. Causando la desaparición de diferentes prácticas corporales que hacen parte de la esencia social de las diferentes culturas. Aunque una construcción homogénea de buenos estilos de vida

saludable puede ser bueno para la sociedad se debe tener en cuenta que, no se debe romper la cultura por ningún motivo, ya que eso viola los derechos fundamentales del ser humano.

Los derechos y deberes buscan crear conciencia de los roles que los sujetos deben cumplir en la sociedad, permitiendo y propiciando espacios saludables en las relaciones que se dan en la sociedad, buscando la igualdad como uno de los puntos con más relevancia en la actualidad, debido a que se puede evidenciar que la sociedad se encuentra repleta de violencia, intolerancia, problemas y estructuras que son propicias para que la violencia esté en abundancia.

Las ECNT asociadas al estrés también son un factor determinante en la necesidad de una transformación social, ya que una sociedad que está enferma tiene menos posibilidades de potenciarse, esta enfermedad social que se ve en la actualidad debe ser transformada, sino cada día será peor.

Los sujetos que son parte de la sociedad deben tener en cuenta algo que se deja en su mayoría desligado es la importancia que tiene el medio ambiente (la naturaleza) en la construcción social; “la verdadera respuesta a la crisis ecológica sólo podrá hacerse a escala planetaria y a condición que se realice una auténtica revolución política, social y cultural que reoriente los objetivos de la producción de los bienes materiales e inmateriales” (Guatarri, 1990). La apropiación social de la ecología es un punto fundamental que en la época actual entra en una ruptura, haciendo que el ser humano la destruya en lugar de construirla.

Pedagogía.

La sociedad actual ha trabajado por construir una educación que brinde nuevos conocimientos y eduque en diferentes disciplinas (Educación para el trabajo) pero muy pocas veces se educa para la vida y para una sociedad que como se mencionó anteriormente está en constante cambio, cambios que no siempre son benéficos para el bienestar del ser humano, para esto es necesario construir una educación la cual uno de sus factores primordiales sea educar para la vida, en este proyecto en específico es educar hacia la prevención de enfermedades, una educación constructora de buenos estilos de vida que brinde a las nuevas generaciones la oportunidad de prevenir enfermedades, mejoren su salud y desarrollen una mejor calidad de vida, es así como surge un concepto de educación para la salud, toda persona debería ser educada con conocimientos acerca de enfermedades y estilos de vida adecuados para el buen desarrollo de su salud, para esto la UNESCO (organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura) expresa que:

Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías. Para estudiar como es debido los niños y los adolescentes necesitan una alimentación adecuada y gozar de buena salud. Las estadísticas presentadas por el Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo de la UNESCO demuestran que el alto nivel de educación alcanzado por las madres contribuye al mejoramiento de los índices de vacunación y de la nutrición de los niños, reduce el número de muertes infantiles que se pueden prevenir, así como la mortalidad materna y el número de personas infectadas por el VIH. (UNESCO, 2013, s. p.)

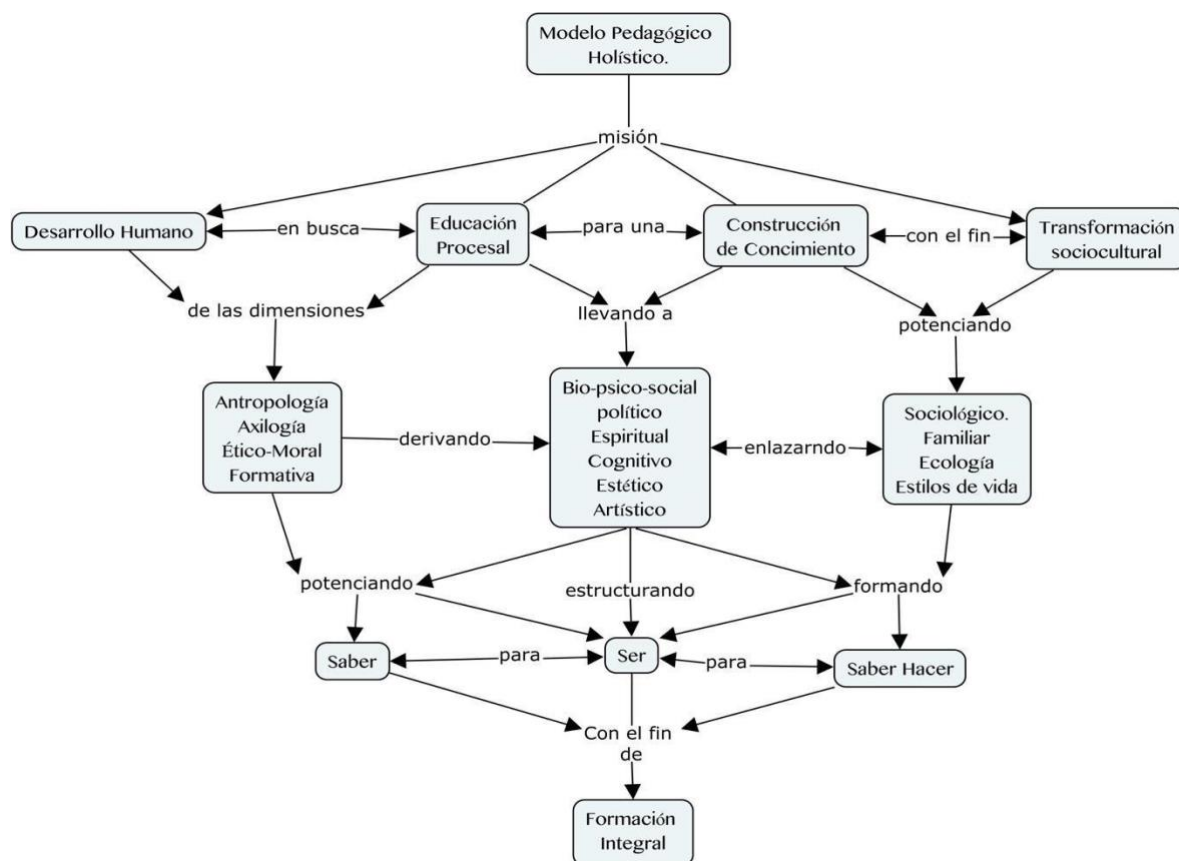
La educación debe atender las necesidades de los cambios que se han van generado por esto, este PCP busca una educación que se adapte a los cambios y brinde respuestas a esto, es aquí cuando se habla de Zygmunt Bauman y la teoría de la educación líquida, esta

teoría propone una educación que se adapte a los cambios y prepare a las personas para su vivencia en este mundo cambiante.

En el mundo de la modernidad líquida, la solidez se interpreta como una amenaza. El apetito de conocimiento debería hacerse gradualmente más intenso a lo largo de toda la vida, a fin de que cada individuo continúe creciendo y sea a la vez una persona mejor (Bauman, 2008).

La educación debe apoyar al individuo en su crecimiento de pasar de una estructura sólida, a una líquida que genere nuevos retos y nuevos resultados, la educación debe generar y apoyar a los cambios: “Cuando el mundo se encuentra en constante cambio, la educación debería ser lo bastante rápida para agregarse a éste” (Bauman, 2008).

Figura 3 Modelo pedagógico holístico



Fuente: Propia autoría, (2017)

El modelo pedagógico holístico es un modelo transformador, que busca que el ser humano sea un transformador de su realidad, su misión va encaminada hacia el desarrollo humano, construcción del conocimiento, hacia la transformación socio-cultural, educación de procesos e innovación educativa. Además de esto busca formar a los sujetos en todas sus dimensiones humanas, no únicamente en los aspectos económicos sociales y políticos, sino que también influir en sus formas de pensar, sentir y actuar; proyectadas hacia la innovación educativa, la cual se potencia en el desarrollo de:

- Ser.
- Saber.
- Saber hacer.
- Formación integral.

Esta misión le permite relacionar el SER (competencias antropológicas) con el SABER (competencias académicas y científicas) y con el SABER HACER (competencias laborales y ocupacionales) y desarrollar la capacidad de SENTIR (competencias afectivas), PENSAR (competencias cognitivas) y ACTUAR (competencias éticas y morales) de quien aprende. Permite relacionar la vocación con la profesión y la ocupación y genera la posibilidad de desarrollar actitudes hacia el aprendizaje, alcanzar y madurar procesos de pensamiento y competencias, construir el conocimiento, desarrollar habilidades y destrezas y cualificar los desempeños y aportar nuevos métodos, técnicas y procedimientos. (Iafrancesco, 2017, pp.1-2.)

El modelo pedagógico se desarrolla a partir de competencias, donde los educandos aprender a partir de la resolución de problemas y de sus posibles soluciones, donde se estimule el desarrollo de procesos de conocimiento pasando de ser un educando a ser un líder transformacional.

El modelo Holístico tiene como propósito una educación integral la cual busca:

- a) El Bienestar, la Promoción y el Desarrollo Humano.

- b) Una educación por procesos y por ciclos de desarrollo.
- c) La construcción del conocimiento.
- d) La transformación socio-cultural desde el liderazgo y el emprendimiento.
- e) La innovación educativa y pedagógica.

El bienestar, la promoción y el desarrollo humano	Educación por procesos y ciclos de desarrollo	La construcción de conocimiento	La transformación socio-cultural	Innovación educativa y pedagógica
Filosófico. -Antropológico -Axiológico -Ético-Moral -Formativo	Psicológico. -Bio-Psico-social. -Corporal-Motriz. -Afectivo. -Espiritual. -Artístico. -Estético. -Político.	Epistemológico -Cognitivo -Científico -Epistemológica -Metodológica -Tecnológica. -Comunicativa.	Sociológico -Familiar. -Sociológica -Ecológica. -De liderazgo y emprendimiento. -Bilingüismo.	Pedagógico -Investigativo. -Curricular. -Administrativo. -Evaluativo.

Tabla 3 Propósitos modelo holístico.

Fuente: Propia autoría (2017)

Currículo.

El concepto de currículo nace de una necesidad educativa de responder a las diversas realidades según la cultura y las experiencias previas creadas con los cambios sociales, económicos, políticos, culturales tecnológicos y científicos, la construcción del currículo debe ser una reunión entre la escuela, los maestros, los estudiantes y la comunidad en relación al conocimiento. Se tomará de la UST (Universidad Santo Tomás) algunos argumentos que conceptualizan en el concepto currículo.

Hablar de modernidad, implica una nueva concepción de hombre que está inmerso en una sociedad con dinámicas de cambios sociales, económicos, políticos, culturales, científicos y tecnológicos. En Educación, en el marco de la institución escolar, se requiere que la formación de los estudiantes responda a dichos cambios. Es decir, el Proyecto Educativo Institucional, a través del Currículo, está encargado del proceso educativo en donde los docentes, en su quehacer pedagógico, ajustan sus programas y responden al desarrollo del perfil de hombre que se quiere formar y a las exigencias de un mundo cambiante. (UST, 2013, s. p.)

Por tanto, se hace necesario comprender la función que cumplen el Currículo y el Proyecto Educativo Institucional dentro los procesos educativos en una institución escolar, para que respondan a las necesidades de un contexto social concreto y a los propósitos de formación del ser humano. (UST,2013, s. p.)

Para esta construcción del currículo y respondiendo a las necesidades de orden social surgen cinco preguntas claves: ¿Que enseñar? ¿Cómo enseñar? ¿Para qué enseñar? ¿Cómo evaluar? ¿Qué evaluar? con estas preguntas se da sentido e importancia al desarrollo del currículo además de ir de la mano con los principios pedagógicos para la realización de este se evidencian los siguientes:

- Procedimientos de participación democrática en el diseño y desarrollo curricular
- El educador como un investigador en la acción que reflexiona, elabora y diseña su propia práctica
- Interés como proceso de compartir, construir, y desarrollar significados de cada aprendizaje
- Educación no sólo transmisora sino de reelaboración colaborativa y compartida del conocimiento
- Enseñanza guiada centrando las diferencias de aprendizaje entre lo significativo y lo memorístico

- Actividades de aprendizaje contextualizadas apoyadas en la concepción previa de los alumnos, reflexivas, constructivas y significativas.

El currículo estará orientado de acuerdo a los siguientes lineamientos, desarrollados por el modelo curricular de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo de España (LOGSE), las cuales forman parte de la necesidad de abarcar las diferentes etapas y dimensiones del ser humano, para un desarrollo óptimo del aprendizaje.

Fuente socio-cultural: es necesario partir de un análisis de la sociedad en la que viven los alumnos y en la que se va a desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin un conocimiento preciso de las formas culturales de los contenidos socialmente aceptados, conocimientos, valores, intereses, etc., que son propios de esa sociedad no es posible establecer objetivos y contenidos de aprendizaje. el conocimiento de la sociedad y de la cultura debe permitir seleccionar diferentes elementos de forma que estos estén en sintonía con la realidad social e integren y preparen al individuo como un miembro activo en la sociedad en la que vive (Díaz, 1994, s. p.)

El currículo debe estar enfocado a un tipo de población en específico para poder aportar al mejoramiento de las condiciones sociales de dichas poblaciones, identificando todos los aspectos con los cuales el currículo le va a aportar a la comunidad, estableciendo objetivos específicos de acuerdo a las necesidades tanto de los alumnos como de la comunidad para mejores resultados del aprendizaje.

Fuente epistemológica: el análisis de las disciplinas o materias debe permitir diferenciar aquellos conocimientos que son importantes de los que son secundarios, también debe permitir el conocimiento de su estructura interna y de las diferentes relaciones existentes entre ellos. Se debe tener en cuenta la evolución científica de los diferentes contenidos, su lógica interna y su estructura para poder llegar a diseñar actividades de enseñanza-aprendizaje que sean verdaderamente

significativas y a la vez, respete la teoría elaborativa. de esta forma será posible llegar a la máxima asimilación de los mismos alumnos. (Díaz, 1994, s. p.)

Al analizar todos los contenidos se ve que todos deben estar sujetos a un constante análisis y posibilidad de transformación, incluidas las estructuras tecnológicas y científicas las cuales están en constante evolución y construcción de nuevos conocimientos que aportan a los contenidos epistemológicos de las disciplinas.

Fuente pedagógica: está inspirada en la propia práctica educativa, asumiendo las cosas que son positivas y con predisposición constante a la revisión, adaptación y cambio en los elementos necesarios.

Teniendo siempre encuentra que la educación debe adaptarse a las características del sujeto y organizar las secuencias de enseñanza y aprendizaje en base a estas características y a los conocimientos que la práctica educativa nos aporta. (Díaz, 1994, s. p.).

La pedagogía, al estar encaminada a la práctica educativa, asumiendo posturas en las cuales busque acomodarse a las necesidades de los educandos, comprendiendo lo que necesita y creando diferentes didácticas para desarrollar en las clases, siempre debe haber disposición al cambio constante debido a cualquier circunstancia particular que puede existir en el aula de clase.

Fuente psicología: la importancia de esta fuente radica en las informaciones que nos aporta sobre la manera en cómo aprenden los alumnos los diferentes factores que intervienen en la adquisición de conocimientos, sobre crecimiento y maduración etc. En definitiva, nos permite un conocimiento de los procesos de aprendizaje de las características psicológicas del individuo los cuales permitirán organizar y planificar adecuadamente la acción pedagógica. (Díaz, 1994, s. p.)

De acuerdo a lo anterior, se evidencia la importancia de comprensión de las características psicológicas del individuo, sus dimensiones, cognitiva, emocional, familiar,

intra-personal kinestésica y social, para así poder comprender, organizar y planificar los contenidos y las acciones pedagógicas que se van a tener con los educandos.

Siguiendo la misma línea, se plantea el tipo de currículo para este proyecto, un currículo holístico que se construye a partir de la toma de decisiones de sus integrantes, se da a partir de la reflexión y la investigación de conocimientos que permitan la construcción de nuevos saberes, teniendo en cuenta las diferentes realidades que están intrínsecas en la sociedad, un currículo que a partir de la educación física se evidencie el estilo de vida saludable, que apunte a la integralidad de diferentes saberes y al desarrollo de problemas.

El currículo holístico nace de una necesidad de formar educandos con aprendizajes significativos que sean capaces de identificar los diferentes problemas de la sociedad, reflexionando a partir de la experiencia y brindar posibles soluciones con el fin de ser transformadores de su propia realidad, a partir de esto encontramos que según Martínez (2008):

La Educación Holística es producto del trípede de formación del educando conformada por la educación en el hogar, que es la más importante escuela, la educación académica o formal en los recintos educativos y la educación que recibe en la interacción comunitaria. Es de resaltar que el proceso educativo se debería desarrollar de manera explícita, hábitos para la consolidación de una vida saludable y feliz, haciendo consciente al educando de la persistente autorresponsabilidad con el mejoramiento continuo de sus limitaciones físicas, psicológicas, espirituales, sociales y energéticas, el ejercicio para la salud y la alimentación saludable. Esta mejoría continua tiene el propósito de evolucionar sus niveles de conciencia, para dejar fluir su máximo potencial de sabiduría y amor (p. 19).

El currículo holístico permite una transdisciplinariedad de diferentes competencias, que permiten que el educando desarrolle mejor sus habilidades y el proceso de aprendizaje sea más efectivo que no sea solo adquisición de conocimientos memorísticos si un aprendizaje significativo, para lo cual Iafrancesco expresa que: para que construya el

conocimiento y transforme su realidad socio-cultural, resolviendo problemas desde la innovación educativa”. (2017, p1.)

Para lo anterior, el currículo holístico busca fomentar el proceso integral en los estudiantes, una educación que esté atenta a la realidad de la sociedad, que le permita resolver problemas de acuerdo a los diferentes contextos, donde la innovación se parte de la educación que aporta el currículo holístico.

Tendencia de la educación física.

Salud.

Para la promoción de un estilo de vida saludable, es necesario retomar el concepto de salud, el cual ha formado parte de la sociedad como un elemento primordial a la hora de hablar de calidad de vida, inicialmente se resalta que la salud ha pasado por varias conceptualizaciones y que es un concepto cambiante que depende de los sujetos y de los contextos al que está inmerso, para este proyecto se tomará la salud de modo integral, guiándonos por la OMS donde expresa que:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2013); Teniendo en cuenta lo anterior, se busca que los sujetos entiendan que para ser saludables no solamente se debe estar libre de enfermedades, ya que la noción de bienestar dirigido al desarrollo humano debe trascender más allá de lo físico, se complementa con la salud mental y social, que forman tres pilares de la salud en equilibrio, “la salud como el equilibrio que existe entre el individuo y su entorno, de forma que cuando este se altera o se rompe dicho equilibrio se produce la enfermedad” (Gaviria y Talavera, p. 2012, p. 169).

Para este proyecto, es fundamental que a partir de la educación física se busque la promoción de un estilo de vida saludable donde se permita que cada sujeto se construya a partir de la salud en equilibrio. La educación física hace parte de la formación de los sujetos

y es indispensable en la edad temprana de los educandos, el desarrollo de los buenos hábitos alimenticios, sociales, físicos y saludables en la etapa escolar que permiten que cada sujeto se encamine a su bienestar integral.

La asignatura de la educación física, es el mejor medio para influir en el alumno en su primera etapa escolar, dando así unos conocimientos básicos relacionados con un buen hábito, una buena alimentación, un buen estilo de vida diario, que propicien en una buena calidad de vida en el futuro. Lo que se pretende es difundir los beneficios que nos aporta la actividad física de una forma lúdica para que sean interiorizados de la mejor manera posible. (García y Pérez, 2010, s. p.)

A partir de lo anterior, es fundamental que las escuelas reafirmen la importancia de la educación física como asignatura relevante en la promoción del estilo de vida saludable para la formación de los educandos, el desarrollo de una óptima salud depende de que cada sujeto posea un conocimiento previo de buenos hábitos alimenticios, ejercicios adecuados según su requerimiento físico, médico además de su buena relación con sí mismo y con los demás sujetos.

Corriente actividad física y salud.

La actividad física y la salud hacen parte de la construcción de la educación física, son elementos claves en el bienestar físico y emocional del ser humano, además son factores primordiales de la vida saludable, ya que actualmente las personas que tienen mejores estilos de vida poseen mejor salud y bienestar que las que llevan estilos negativos; la práctica de actividad física y ejercicio con el paso de tiempo se relacionan a la buena salud y calidad de vida, es por eso que cada vez debemos enfocar a las personas a los buenos estilos de vida.

Actualmente en la sociedad las personas adultas por sus actividades diarias como el trabajo la familia, la universidad, colegio y demás actividades que comienzan a generar una disminución de tiempo, a esto se le suma la creciente oleada de enfermedades no

transmisibles, la falta de tiempo y de los malos estilos de vida que se incrementan en la etapa adulta, entre más edad tiene una persona mayor riesgo de sedentarismo y menor posibilidades de tener una buena salud. “El ambiente social durante las décadas pasadas se ha inclinado más hacia el empleo de las facultades mentales y cada vez menos hacia la actividad física” (Barrow, 1992, p. 183).

Para dar una respuesta a esta situación, el estilo de vida saludable deben comenzar desde la escolarización, donde los niños sean conscientes del cuidado de su cuerpo, higiene, hábitos alimenticios, ejercicios y actividad física, esto relacionado a las clase de educación física en pro de la salud, el desarrollo físico, emocional, social e intelectual del educando, es aquí donde la tendencia de la salud se hace presente en la educación física para contribuir en desarrollo del ser humano, una tendencia que gira alrededor del mantenimiento y reactivación del sujeto. Donde se le permita a cada niño tener bases fuertes para su edad adulta en la adquisición de buenos hábitos.

La actividad física y salud, hablan claramente de un buen crecimiento y desarrollo del individuo, de las capacidades y factores genéticos de las personas. “El educador físico debe ser consciente de los factores genéticos de las diferencias individuales y efectuar modificaciones del programa educativo en función de ello” (Barrow, 1992, p. 180).

También se hace relevancia a la óptima salud, se busca ayudar con la mecanización del trabajo, enfermedades cardiovasculares, el estrés, la obesidad y el sobrepeso, además de intervenir en la aptitud física esta se ve reflejada en la capacidad de mantener un adecuado rendimiento físico sin generar fatiga excesiva y actitud se relaciona con la manera de llevar cada circunstancia de la vida, lo emocional espiritual, lo social entre otros, para esto es necesario una buena prescripción de ejercicio, programa de entrenamiento , los cambio de estilos de vida y el inicio de la vida saludable desde temprana edad, y el búsqueda de la mejora de la salud en las personas adultas.

En la actualidad se empieza a tener conciencia de esta nueva necesidad e importante demanda de usuarios, confeccionando y desarrollando actividades, cada vez más

variadas dirigidas de forma específica a este colectivo este interés se pone en manifiesto por la aparición de un número considerable de estudios que abordan el tema y aunque la mayoría siguen teniendo un marcado médico cada vez es mayor el número de nuevas perspectivas relacionadas con el campo social con el educativo y con la actividad física. (Zagalaz y otros, 2001, s. p.)

Dado que en pleno siglo XXI se han incrementado las enfermedades no transmisibles, también ha surgido la necesidad de combatirlas con la toma de conciencia y la reforma de hábitos que ayuden al ser humano a cambiar sus maneras de vivir y de actuar frente a esta crisis que afecta a la salud de miles de personas, llevando a la creciente oleada de muertes.

DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

Planeación general Macro diseño

Propuesta pedagógica para el colegio Gustavo Restrepo.

Macro Diseño.

Propuesta pedagógica para la formación de un estilo de vida saludable, desde la educación física.		
Población: 7 grado	Programa de educación física	Febrero 2018
Propósito: La promover un estilo de vida saludable en la población.		
Tema envolvente: La educación física constructora del estilo de vida saludable.		
Principios básicos del proyecto:		
Pensarse	Proyectarse	Construirse
Cuando se habla de un ser humano que se piense, se expresa que: debe pensarse a sí mismo y a los demás, que se pregunte ¿qué pasa con el mismo? además que identifique sus propias necesidades, que reflexione acerca de sus estilos de vida, si son saludables o no lo son; Y por qué debería	Un ser humano que trace sus ideas y metas por medio de un estilo de vida saludable, planteándose objetivos específicos a corto, mediano y largo plazo, según sus necesidades (Nutrición, tiempo libre, ocio, actividad física, ejercicio físico, armonía consigo mismo y con los demás, y salud); las cuales posibiliten un mejor desarrollo humano.	Un ser humano que sea líder transformador a partir del estilo de vida saludable en la (familia, escuela y sociedad). Por medio de su experiencia y del aprendizaje que tuvo a partir de la relación con los demás potencie el desarrollo de su corporeidad (Estilos de vida saludable).

convertirlos en indispensables para un desarrollo un holístico.				
<p>Núcleo temático:</p> <p>Estilos de vida saludable.</p> <p>Cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad)</p>				
<p>Propósito específico:</p> <p>Lograr que cada sujeto se piense, proyecte y construya, teniendo unos buenos estilos de vida en pro de su corporeidad.</p>				
<p>Unidad 1</p> <p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los estilos de vida en los estudiantes, por medio de las cualidades físicas <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnosticar si los estudiantes poseen un estilo de vida saludable o no. 2. Diagnosticar cuál es el estado inicial de las cualidades físicas de los estudiantes. Diagnosticar cuál es el estado inicial de las cualidades físicas de los estudiantes. 				
Sesión	Temas	Contenidos disciplinares	Contenidos complementarios	Evaluación.

1.	<p>Sesión diagnóstica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo físico -Cuerpo emocional. 	<p>Valoración física:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antropometría -IMC -Test de fuerza, resistencia y flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - IPAQ (Tarea) -Valoración psicológica. (tarea) -Nutricional (tarea) -Cartilla Saludable. -Vídeo de Poncho. Qué los diferencia de Poncho (Tarea) 	<p>Cualitativa Diagnóstica Cuantitativa (escala de Borg)</p>
2.	<p>¿Soy saludable?:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La salud como necesidad. -Ejercicio físico para la vida. -Cartilla saludable 	<p>Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y resistencia (peso corporal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Socialización de las tareas -Dimisiones del ser humano (por medio de un juego) -Buenos y malos estilos de vida, y la importancia de la salud (tarea) (Tarea de las botellas con arena) 	<p>Cualitativo. Autoevaluación. Procesal. Participativo. Cuantitativa.</p>

3.	Educación física para la salud (Estilo de vida saludable): -¿Qué es salud? (Emocional, afectivo, social, físico, cognitivo, etc.) -Cartilla saludable	Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y resistencia (por medio de circuitos con elementos “escalera plana, trx, conos, botellas con arena, aros, lazo)	Socialización de las tareas (Buenos y malos estilos de vida, y la importancia de la salud) Ejercicios para la condición física. (tarea) Por qué el ejercicio es importante para la salud mental, emocional y social. (tarea)	Cualitativo. Autoevaluación. Procesal. Participativo. Cuantitativa.
<p>Unidad 2</p> <p>Objetivo de la unidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyectar el reconocimiento sí mismo a corto, medio y largo plazo <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover el estilo de vida saludable. 2. Reconocer qué es una alimentación saludable y como ésta ayuda a proyectarse 				
sesión	Temas	Contenidos disciplinares	Contenidos complementarios	Evaluación.
4.	Como me proyecto en el futuro: -Corto -Mediano	-Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y resistencia (rutinas de ejercicio) -Yoga para mejorar la salud mental.	-Socialización de las tareas (Ejercicios para la condición física y Por qué el ejercicio es importante para la salud mental, emocional y social.)	Cuantitativo. Cualitativo. Procesal.
5.	-Largo Cartilla Saludable	-Tabla nutricional	-Basado en lo visto en las sesiones	Participativa.

6.			anteriores realizar un cuadro en el cual se vean a corto, mediano y largo plazo en lo “físico, emocional, familiar, objetivos de vida” Feria de comida saludable (tarea) -hacer rutina de ejercicios en la casa.	
7.	Mente sana cuerpo sano: -Beneficios de una buena alimentación. -ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles)	-Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y resistencia (rutina de ejercicios)	Feria de comida saludable (potenciando las relaciones sociales) Investigar las enfermedades crónicas no transmisibles (tarea) -hacer rutina de ejercicios en la casa.	Cuantitativo. Cualitativo. Procesal. Participativa.
<p>Unidad 3</p> <p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formar líderes transformadores a partir de un estilo de vida saludable (familia, escuela y sociedad). <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalizar y presentar la cartilla saludable. 2. Evidencia cuál es el estado final de las cualidades físicas de los estudiantes. 				
Sesión	Temas	Contenidos disciplinares	Contenidos complementarios	Evaluación.

8. 9.	Educando, líder transformador: -Estilo de vida saludable: en el colegio, familia y sociedad. -Finalización de Cartilla saludable.	-Desarrollo de la fuerza, flexibilidad y resistencia (rutina de ejercicios) Valoración física: -Antropometría -IMC -Test de fuerza, resistencia y flexibilidad.	Rutina de ejercicios para la casa. Mesa redonda para hablar del estilo de vida saludable: colegio, familia y sociedad.	Procesal. Participativo. Cuantitativo. Cualitativo.
10.	Cierre ejecución piloto: -Conclusiones y análisis en general -Entrega de resultados del proceso. (cartilla saludable)	Retroalimentación Experiencias Aprendizaje		Autoevaluación Procesal.

Tabla 4 Macrodiseño.

Fuente: Propia (2018).

El macro diseño es la conceptualización de todas las temáticas que se van a proyectar en la ejecución piloto del presente PCP, se encuentra dividido en 3 unidades, las cuales se relacionan con el marco teórico (capítulo 2) y las necesidades que se encontraron en la población por medio de un diagnóstico, el cual se realizó al iniciar la ejecución piloto en el colegio Gustavo Restrepo sede D, con el grupo de niñas que presentan un aparente grado de sobrepeso y/o obesidad, además de esto ser una población que presenta déficit cognitivo en diferentes niveles.

Metodología.

A continuación, se darán los diferentes elementos que componen la metodología que se usará para la aplicación de la ejecución piloto del presente. PCP Evidenciando cómo por medio de un modelo pedagógico holístico se busca la construcción del sujeto a partir los estilos de vida saludable.

La metodología se divide en cuatro

Diagnóstico.

- Test (Test del árbol, Cualidades físicas, IMC, antropometría).
- Tarea sobre sus hábitos alimenticios.

Práctica.

- Rutina de ejercicio físico (en clase y en casa)
 - Calentamiento
 - Fase central
 - Vuelta a la calma
 - Estiramiento

Tareas.

- Aportes a la cartilla saludable.

Mesa redonda.

- Socialización de las tareas.

Diagnóstico.

Al realizar un ejercicio de diagnóstico podemos evidenciar cual es el estado inicial de la población a trabajar, logrando obtener un punto de partida para las prácticas. Por medio de diferentes test diagnósticos.

- Se aplicará el test del árbol, el cual dará cuenta de las relaciones inter e intrapersonales de la población,
- test de cualidades físicas.
- Se realizará un seguimiento de la alimentación que cada uno de las integrantes de la población lleva en su diario vivir.

Práctico.

La creación de rutinas de ejercicio físico, encaminadas como se ha mencionado anteriormente a la creación de hábitos que buscan formar estilos de vida (los hábitos se crean por la repetición de una acción por alrededor de 3 meses).

- Las rutinas de ejercicio físico están divididas en diferentes fases que serán explicadas a continuación.

- Calentamiento:** Se realizará movilidad articular, empezando de forma cefalocaudal, haciendo movimientos cortos, siguiendo los movimientos que las articulaciones tienen y evitando las rotaciones completas. Después de las rotaciones se empezarán a hacer movimientos amplios y un poco de ejercicio cardiovascular por medio de juegos.
- Fase central:** por medio de rutinas de ejercicio que será expresadas en el microdiseño se desarrollará tres de las cualidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad y resistencia), además de asociar, juegos, rondas infantiles a las rutinas de ejercicio físico.
- Vuelta a la calma:** Por medio de ejercicios de respiración se buscará la vuelta a la calma, logrando reducir la frecuencia cardiaca y respiratoria de la población.

- d) Estiramiento: se establecerá una rutina de estiramientos de forma cefalocaudal, realizando los ejercicios por un tiempo mínimo de 20 segundos por cada estiramiento.

Tareas.

Se realizarán una serie de tareas, las cuales contribuirán al proceso de aprendizaje de las temáticas del proyecto y la construcción de la cartilla saludable.

- a) Ver vídeos acompañado de los padres
- b) Realizar los test anteriormente mencionados en el diagnóstico.
- c) Las investigaciones que se realizarán deben entregarse de forma creativa
- d) realizar manualidades de acuerdo a las temáticas vistas en clase.
- e) Realizar los ejercicios que plantean para la casa en el aspecto práctico anteriormente mencionado.

Mesa redonda y socialización de tareas.

La mesa redonda tiene como objetivo la socialización de las temáticas y tareas de cada una de las sesiones que se realizarán. Ya que éstas permitirán un espacio para reflexionar, donde los alumnos, los docentes y padres tendrán la posibilidad de intercambiar puntos de vista, aprendizajes adquiridos, inquietudes, además de esto visibilizar la resolución de los problemas planteados en las sesiones, esto a partir del aprendizaje adquirido en el proceso.

Estilos de enseñanza.

Para este proyecto es indispensable reconocer los estilos de enseñanza que se plasmarán en la ejecución piloto de este PCP propiciando el aprendizaje de los educados en su proceso de transformación de la realidad, se basará en la técnica de enseñanza indagación y búsquedas de Mosston como se citó en Hernández (2009), el cual presenta las siguientes características:

Intervención activa del alumno durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Objetivos orientados no solo a aspectos motrices, también cognitivos y afectivos.

Rol del profesor enmarcado dentro de una línea de ayuda y facilitación del aprendizaje, en absoluto directivo. (p. 11)

Lo anterior expresa varias características que deben presentar los educados y los estudiantes en el momento del aprendizaje para la facilitación del conocimiento, el educando debe ser activo en su desarrollo de aprendizaje, este no solo se debe relacionar a una sola dimensión si no en conjunto de sus otras dimensiones (físico, mental, social, afectivo etc.)

Dentro de esta técnica de enseñanza (indagación y búsqueda) se encuentra el estilo de enseñanza descubrimiento guiado que es el que se desarrollara en este PCP, este estilo de enseñanza tiene objetivo dar respuesta a los problemas planteados por el docente, los trabajos deben relacionar la parte cognitiva y física del educando, el docente debe permitir que el educando tenga un papel de investigación, participación activa, que sean capaces de tomar decisiones y descubran, además de esto, el proceso debe ser investigativo, guiado y centrado en el proceso, desarrolla un mejor aprendizaje cognitivo para la enseñanza del educando.

Evaluación.

Los procesos evaluativos que se usarán se basan en el no cuantificar a los educandos con la evaluación sino contribuir a su proceso de formación. Para definir evaluación se tomará en cuenta lo dicho por Rosales, 2014

La evaluación es un modelo integral y comprehensivo: significa que debe abarcar todas las variables del ámbito sujeto a la evaluación. Podrá utilizar cualquier tipo de técnicas e instrumentos para la recolección de información pertinente en armonía con la correspondiente planificación. Toda la información sobre el objeto evaluado contribuirá a cualificar el juicio emitido acerca de él.

La evaluación debe responder a un proceso científico: tanto en la selección, diseño y aplicación de los instrumentos, como en la metodología empleada para la recolección, procesamiento y análisis de información, así como también en la interpretación de los resultados.

Evaluación es un proceso continuo: significa que, integrada a los procesos de cada ámbito evaluado, forma parte intrínseca de la formación formativa o retroalimentadora, aportando a modificar aquellos factores o aspectos que sean susceptibles a la mejora.

La evaluación debe ser un proceso participativo y formativo: entendido que en este proceso se impliquen todos aquellos elementos personales que en él intervienen.

Al evaluar continua favorece los procesos de comprensión de los aprendizajes, ya que al generar múltiples métodos y ocasiones en las que se evalúa, se logra comprender si hay una buena aprehensión de los conocimientos o si por el contrario es evidente la no apropiación de los mismos, si esto se produce se debe generar unos procesos de enseñanza diferentes los cuales puedan adaptarse de mejor manera para que aprendan.

Roles.

Rol educando líder emprendedor.

Al ser un emprendedor

Como sujeto agente activo de su propio desarrollo, constructor de su propio proyecto de vida y de sus propios aprendizajes autónomo, significativo y colaborativo; artífice de la construcción de su propia familia, su propia cultura y de su propio futuro y devenir (Iafrancesco, 1997, p. 4).

El educando es cualquiera de los sujetos que se encuentran en la sociedad, no solo aquel que llega a un aula de clase o a una escuela en el ámbito no formal, sino que también se forma en

el ámbito informal; Basado en las experiencias que vienen derivadas del aprendizaje que hay desde la casa, en la interacción con la familia, el barrio o el parque.

- El estudiante debe ser abierto a nuevos conocimientos, además de ser flexibles y vivir dispuestos a la posibilidad de cambiar de pensamientos.
- Presto a la realización de diferentes actitudes que le permitan formarse como sujetos saludables.
- El estudiante adquiere autonomía de aprendizaje y desarrollo en el mundo (Biggs, 2006)
- Que sea capaz de entender el rol que tiene la tecnología en el mundo, que la domine, y que no se deje dominar por ella.
- Entender el valor que tienen las emociones en el mundo.
- Ser flexible líquido, como lo expresa Bauman

El estudiante vive aislado del mundo, inmerso en un mundo ficticio creado por la tecnología actual, rompiendo así las relaciones que los humanos puede tener, sumergiendo a el humano en un círculo vicioso, en el cual la tecnología somete, da una aparente libertad y de nuevo genera sometimiento (Bauman, 2008). Al no tener esa libertad que la tecnología cohibe se generan múltiples implicaciones negativas, lo que impide que los estudiantes no puedan tener adecuados hábitos de vida saludable, quebrantando las subjetividades con sus redes sociales, una comunicación fría y artificial que generada por la comunicación a través de las pantallas.

Rol del maestro.

Este modelo pedagógico apunta a la construcción de un educador que sea:

Promotor del bienestar y el desarrollo humano; como facilitador de los aprendizaje y del desarrollo bio-psico-social, afectivo y cognitivo de los educandos; como orientador en la construcción de los conocimiento disciplinares, los contenidos del aprendizaje, del desarrollo del pensamiento científico desde unos estándares mínimos de calidad; como formador de líderes transformacionales y de mentes emprendedoras, eficientes, eficaces, efectivas y con excelentes desempeños en los campos del saber y en la práctica cotidiana;

como ingenioso, creador, innovador e inventos, con pensamiento divergente, de estrategias pedagógicas, didácticas, curriculares y evaluativas coherentes y pertinentes. (Iafrancesco, 1997, p. 4).

En esa búsqueda que tiene el maestro por guiar a sus alumnos se encuentra su intención de fomentar los buenos estilos de vida, inculcando la importancia que tienen estos en el desarrollo de los sujetos. Ya que el ser humano está en constante transformación a lo que se hizo referencia anteriormente (modernidad líquida), lo que implica que el ser humano puede desempeñarse y desenvolverse en una cantidad inimaginable de comportamientos en la sociedad actual; debido a esto, el maestro busca que sus educandos se comprendan a sí mismos y a los demás.

El maestro tiene unos deberes que debe cumplir a cabalidad para potenciar a sus educandos con sus enseñanzas acerca del estilo de vida saludable.

- Ser coherente con lo que dice y hace, teniendo así a la ética como una de sus mejores aliadas, fortaleciéndose con sus investigaciones la creación de nuevo conocimiento que podrá beneficiar a sus educandos y a él mismo.
- No estar por encima de sus educandos, siempre debe tener en cuenta lo que sus educandos pueden decirle con respecto a cualquier campo de conocimiento, comportamientos, pensamientos y acciones.
- El papel del docente cambia de ser un mero transmisor de contenidos de aprendizaje a ser facilitador de los aprendizajes que llevan a cabo los propios estudiantes. Se da más importancia al proceso, y los alumnos se responsabilizan de los propios aprendizajes. Se busca trabajo en grupos heterogéneos para aumentar la riqueza de las propuestas y de los intercambios del propio alumnado. (Bauman, 2008)
- Tener claro que las formaciones del estilo de vida saludable no se dan únicamente en un aula de clase, sino que se pueden construir en cualquier lugar y a raíz de cualquier

circunstancia puede haber una ocasión propicia para generar en algún ser humano un aprendizaje, o incluso un aprendizaje para la vida del Docente.

- Ser promotor del estilo de vida saludable.
- Generar impacto con sus actos, ser un líder, el cual busca motivar a las personas con las que se rodeen.
- Que sea honesto, que pueda generar libertad con sus palabras y sus actos.
- Que disfrute de su vida al máximo, para poder enseñar eso a sus educandos.

EJECUCIÓN PILOTO

Micro contexto.

Población.

Los estudiantes presentan una condición especial, déficit cognitivo y síndrome de Down, son alrededor de 15 estudiantes de diferentes grados y edades las cuales están entre 16 a 22 años, esta población se ha denominado grupo saludable o caminata, además de las condiciones anteriormente mencionadas, este grupo se caracteriza por tener obesidad.

Planta física.

Nombre del colegio: colegio Gustavo Restrepo institución educativa distrital, sede d.

Jornadas: única, mañana, tarde y completa.

Nit: 860.582.589_2

Numero de sedes: 4

Calendario: A

Sede d: Transversal 12 A bis N°. 13 -31 sur, Barrio ciudad sur.

Teléfono: 2788096

Educación especial ciclo IV y V (formación para el trabajo)

La sede d cuenta con un espacio amplio, tres pisos, dos patios, aula de sistemas, cocina, marroquinería, tejido, además de los salones para las diferentes asignaturas.

El colegio Gustavo Restrepo sede d busca la educación incluyente, para dar respuesta a las necesidades educativas especiales de la población en condición de discapacidad cognitiva, síndrome de Down, entre otros, esto en las siguientes modalidades: inclusión al aula regular y la modalidad en aula diversificada. Para este proyecto se habla de la sede d, la cual ofrece a los estudiantes en condición de discapacidad cognitiva la formación en diferentes competencias ciudadanas y laborales: exploración, desarrollo de habilidades manuales, taller de producción y conformación de alternativa ocupacional.

Reestructuración del macro diseño.

Para la ejecución piloto se decidió la creación de una unidad didáctica que sería la reestructuración del macro diseño debido al cambio de población que se presentó. La explicación de la unidad didáctica se realiza en el anexo N° 2. Esta unidad didáctica sería ejecutada en las diez sesiones planteadas en el documento, donde cumpliría la función de diagnosticar las necesidades de los estudiantes. Cada sesión arrojaría resultados que aportarían a la construcción de un libro sensorial que sería una de las finalidades de este proyecto ver anexo N° 3, donde se conceptualiza el libro sensorial.

El macro diseño inicialmente planteado se realizó con una serie de contenidos específicos, pero a partir del diagnóstico de la población se decide abordar temas más generales desarrollados en una unidad didáctica que simplificara las temáticas y las adecua a la nueva población, la cual presentaba síndrome de Down y problemas cognitivos. Se tomaron solo tres conceptos generales mediados por un eje transversal, esto para que los estudiantes lograran apropiarse de las temáticas, buscando así un mayor aprendizaje.

El tema central sería la salud, de este se desprenden los subtemas: el ejercicio física, la alimentación y la higiene, guiados por el eje transversal (corporeidad), cada estudiante llevará una carpeta saludable en la cual se evalúa el proceso de clase, además de las tareas de casa; la carpeta saludable será realizada por cada estudiante, a partir de esta se creará un libro sensorial realizado por los docentes que ayude al proceso de los estudiantes, al mismo tiempo se evaluará el aprendizaje de cada alumno. A continuación, se presenta la unidad didáctica y como está organizada:

Unidad didáctica para el colegio Gustavo Restrepo sede D

Nombre del proyecto	La educación física formadora de un estilo de vida saludable.				
Objetivo general:	Promover un estilo de vida saludable, en pro del desarrollo holístico de los sujetos, a través de la educación física.				
Objetivos Didácticos	<p>A) Promover en los estudiantes la importancia de la salud para su desarrollo integral.</p> <p>B) Diagnosticar cuales son las necesidades o falencias que tienen los estudiantes en la salud, para lograr intervenir y ayudar en su proceso en formación de un estilo de vida saludable.</p> <p>C) Identificar cuáles son los buenos y malos hábitos de vida.</p> <p>D) Fomentar en los estudiantes la importancia del ejercicio, la alimentación balanceada y la higiene.</p> <p>E) Evidenciar por medio de la educación holística mejoren sus relaciones interpersonales entre los estudiantes y cómo estos aportan a la construcción de su corporeidad.</p> <p>F) Creación de libro sensorial.</p>				
Estilos de enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de enseñanza Indagación y Búsqueda (Mosston como se citó en, Hernández, 2009) • Tomando el estilo de enseñanza basada en la tarea. (Mosston como se citó en, Hernández, 2009). 				
Contenidos de aprendizaje					
Diagnóstico	Salud	Alimentación	Ejercicio	Higiene	Corporeidad como eje transversal
Antropometría Test (árbol, resistencia, fuerza)	Conocer la importancia de la salud.	Buenos y malos hábitos de vida. Alimentación saludable. Qué comer, para qué, por qué y cuándo comer.	Ejercicio para la salud (rutina de ejercicios para clase y casa)	Cuidados con mi cuerpo para estar saludable.	La importancia de las buenas relaciones interpersonales para la salud.
Contenidos	Valoración física:				

disciplinares	<p>-Antropometría</p> <p>-IMC</p> <p>-Test de fuerza y resistencia.</p> <p>-Cualidades físicas, fuerza, flexibilidad y resistencia con (Peso corporal) y con elementos.</p>
Contenidos Complementarios	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cartilla saludable (realizada por los estudiantes) 2. Libro sensorial (realizado por los docentes)
Organización espacio y tiempo	<p>-La unidad está establecida para 10 sesiones.</p> <p>- Cada sesión tiene una duración de 60 minutos.</p> <p>- Se tienen dos espacios para realizar las sesiones, el patio y salón de clases, dependiendo del contenido de la sesión y del clima se realiza en un lugar u otro.</p>
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico. • Test de hábitos. (padres) • Test del árbol. • Incide cintura y cadera. • IMC <ul style="list-style-type: none"> ○ Test físicos, fuerza (abdominal), resistencia (escala de Borg) 1. Procesual. 2. Cartilla saludable. 3. tareas en conjunto (estudiantes y padres). 4. Autoevaluación. 5. Rúbrica. 6. Libro sensorial (reforzar y evaluar el aprendizaje adquirido)

Tabla 5 Unidad Didáctica.

Fuente: Propia autoría (2018)



Formato de planeación

Fecha:	Abril 2	Sesión N°	1	Nombre de la sesión:	Diagnóstico
Contenido (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Antropometría • Test físico. • Cuerpo Emocional. 				
Objetivo General	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los hábitos de vida de los estudiantes 				
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar si los estudiantes poseen buenos o malos hábitos de vida. • Diagnosticar cómo se encuentran los estudiantes en sus cualidades físicas • Cómo se relacionan los estudiantes con los demás 				
Desarrollo de la sesión	Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación • Saludo • Contextualización de las clases 			
	Parte central	<ul style="list-style-type: none"> • Ver el vídeo de Poncho • Diagnósticos: • Valoración antropométrica. toma de frecuencia cardiaca en reposo. • Se realizará un calentamiento con juegos de espejo. y su respectivo estiramiento. • Realizar los test físicos Resistencia (juego de las ranas, el grupo se divide en dos, cazadores y 			

		<p>ranas, objetivo llevar las pelotas de un extremo a otro sin dejarse atrapar por los cazadores, tomando la frecuencia cardiaca durante el juego y al final del juego, el ideal de este juego es que cazadores y ranas estén en constante movimiento, mediante el test de Borg evaluar el nivel de esfuerzo de cada uno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • fuerza (abdominales en 30 segundos) Flexibilidad (test de Wells) • Mis estilos de vida me hacen avanzar o retroceder. Todos los estudiantes se ubicarán en hilera en la línea inicial de la cancha, si los estudiantes responden afirmativamente a la pregunta que hace el docente podrá avanzar hacia la siguiente línea previamente demarcadas en la cancha) y se le hará una marca para ver qué preguntas responde o no. Actividad de plan (B) • De manera individual se desarrollará un cuestionario, con preguntas acerca de los estilos de vida de cada uno. (papás) ya • Tareas • Investigar los términos: qué es salud, cuales son los buenos y malos estilos de vida. (traer recortes) • IPAQ. (papás) • Qué come en una semana (papás)
	Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • TEST DEL ARBOL. • Se recogerá la información del juego (Mis estilos de vida me hacen avanzar o no) (b) • Retroalimentación y objetivo de la sesión.

Recursos materiales	Tiza, marcadores tablero, pito, cuestionario, pesa, metro, cronómetro, pelotas y conos
----------------------------	--

Tabla 6 Planeación uno

Fuente: Propia autoría (2018)

Formato retroalimentación

Fecha:	Abril 2	Sesión N°	1	Nombre de la sesión:	Diagnóstico
Contenido (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Antropometría • Test físico • Cuerpo Emocional. 				
Logro de objetivos	No se logran todos los objetivos de la clase, ya que se plantearon muchas actividades para una sesión tan corta.				
Relación docente-estudiante	<p>Los estudiantes son receptivos a las actividades que planteamos para el grupo saludable.</p> <p>Los docentes evidenciamos que la población debe manejada con más comprensión y aceptación.</p>				
Desarrollo de la sesión	Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizó la bienvenida • explicación del propósito y camino del taller saludable (caminata) • Saludo 			
	Parte central	<ul style="list-style-type: none"> • se proyectó el vídeo de Poncho, relacionándolo con la importancia de la salud por medio de una mesa redonda. 			

		<ul style="list-style-type: none"> • se realizó la toma de talla, peso y el índice cintura- cadera • No se realizaron las demás actividades planteadas por falta de tiempo.
	Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizó el test del árbol • se hace retroalimentación de la clase.
Observaciones	<p>se evidencia que deben ser menos temas por sesión y más específicos para poder realizar todo lo planeado. a partir de la condición de los estudiantes se llegó a la conclusión que debíamos dejar circulares para el proceso de las tareas que forman parte de la cartilla saludable.</p>	

Tabla 7 Retroalimentación sesión uno

Fuente: Propia autoría (2018)

Formato de planeación

Fecha:	Abril 19	Sesión N°	6	Nombre de la sesión:	Ejercicio y alimentación para la salud
Contenido (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Cualidades físicas • Rutinas de ejercicio • Organización de alimentos y su importancia a la hora de comer. 				
Objetivo General	1. Desarrollar circuitos que mejoren las cualidades físicas y la buena alimentación.				
Objetivos Específicos	<p>a) Hacer que los estudiantes mejoren sus relaciones sociales.</p> <p>b) enseñar cómo deben organizar sus alimentos en el plato de comida.</p>				
Desarrollo de la sesión	Parte inicial	<p>a) Calentamiento (aro bailable)</p> <p>Los estudiantes se ubicaran dentro de los aros que están formando un círculo, con la música deberán bailar girar alrededor de los aros, cuando la música se detenga, cada uno deberá ubicarse en un aro, el estudiante que quede sin aro saldrá y se ubicará en las cancha donde deberá realizar dos ejercicios de flexibilidad..</p>			
	Parte central	<p>a. Ejercicio de alimentación para la salud: se dividirán en dos grupos los cuales tendrán un color representativo, cada participante pasará por los diferentes obstáculos llevando un objeto que se asemeje a un tipo de comida (comida saludable y no saludable), esta comida deberá ser depositada en el aro ubicado al final del circuito, aro rojo comida no saludable, aro verde comida saludable.</p>			

		<p>Los obstáculos serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pasar gateando la colchoneta. b. Correr en zigzag por los conos. c. saltos en aros.
	Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • En mesa redonda entre todos las(os) estudiantes se hizo un acercamiento a los alimentos que se le deben poner a un plato de comida • Repasar los 4 ejercicios vistos en las clases. • Estiramiento final • Retroalimentación. • Recoger cartilla saludable.
Recursos materiales	Colchonetas, conos, aros, pitos, objetos que se asemeje a la comida.	

Tabla 8 Sesión seis

Fuente: Propia autoría (2018)

Formato retroalimentación

Fecha:	Abril 19	Sesión N°	6	Nombre de la sesión:	Ejercicio y alimentación para la salud
Contenido (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Cualidades físicas • Rutinas de ejercicio • Organización de alimentos y su importancia a la hora de comer. 				

Logro de objetivos	Se evidencia que algunos de las(os) estudiantes sí comprenden lo que es la comida saludable y depositan correctamente la comida en el correspondiente aro	
Relación docente-estudiante	La relación es buena, no hay ningún inconveniente particular con ningún alumno. En cambio, la relación entre los estudiantes no es la mejor, no todos se relacionan bien, hay discusiones entre ellos, aunque cuando se encuentran jugando se relacionan mejor.	
Desarrollo de la sesión	Parte inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios de baile son muy interesantes para ellos, la actividad se desarrolla fluidamente.
	Parte central	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo de la parte central se puede ver evidenciado en que la mayoría del grupo identifica que hace parte de la comida saludable y qué cosas no. • Además de responder por qué cada alimento va en uno u otro aro. • Al evaluar por medio de la escala de Borg se evidencia que algunos de los chicos no se agitan de la misma manera con respecto al diagnóstico inicial.
	Parte final	<ul style="list-style-type: none"> • Las(os) estudiantes no se han aprendido los ejercicios, hay que mostrarlos para que ellos los recuerden. • Las(os) estudiantes saben estirar algunos de los segmentos corporales • Al realizar la actividad del plato de comida vemos que ellos no saben realmente qué cosas deben comer para ser saludables.
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> • El déficit de atención es una condición que es muy difícil de focalizar y lograr captar la atención. 	

Tabla 9 Retroalimentación sesión seis

Fuente: Propia autoría (2018)

FORMATO DE PLANEACIÓN

Fecha:	3 mayo	Sesión N°	10	Nombre de la sesión:	libro sensorial
Contenido (s)	Evaluación por medio del libro sensorial Despedida Reflexión final				
Objetivo General	1. Identificar por medio del libro sensorial el aprendizaje de los estudiantes en el proceso que se realizó en las sesiones de clase.				
Objetivos Específicos	1. Evidenciar si los estudiantes adquirieron el aprendizaje de los hábitos saludables. 2. Evaluar el proceso de las sesiones, en relación a un estilo de vida saludable.				
Desarrollo de la sesión	Parte inicial	1. Saludo 2. Explicación acerca del libro sensorial.			
	Parte central	1. Se evaluará cada estudiante de manera individual, donde el estudiante deberá responder a las siguientes temáticas: a) identificar qué alimentos son saludables. b) identificar qué alimentos no son saludables. c) organizar los alimentos en su plato de comida. d) realizar dos ejercicios vistos en clase. e) colocar el corazón saludable y no saludable, correspondiente a cada sujeto planteado en el libro. f) realizar los pasos para lavarse las manos(higiene). g) cómo reacciona a un problema.			
	Parte final	1. Despedida. 2. Reflexión			
Recursos materiales	libro sensorial.				

Tabla 10 Planeación diez

Fuente: Propia autoría (2018)

FORMATO RETROALIMENTACIÓN

Fecha:	mayo 3	Sesión N°	10	Nombre de la sesión:	libro sensorial
Contenido (s)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación por medio del libro sensorial 2. Despedida 3. Reflexión final 				
Logro de objetivos	El logro de este objetivo fue positivo, los niños evaluados presentaron disposición para responder las preguntas del libro sensorial, además más de la mitad del grupo evaluado respondió acertadamente.				
Relación docente-estudiante	En esta última sesión, las relaciones entre estudiantes y docentes fue excelente, se denoto que por medio de las diez sesiones, los estudiantes participaban más, se mostraron más dinámicos al grupo.				
Desarrollo de la sesión	Parte inicial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo 2. intervención de los estudiantes. 			
	Parte central	1. Los estudiantes, se tomaron la primera parte de la clase, organizaron una despedida para los docentes, hablaron de su experiencia y agradecieron por la oportunidad de haber trabajado con ellos en su proceso hacia un estilo de vida saludable, realizaron una presentación por medio de un baile, se tornó un poco emotiva la clase.			
	Parte final	1. se organizó el grupo para que individualmente pasarán para lograr evaluar a cada uno por medio del libro sensorial, por falta de tiempo no se logró realizar a todo el grupo. los estudiantes que pasaron denotaron un avance significativo en su proceso de enseñanza, esto evidenciado al momento de responder al libro sensorial.			
Observaciones	El libro sensorial, permitió que se logrará evaluar los procesos de conocimiento de manera lúdica y creativa para esta población.				

Tabla 11 Retroalimentación sesión diez

Fuente: Propia autoría (2018)

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Para realizar el análisis de la experiencia es necesario comenzar, conceptualizado el cambio que se hizo del macro diseño a una sola unidad didáctica, esta decisión de transformar las tres unidades del macro diseño a una sola unidad se realizó después de conocer la población y su diagnóstico inicial. La población con la cual se realizó la prueba piloto del presente PCP, es la población del colegio Gustavo Restrepo sede D, son niños que presentan déficit cognitivo y síndrome de Down, de déficit cognitivo habían diez niños y de síndrome de Down tres para formar un grupo de trece estudiantes de diferentes cursos y edades entre dieciocho a veintiún años, organizados por el colegio denominado grupo de caminata o saludable, estos estudiantes tienen la necesidad específica de mejorar sus hábitos de vida para disminuir el porcentaje de obesidad que presentaban.

Al haber realizado el diagnóstico de la población con déficit cognitivo y síndrome de Down se evidencian las necesidades que la población tiene en cuanto a salud, por lo cual las temáticas del macro diseño debían ser más generales y reducirlas para que los estudiantes lograr llegar a un aprendizaje significativo en las diez sesiones programadas o lograr un avance representativo reflejado en sus hábitos de vida.

Las necesidades encontradas en la población eran relacionadas, con los malos hábitos de vida, no realizaban ejercicio, mala alimentación, no conocían la importancia de la higiene, obesidad, la falta de conocimiento acerca de la importancia de la salud, algunos estudiantes presentaban relaciones conflictivas con otros compañeros.

Inicialmente se comenzó con el diagnóstico inicial el cual costaba de:

- a) Test de hábitos (realizado por los padres)
- b) Test del árbol (test psicológico)
- c) Valoración física (Antropometría): IMC, altura, peso, perímetro abdominal, perímetro de cadera.
- d) Test fuerza
- e) Test de resistencia
- f) Libro sensorial.

Los siguientes test se realizaron en la primera y segunda sesión de clase, para estos test se tuvo en cuenta, las patologías que pueden tener las personas de síndrome de Down, como lo son la cardiopatía congénita (enfermedades del corazón que se producen en vientre materno), problemas de visión, niveles auditivos bajo, entre otros. Los test fueron realizados con el mayor de los cuidados, sin ocasionar sobre esfuerzo o algún tipo de molestia para los estudiantes.

Test de hábitos.

Es una encuesta diligenciada por los padres, donde se preguntaban los hábitos de alimentación, sueño, ejercicio, relaciones sociales y patologías, para poder determinar el estado inicial de los hábitos.

Se realizaron 7 encuestas, teniendo 4 categorías cuyo resultado será descrito a continuación (ver tabla 12)

La categoría hábitos alimenticios.

Arroja como resultado que la mayoría del grupo come entre 3 y 6 veces al día, que el 70% considera que come saludable y el otro 30% no, teniendo en cuenta que las encuestas las realizaron los padres, se evidenció que los padres entienden qué es la comida saludable, pero los niños a la inicial el proceso no tenía conciencia de lo que es comer saludable.

Categoría salud y sueño.

Expresa que todos duermen lo suficiente, entre 7-9 horas, aunque sobre sale un caso específico que duerme más de 10 horas al día. El 50% bueno, 20% excelente y 30% regular. Se encontró que ninguno tiene restricción total de realizar ejercicio físico, aunque hay dos casos que deben realizar ejercicio físico con moderación, uno con retardo mental y la otra con fibromatosis tipo dos.

Categoría actividad física y ejercicio.

Se evidencia que el 70% realiza ejercicio durante la semana y el otro 30% no. En contraposición a esta pregunta, el número de veces que se realiza ejercicio por semana el 70% realiza 0-1 por semana 15% de 4-5 veces por semana. 15% de 3-4 veces por semana, denotando que no realizan el suficiente ejercicio físico durante la semana, como lo expresa la OMS.

Para poder visualizar las actividades que realizan los niños es su tiempo libre ir a la categoría actividad física y ejercicio de la tabla x.

Categoría interpersonal.

Se evidencia que en esta categoría los niños presentan buenas relaciones con su familia y con su entorno social, siendo pocos los que tienen malas relaciones. El 60% sí tiene amigos fuera del colegio y el 40% no tiene amigos fuera del colegio.

A partir de la encuesta se logró diagnosticar algunos de los hábitos de vida de los estudiantes, a partir de esto se logró planificar las sesiones y los objetivos que se desarrollaron a lo largo de las sesiones de clase, teniendo en cuenta las diferentes patologías, hábitos alimenticios, problemas en las relaciones sociales y la falta de ejercicio físico de manera regular durante la semana, por esto se decidió crear unos ejercicios que fueron practicados durante cada sesión para que ellos los realizaran en casa junto con sus padres, la cartilla saludable que permite el fomento de los hábitos de vida que componen un estilo de vida saludable.

Tabulación encuesta sobre los estilos de vida.					
Edad promedio de los padres:	40	sexo:	5 mujeres	2 hombres	Fecha: 5 de abril 2018
Profesiones: 2 amas de casa, Administrador de empresas, 2 empleadas y oficios varios. 1 no especifica.					
Encuesta					
Categoría hábitos alimenticios:					
1. ¿cuántas veces come su hija(o) al día?: 3-6 veces al día					
2. Cree usted que come saludable: el 70% sí en 30% no					
3. ¿Cómo puede describir comida saludable?: la constante de las respuestas indica que es comer verduras, frutas, proteínas y no excederse en las porciones, en algunas de las respuestas se habla de hacer ejercicio, comer pocos dulces, poca sal y grasas. En ninguna de las respuestas se evidencia la importancia del consumo de agua.					
Categoría salud y sueño:					
1. ¿cuántas horas duerme su hija(o) en promedio al día?: el 90% duerme de 7-9 horas por día. el 10% de más de 10 horas					
2. ¿cómo podría describir la calidad de su sueño?: el 50% bueno 20% excelente 30% regular.					
3. ¿Tiene su hija(o) antecedente clínico físico, patológico o tiene alguna restricción para hacer ejercicio?:					
ninguno tiene restricción total de realizar ejercicio físico, aunque hay dos casos que deben realizar ejercicio físico con moderación. Existen patologías como: retardo mental, fibromatosis tipo dos (sin restricción).					

<p>categoría actividad física y ejercicio.</p>
<p>1. ¿su hija(o) realiza ejercicio fuera del colegio?: sí 70% no 30 % ¿por qué?:</p>
<p>Los que no realizan argumentan que no tienen tiempo, muchas tareas y que por falta de interés tampoco hacen ejercicio, esta respuesta en su mayoría las dan aquellos que tienen síndrome de Down.</p>
<p>Los que responden sí, realizan actividad por gusto, porque practican algún deporte, practican con los padres: entre ellas se encuentra: montar en bicicleta, caminata, trotar, entre otros.</p>
<p>2. ¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio?: el 70% realiza 0-1 por semana 15% de 4-5 veces por semana. 15% de 3-4 veces</p>
<p>3. ¿Qué actividades realiza usted con su hija(o)? Ver películas, pasear en familia, ir a cine, viajar, caminatas, montar en bicicleta, acompañara patinar, tocar tambor, escuchar música, jugar, ir al parque, dormir. Las actividades que los padres realizan con sus hijos normalmente.</p>
<p>Categoría interpersonal.</p>
<p>1. ¿Cómo se relaciona su hija(o) con su familia?: el 60% buenas relaciones el 40% excelentes relaciones.</p>
<p>2. ¿Cómo se relaciona su hija(o) con los demás?: el 40% aceptable el 30% excelente el 30% regular.</p>
<p>3 ¿Fuera del colegio tiene amigos?: el 60% sí tiene amigos el 40% no tiene amigos.</p>

Tabla 12 Encuesta de hábitos.

Fuente: Propia autoría (2018)

Test del árbol:

Este test permitió tener un acercamiento hacia las características y personalidades de cada uno de los estudiantes, hay que dejar en claro que este test no garantiza que los sujetos sean específicamente como se plantean en el test, ya que los estudiantes tienen déficit cognitivo y/o síndrome de Down, condición que puede hacer que las respuestas sean variables. (ver tabla 13)

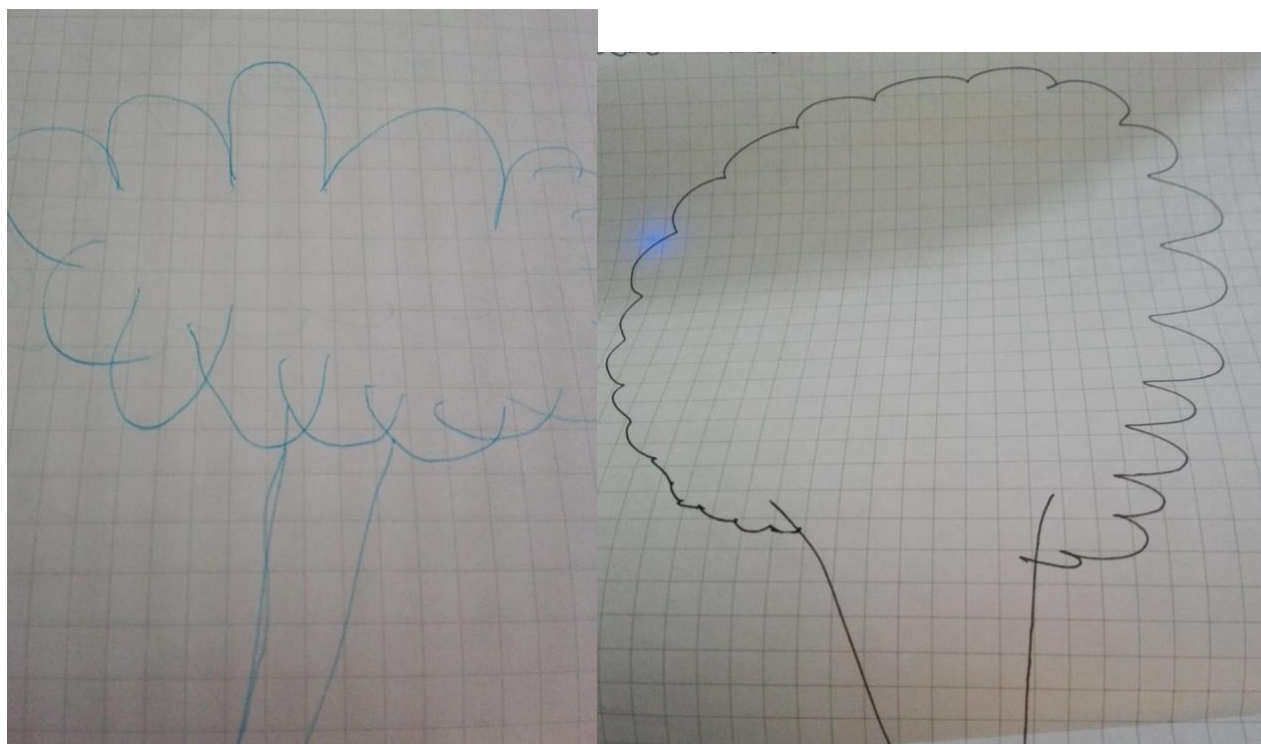


Figura 4 test del árbol.

Fuente: Propia autoría (2018)

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA CONSTRUCCIÓN Y DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES					
Test del árbol					
Fecha: 2 de abril Grupo: saludable.					
Nombres:	Edad	Tronco	Follaje	Tipos especiales	Conclusiones
Sujeto 1	17	Personalidad rígida consigo mismo, comunicativa y más abierto hacia los demás (2, recto izquierda, curvo derecha.	Suavidad y cautela, necesidad de importancia con la finalidad de eludir sus conflictos (copa en rulos)	No tiene.	El test tiene relación con lo evidenciado durante las clases, busca eludir sus problemas y gusta de ser el centro de atención.
Sujeto 2	19	Aparenta rigidez y fragilidad, cierta dificultad al comunicarse.	actitud defensiva y con actitud diplomática en la forma de expresarla, habilidad para ocultar. (copa en Arcada con bucle)	No tiene	Es callada y no le gustan los problemas.
Sujeto 3	19	Emotivo, sensible y deseoso de comunicarse (ambos lados cóncavos)	actitud defensiva y con actitud diplomática en la forma de expresarla, habilidad para ocultar.	No tiene.	Tiene relación con lo que expresa en la clase.

			(copa en Arcada con bucle)		
Sujeto 4	18	Sujeto que se siente oprimido, angustiado. Indicador general de presión angustiosa del Yo.	actitud defensiva y con actitud diplomática en la forma de expresarla, habilidad para ocultar.	No tiene.	No se encuentra relación con los comportamientos que tuvo en clase.
Sujeto 5	20	Personalidad rígida consigo mismo, comunicativa y más abierto hacia los demás (2, recto izquierda, curvo derecha.	Actitud defensiva y con actitud diplomática en la forma de expresarla, habilidad para ocultar. (copa en Arcada con bucle)	No tiene.	Tiene actitudes defensivas con los demás.
Sujeto 6	19	Facilidad en contacto interpersonal, simpatía y abierto. (De corteza en trazos curvos)	no tiene	pudo tener perdida de algún familiar, pero es optimista (Tronco cortado)	Felicidad para comunicarse con los demás y empatía.
Sujeto 7	18	emotivo, sensible y deseoso de comunicarse (4, ambos lados cóncavos)	copa infantil, indicador de retardo mental	no tiene.	Deseosa de comunicarse.

Sujeto 8	21	No tiene	No tiene	inseguro, con necesidad de atención y liderar. (muchos árboles)	Le gusta hacerse el malo, necesitado de discutir con los demás.
----------	----	----------	----------	---	---

Tabla 13 Test del árbol

Fuente: Propia autoría (2018)

C) Antropometría: se realizó la toma de medidas de talla, peso, IMC, perímetro de cintura, perímetro de cadera. (Ver tabla 14)

Se encontró que de los trece estudiantes siete están en pre obesidad y obesidad, según la escala de IMC que plantea la OMS, los otros seis estudiantes se encuentran peso normal. También se evidencio cambios en el perímetro abdominal, cuatro estudiantes redujeron el perímetro y uno lo aumento, de cadera tres redujeron el perímetro y tres lo aumentaron; esto comparado con el primer diagnóstico, en contraste al realizado al final del proceso, cuatro estudiantes no realizaron el primer test de antropometría.



Figura 5 Antropometría

Fuente: Propia autoría (2018)

Instrumento de recolección de información. IMC, índice cintura y cadera.													
Antropometría.													
Nombres	Edad	Talla (mts) (2 de abril)	Talla (30 de abril)	Peso Kg (2 de abril)	Peso Kg (30 de abril)	Perímetro abdominal (5 abril)	Perímetro abdominal (30 de abril)	Perímetro cadera (2 de abril)	Perímetro cadera (30 de abril)	IMC (2 de abril)	IMC (30 de abril)	Clasificación IMC (2 de abril)	Clasificación IMC (30 de abril)
Sujeto 1	17	1.6	1.6	88.9	no	97	no	119	no	34.7	0	no hizo test	Obesidad I
Sujeto 2	19	1.43	1.43	59.4	58.5	82	81	100	105	29	28.6	Preobesidad	Preobesidad
Sujeto 3	19	1.32	1.32	57.4	56.9	91	91	99	98	32.9	32.6	obesidad I	Obesidad I
Sujeto 4	18	1.56	1.56	49.5	49.5	70	70	91	93	20.3	20.3	peso normal	Peso normal
Sujeto 5	20	1.38	1.38	63	60.9	87	86	104	102	33	32	obesidad I	Obesidad I
Sujeto 6	19	1.74	1.74	93.2	no	100	no	102	no	30	0	no hizo test	Obesidad I
Sujeto 7	18	1.53	1.53	63.7	65.4	84	81	100	102	27.2	27.9	Preobesidad	Preobesidad
Sujeto 8	18	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	No hizo test	No hizo test
Sujeto 9	21	1.66	1.66	81.6	82.4	97	98	112	107	29.6	29.9	Preobesidad	Preobesidad
Sujeto 10	19	no	1.56	no	51.1	no	76	no	104	no	21	peso normal	No hizo test
Sujeto 11	19	no	1.5	no	50.8	no	83	no	100	no	22.5	peso normal	No hizo test
Sujeto 12	18	no	1.44	no	52.9	no	80	no	96	no	25.5	peso normal	No hizo test

Tabla 14 Antropometría.

Fuente: Propia autoría (2018)

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	$18.5 - 24.9$
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	$25.0 - 29.9$
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	$30.0 - 34.9$
Obesidad de clase II	$35.0 - 39.9$
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Figura 6 IMC

Fuente: OMS (2018)

d) Test de fuerza: se realizó abdominales, a un ritmo moderado sin exageración del movimiento. La abdominal era realizada de cubito supino, sobre una colchoneta, colocando las manos en los hombros, se flexiona las rodillas, se eleva el torso para acercar el esternón a las rodillas, realizando la contracción del abdomen. (Ver tabla 15)



Figura 7 Explicación de los abdominales

Fuente: Propia autoría (2018)

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA CONSTRUCCIÓN Y DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES						
Test de fuerza y resistencia.						
Allison Garzón García						
Nicolás Montaña Moreno		Grupo: Caminata.		Color: Azul Oscuro.		
Test						
Nombres:	Edad	Test Fuerza (abdominales) (5 de abril)	Test de fuerza (Abdominal) (30 de abril)	Test resistencia (escala Borg) (5 de abril)	Test resistencia (escala de Borg) (30 abril)	Conclusiones
Sujeto 1	17	27	no	7	5	Se evidencia que según la escala de Borg ya no manifiesta tanto cansancio, como se evidenció al realizar el primer test.
Sujeto 2	19	no	10	4	3	no se evidencia tanto cansancio en ninguno de los dos test.
Sujeto 3	19	no	12	6	6	No se nota un cambio significativo según la escala de Borg
Sujeto 4	18	6	15	3	3	Hay un incremento del número de abdominales y una constante en los dos test de Borg.
Sujeto 5	20	12	12	7	7	Mantiene la constante de ambos test, no se evidencia cambio.

Sujeto 6	19	8	no	5	5	Aunque no hay cambios en la escala de Borg se ve que él es más activo físicamente que en las primeras sesiones.
Sujeto 7	18	no	9	9	6	Hay un cambio significativo debido a que ella presentó un grado muy elevado de cansancio, el cual fue reducido en el último test.
Sujeto 8	20	7	no	7	no	Fue solo a una sesión
Sujeto 9	21	20	12	4	4	Realizó menor número de abdominales.
Sujeto 10	18	27	no	3	no	Fue solo a una sesión
Sujeto 11	19	no	15	5	4	Hay buena fuerza abdominal y un mejoramiento según la escala de Borg.
Sujeto 12	19	no	13	5	4	Hubo un pequeño incremento en la capacidad aeróbica según escala de Borg.
Sujeto 13	18	no	10	5	4	se encuentra menos cansada que al inicio del taller de caminata.

Tabla 15 Test de fuerza

Fuente: Propia autoría (2018)

Test de resistencia.

Se realizó un juego llamado ranas y cazadores realizado en el diagnóstico, por medio de este se midió el esfuerzo según la escala de Borg (ver figura 8) y se determinó cual era la reacción cardiovascular al estímulo del juego según la escala (Ver tabla 15)

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

Figura 8 Escala de Borg

Fuente: OMS (2018)

Entrega de tareas cartilla saludable.

La cartilla saludable da cuenta de las tareas que se asignaban para la construcción conjunta de conocimiento de la mano con los padres y docente como ya se ha mencionado anteriormente, a continuación, se evidenciará la tabla x donde se encuentran las tareas.

sesiones	NOMBRES	Entrega de carpeta	Recortes de buenos y malos hábitos (1 sesión)	Importancia del ejercicio (1 sesión)	La salud (1 sesión)	Botellas de plástico (2 sesión)	Dibujo sobre el ejercicio (2 sesión)	Dibujo sobre mis relaciones sociales (3 sesión)	Ejercicios en casa (de la sesión 2 hasta la 10)	Comida saludable (compartir)	Entrega de cartilla final
De la 1 a la 10	Sujeto 1	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si
	Sujeto 2	si	si	si	si	si	si	no	no	si	si
	Sujeto 3	si	si	no	no	si	no	no	no	no	si
	Sujeto 4	si	si	si	si	no	si	si	no	no	si
	Sujeto 5	no	no	no	no	no	no	no	no	si	no
	Sujeto 6	no	no	no	no	no	si	no	no	no	no
	Sujeto 7	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
	Sujeto 8	si	no	no	no	no	si	no	no	si	si
	Sujeto 9	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si
	Sujeto 10	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si
	Sujeto 11	si	no	no	no	no	no	si	si	si	si
	Sujeto 12	si	no	no	no	no	no	si	no	no	si

Libro sensorial.

El libro sensorial es la herramienta didáctica que se usó en el proceso evaluativo, para dar cuenta de los aprendizajes que los estudiantes tuvieron durante las diez sesiones que se realizaron en la prueba piloto (ver anexo 3) teniendo como temáticas, los alimentos saludables y no saludables, una pirámide nutricional, la organización de un almuerzo balanceado, ejercicios para la vida, donde los estudiantes debía mostrarnos algunos de los ejercicios que se les enseñó a lo largo de las sesiones, teniendo como objetivo evidenciar si los conocen o no; corazón saludable, higiene y cuidado personal, donde debía decir algunos de los hábitos saludables que forman un estilo de vida saludable; el cuidado de los dientes, lavado de manos y cómo debo solucionar mis problemas como temática final del libro sensorial.

El proceso evaluativo con el libro sensorial se realizó a 6 de los 13 estudiantes, arrojando lo siguiente:

Nombre:	Alimentos saludables	Alimentos no saludables	Organización de un almuerzo saludable	Ejercicios para la vida	Corazón saludable	Lavado de manos	Como debo solucionar mis problemas
Sujeto 1	Coloca los alimentos saludables en su lugar.	Coloca los alimentos no saludables en su lugar	Coloca de manera balanceada los alimentos, aunque no muchas verduras.	Recordó uno de los dos ejercicios que se preguntaron.	Ubica de buena manera los corazones.	Recuerda dos de los seis pasos de lavado de manos que se enseñaron.	Resuelve los problemas hablando.
Sujeto 2	No reconoce entre los saludables y no saludables	No reconoce entre los saludables y no saludables	Sabe que debe incluir proteína y verduras.	Recuerda los estiramientos, pero no los ejercicios.	Ubica de buena manera los corazones	Recuerda los seis pasos de lavarse las manos.	Soluciona los problemas dialogando
Sujeto 3	No reconoce los alimentos saludables.	Reconoce algunos de los alimentos no saludables.	No organiza de buena manera la comida del almuerzo.	No recuerda los ejercicios	Ubica de buena manera los corazones	No recuerda el lavado de manos.	Soluciona los problemas peleando

Sujeto 4	Sabe cuáles son los alimentos saludables.	Sabe cuáles son los alimentos no saludables	No indica todos los alimentos de una comida balanceada	Recuerda más de dos ejercicios de clase.	Ubica de manera adecuada los corazones.	Recuerda cuatro de los seis pasos	Depende del problema resuelve peleando o hablando (gritando)
Sujeto 5	Indica los alimentos saludables	Indica los alimentos no saludables.	Sabe qué debe comer, pero no los ubica bien en el plato de comida.	Recuerda dos ejercicios que se hicieron en clase.	Ubica de manera adecuada los corazones	Recuerda cuatro de los seis pasos	Resuelve los problemas hablando
Sujeto 6	Reconoce algunos de los alimentos saludables, aunque los confunde.	Reconoce algunos de los no saludables, aunque los confunde.	Reconoce qué debe comer, pero no los ubica de manera adecuada.	Recuerda uno de los ejercicios y los estiramientos.	Ubica de manera adecuada los corazones.	Recuerda tres de los seis ejercicios.	Resuelve los problemas hablando.

Tabla 16 Libro sensorial.

Fuente: Propia autoría (2018)

El libro sensorial es una herramienta didáctica, que permitió evaluar el aprendizaje de los estudiantes, por forma práctica y divertida, propicio el espacio para que los niños expresaran sus conocimientos de forma lúdica, a partir de esto se logró evidenciar que cinco de los seis niños evaluados presentaron avances significativos en cuanto a los conocimientos adquiridos en todo lo que implica la salud.

Uno de los grandes aprendizajes que se obtuvo con el proyecto fue, que la población lograra entender la importancia de estar saludable, la relación que se tuvo entre, docente, estudiante y padres para la formación de hábitos saludables.

Conclusiones.

A lo largo de las diez sesiones, que fueron desarrolladas en el mes de abril y mayo, las sesiones fueron estructuradas como se mencionó en el cuarto capítulo por medio de una unidad didáctica, se tomaron temáticas disciplinares y complementarias para lograr evidenciar si el objetivo del presente proyecto se cumplía, las temáticas disciplinares fueron guiadas por las cualidades físicas de la educación física (resistencia y fuerza), no se tomó la flexibilidad, ya que por la reestructuración de las temáticas y por el tiempo de las sesiones no permitía la densidad de temas. En los temas complementarios se tomó la salud la cual fue dividida en: alimentación, ejercicio e higiene estos permeados por el eje de transversal de la corporeidad.

En las dos primeras sesiones se desarrollaron los diferentes diagnósticos, que arrojaron como se mencionó anteriormente la problemática del presente proyecto, la falta de un estilo de vida saludable, esto evidenciado en el test de hábitos, con la antropometría y test físicos. Se apreció la falta de ejercicio físico, ya que los estudiantes presentaron niveles de obesidad y pre obesidad, en relación con su peso y altura. En el test del árbol (test psicológico) permitió tener un acercamiento hacia las características y personalidades de los sujetos, en el transcurso de las sesiones se logró visualizar algunos rasgos más profundos de personalidad y comportamiento.

Las siguientes sesiones fueron enfocadas hacia la salud y al desarrollo de las cualidades físicas, la salud se desarrolló a partir de una pregunta general ¿Qué es la salud?, los estudiantes debían comprender la importancia de esta y la relación que tiene la salud para la formación de ser humano integral, inicialmente algunos de los estudiantes comprendían estos conceptos y otros no. Se debe aclarar que para la población el tema de la salud debía ser más comprensible, por eso se reprodujo el video de por qué murió poncho, con el objetivo de explicarles claramente la importancia de estar saludables, esta y las demás temáticas se profundizaron con la cartilla saludable, la cartilla saludable permitía evaluar y profundizar el conocimiento de cada sesión de clase, para esta era necesario la ayuda de los padres, se realizaban unas circulares con las tareas que debían realizar los niños con ayuda de ellos, en cada sesión de clase se profundizaban las tareas y socializaba con ellos, para que las temáticas fueran más claras.

Unas de las necesidades encontradas en los diagnósticos fue la falta de ejercicio físico, por lo tanto hace parte de las temáticas de las sesiones de clase, se elaboraron seis ejercicios físicos que fueron explicados a partir de la tercera sesión, se repetían en cada clase, para que ellos lo interiorizaran y así fuera más fácil su aprendizaje, el objetivo de estos ejercicios era que ellos comenzaran a crear un hábito de ejercicio tanto en casa como en el colegio. Para evaluar esta temática al finalizar las diez sesiones se usó el libro sensorial, los resultados acerca de la rutina de los ejercicios, donde se encontró que de los seis estudiantes evaluados tres se acordaron de los ejercicios realizados en clase los otros no.

Para ayudar a mejorar estado físico de los estudiantes, además de los ejercicios de rutina, se realizaban en la mayoría de clases actividades que promovieran el fortalecimiento de las cualidades físicas (fuerza y resistencia), esto por medio de juegos, circuitos que se desarrollaban con el objetivo de mejorar la condición física de cada estudiante. En los resultados finales de los test en relación a la fuerza y resistencia no se logró cambio significativo, es claro denotar que, para llegar a mejores resultados en relación a la condición física, es indispensable la práctica diaria o mínimo tres días por semana, durante tres meses para poder tener algún cambio significativo.

El siguiente tema que se ejecutó, fue la alimentación en relación a la comida saludable y no saludable, para lograr la comprensión de este tema, se realizó en la mayoría de las sesiones la explicación de los alimentos saludables y no saludables y la importancia de comer sano, los resultados que arrojó el libro sensorial identifico que cuatro reconocieron la comida saludable y no saludable y dos no acertaron a la pregunta.

La higiene fue un tema que se decidió desarrollar en relación a la formación de un sujeto que lograra cuidar su cuerpo en todo sentido, para lo cual se evaluaron los pasos del lavado de las manos, los resultados arrojados indican que uno acertó en los pasos, dos mencionaron cuatro pasos y los demás no acertaron en los pasos.

Para finalizar las temáticas de la unidad, se hace presente el tema de las relaciones sociales en torno a la resolución de problemas, se buscó que en cada clase se

desarrollaran buenas relaciones sociales en el grupo de caminata, esto como una necesidad evidenciada en las dos primeras clases ya que algunos estudiantes presentaban agresividad con otros, en el transcurso de las sesiones ellos mostraron más empatía unos a otros, se determinó que tal vez la falta de buenas relaciones entre compañeros podría ser causada por su condición, su personalidad era variable y se relacionaba con las condiciones del contexto en el que se encontraban. El objetivo de esta temática era que ellos aprendieran a tolerar mejor a sus compañeros, evitar la agresividad, las discusiones y solucionar las situaciones de mejor manera, para esto el uso del diálogo, fomentándolo en cada clase. La evaluación final arrojó que: cuatro estudiantes respondieron al diálogo para la solución de problemas y dos respondieron que gritaron o discutiendo.

Conclusión final.

Finalmente se llega a la conclusión que es necesario la formación temprana de un estilo de vida saludable, que ayude a los sujetos a formar hábitos que se fortalezcan con el pasar de los años, esto con el objetivo de la prevención de ECNT, además de ayudar al desarrollo integral de los sujetos, es indispensable que la salud sea una necesidad fundamental, que sea formada en la escuela y el hogar. Es preciso que la educación física sea la protagonista de la orientación de un estilo de vida saludable.

Durante la ejecución de la prueba piloto se observó un avance significativo en la apropiación de los conocimientos de la salud, ligándolo a la apropiación del conocimiento que tuvieron los estudiantes a lo largo de las sesiones, esto visibilizado en el proceso evaluativo del libro sensorial mencionado anteriormente.

Sin importar las condiciones físicas o patológicas que tenga la población es fundamental formar un estilo de vida saludable, ya que la población que se tuvo en la implementación es más vulnerable a la adquisición de malos hábitos, dando como resultado las ECNT. Al realizar un trabajo de campo con esta población es necesario conocer las patologías y/o problemas físicos que ello puedan tener, para lograr un proceso adecuado con ellos, sin exceder sus límites.

Aprendizaje como docentes.

El cambio repentino de población permitió el reconocer si realmente la educación física es aquella profesión que se quiere para la vida. Ya que la población hizo que se replantearan diferentes formas de enseñar, a la vez modificar la práctica como docentes. Hay una brecha bastante amplia entre la teoría y la práctica, la teoría habla del cómo, qué, para qué y por qué, pero debido al trabajado de campo con las diferentes poblaciones se ve reflejado que las practicas modifican los conceptos teóricos planteados para el trabajo con la población.

La práctica como docentes, abre los caminos hacia el conocimiento permanente, el relacionarse con las diferentes poblaciones hace que se esté en constante aprendizaje, dándole sentido al que hacer como docentes, es importante que el docente se apropie de su profesión y sea capaz de demostrarle a la sociedad la importancia que tiene su labor para la formación del sujeto en todas sus dimensiones.

El trabajar con una población que tiene déficit cognitivo y síndrome de Down, hizo que se visibilizara el lugar de esta población en la sociedad y viabilizara la posibilidad de trabajar con ellos como proyecto de vida, contribuir al desarrollo de ellos como sujetos sociales. La salud es una necesidad de todos los seres humanos, por tal razón es indispensable que en nuestro quehacer como docentes se ayude a que cada sujeto sea consciente de la importancia de esta y de la promoción de un estilo de vida saludable por medio de la educación física.

El aprendizaje que se obtuvo en la implementación de la prueba piloto, reafirma el deber que se tiene el docente, logrando darle sentido e importancia que tiene la educación física en la sociedad y en la escuela. Esta práctica hace que como docentes se esté en constante cambio, teniendo cada día más herramientas en las futuras prácticas pedagógicas.

ANEXOS

Anexo 1

Enfermedades.

A continuación, se plasmarán las enfermedades más comunes producidas por el sedentarismo y la falta de ejercicio físico.

Acúfenos.

Los acúfenos son un trastorno auditivo que se produce cerca del oído interno, debido a alteraciones fisiológicas como es el caso del estrechamiento de los vasos sanguíneos. Esto puede deberse a que el estrés provoca una gran tensión muscular que implica de manera notoria varios músculos del cuerpo humano, algunos de los músculos que se tensan con la aparición del estrés son los músculos faciales y de masticación, que producen que los dientes rechinen o que la boca se tense.

Estos músculos están conectados directamente con la estructuras interna y externa del oído, de manera que cuando exista un episodio de estrés nocturno (principalmente) en el que haya intensa actividad de los músculos de masticación (boca) también se tensionan los músculos del oído produciendo presión interna.

Sobrepeso y obesidad.

Tener este tipo de desequilibrios emocionales aumenta de forma significativa el riesgo de aumentar de peso hasta sufrir sobrepeso u obesidad. Esto se debe a la sensación de ansiedad con la que viene acompañado, la cual hace que la persona sienta una fuerte necesidad de ingerir más calorías para satisfacer sus carencias.

Hipertensión.

La presión arterial alta es una de las enfermedades cardiovasculares que más afectan a las personas de todo el mundo. Se produce cuando hay un incremento considerable de la presión

sanguínea en el interior de las arterias, ya sea por la formación de un coágulo o el estrechamiento de los vasos.

Pese a que no hay una causa exacta para explicar su origen, el estrés puede influir de forma directa al aumentar los niveles de hormonas en la sangre. Es muy importante tratarla a tiempo ya que, de no ser así, puede deteriorar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones.

Periodos menstruales irregulares.

Al ocasionar alteraciones a nivel hormonal, no es extraño que este estado emocional también sea una causa directa de los periodos menstruales irregulares. Esto puede hacer que la mujer tenga una menstruación muy corta o, por el contrario, puede darse en exceso y extenderse varios días.

Dolor de espalda.

El dolor de espalda es, después de las infecciones, la segunda causa más común de consultas médicas en todo el mundo. En la actualidad es una molestia bastante extendida, ya que los trabajos pesados, el horario continuado y la sensación de estrés influyen en su aparición. Cuando se debe a esta última razón, es común que se extienda por los hombros y el cuello.

Dolor de cabeza.

El dolor de cabeza puede ser de tipo tensional o, en casos peores, se puede tratar de una migraña. En ocasiones afecta a nivel general, pero casi siempre se produce en uno de los lados de la cabeza. Pese a que es un síntoma común de muchas patologías, la mayor parte de las veces tiene algo que ver con el estrés. Los altos niveles de cortisol y la tensión muscular que se produce son desencadenantes de esta molesta condición.

Insomnio.

Los trastornos de sueño, en especial el insomnio, suelen ser muy comunes en aquellos que no logran controlar su estrés. Esto se debe al desequilibrio que produce en el sistema nervioso, el cual impide la correcta segregación de melatonina, también conocida como la hormona del sueño.

Acné.

La piel también sufre las consecuencias de este trastorno. Al elevar los niveles de cortisol se aumenta la producción de aceites y grasas corporales, las cuales participan en la formación de granos, espinillas y puntos negros.

Pérdida del cabello.

Muchas veces los problemas de caída del cabello tienen una relación directa con la frecuente tensión y el estrés. Este debilita los folículos pilosos o puede hacer que la ansiedad conlleva a la persona a tirarse del pelo para lidiar con los sentimientos negativos.

Úlceras estomacales.

El aparato digestivo está íntimamente asociado con los trastornos emocionales. Si el estrés ataca los ácidos estomacales se producen en exceso, y favorecen la formación de úlceras, indigestión e inflamación. Por todos los riesgos que conlleva, es esencial aprender a controlar el estrés mediante la práctica de técnicas de relajación y el consumo de alimentos saludables.
(Mejor con salud)

El estrés es una de las enfermedades más comunes del siglo XXI que debe ser controlada y tratado, sino puede acarrear diferentes enfermedades que pueden llevar a en los casos más extremos a la muerte del sujeto que sufre de estrés.

Anexo N 2

Unidad didáctica.

La unidad didáctica es la manera de organizar la enseñanza para llegar a un aprendizaje más significativo, así permitir que cada estudiante logre mayor conocimiento, busca desarrollar una metodología más dinámica y que apunte a mejores resultados que beneficien el aprendizaje de los estudiantes, para dar respuesta se remite a la revista Temas de educación la cual expresa que la unidad didáctica es:

Una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso, aportándole consistencia y significatividad. Esta forma de organizar conocimientos y experiencias debe considerar la diversidad de elementos que contextualizan el proceso para regular la práctica de los contenidos, seleccionar los objetivos básicos que pretende conseguir, las pautas metodológicas con las que trabajará, las experiencias de enseñanza-aprendizaje, y los mecanismos de control del proceso de enseñanza-aprendizaje necesarios para perfeccionar dicho proceso. (2010, p. 1)

Se busca que por medio de la unidad didáctica se logre un mayor aprendizaje en los estudiantes, teniendo en cuenta sus necesidades y condiciones cognitivas, logrando que se denoten procesos que fortalezcan su desarrollo integral. Cada unidad didáctica deberá contar con unos elementos fundamentales para su ejecución, a continuación, se enunciarán:

- Descripción: indicar el tema o el nombre de la unidad didáctica, así como los conocimientos previos que deben tener los estudiantes, las actividades de motivación, etc. También indicar el número de sesiones y el momento en el que se pondrá en práctica.
- Objetivos: establecer los objetivos didácticos para ver lo que los alumnos van a adquirir con esta unidad
- Contenidos: hablar sobre los contenidos de aprendizaje, relativos a conceptos, procedimientos y actitudes.
- Secuencia de actividades: establecer la secuencia de aprendizaje, de forma que las actividades estén relacionadas entre si.

- Recursos materiales: indicar los diferentes recursos específicos que son necesarios para desarrollar la unidad didáctica paso a paso.
- Organización de espacio y tiempo: se recomienda indicar los aspectos concretos relacionados con la organización del espacio y el tiempo que requiere la unidad didáctica.
- Evaluación: indicar cuáles serán los criterios e indicadores de la valoración de los aprendizajes de los alumnos. De esta forma, las actividades van a permitir esta valoración, además de la valoración de la práctica docente del profesor. (Educación 2.0, 2018, p. 1)

Anexo N 3.

Libro sensorial.

El libro sensorial es una herramienta pedagógica que facilita el aprendizaje de los estudiantes, por su forma y estructura permite que los alumnos puedan experimentar a través de sus sentidos diferentes formas, estructuras, colores etc. Así se logra llevar un proceso dinámico de los temas vistos en clase. El libro sensorial aparte de fomentar el aprendizaje también permite evaluar de manera didáctica los aprendizajes adquiridos en las diferentes sesiones y reforzar el conocimiento adquirido.

Los libros sensoriales están inspirados en la filosofía Montessori y constituyen una herramienta novedosa para promover el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y destrezas en bebés y niños pequeños con y sin discapacidades. En estos tiempos que la tecnología ha invadido casi todos los ámbitos de la vida cotidiana con el constante uso de las tabletas, celulares y otros dispositivos que están al alcance de los niños desde muy corta edad; el libro sensorial promueve el aprendizaje utilizando variadas actividades que proporcionan múltiples sensaciones y diversas experiencias en los niños a través del contacto directo con materiales como fieltro, telas de colores, cuentas de madera, botones, cintas, entre otros. (Infotecarios, 2017, p. 1)

El libro sensorial de este proyecto se basa en un tema general, la salud y tres subtemas, el ejercicio físico, la alimentación y la higiene guiadas por el eje transversal (la corporeidad). Este libro está enfocado en una población específica (déficit cognitivo y síndrome de Down). Los temas evidenciados en el libro son:

- La importancia de la salud.
- Alimentos saludables y no saludables.
- Como organizar mi plato de comida (almuerzo).
- Corazón saludable y no saludable.
- Ejercicio físico, importancia y realización
- Hábitos de higiene, pasos para lavarse las manos.
- Relaciones sociales (corporeidad)

La fabricación del libro sensorial, fue hecha con materiales como fomy, cartón paja de colores, lana, recortes, cinta tela entre otros. Se busca que, a partir de este, los estudiantes refuercen su proceso y se evalúe su aprendizaje

REFERENCIAS

- Barrow, H. (1992). Hombre y movimiento. Barcelona: Editorial DOYMA.
- Bauman, Z. (2008). Los retos de la Educación en la Modernidad Líquida. Barcelona: Gedisa.
- Betancor, M. y Vilanou, C (1995). Historia de la educación física y el deporte a través de los textos. Barcelona: Promociones Publicaciones Universitarias
- Chinchilla, J. (1995). Educación física en el proceso de modernización. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Díaz, J. (1994). El currículum de la educación física en la reforma educativa. Barcelona: INDE: Barcelona.
- Galo, A. (2012). El constructivismo como modelo pedagógico. Bogotá: Fundación Educativa Ibarra. Recuperado de <https://cuadernosdelprofesor.files.wordpress.com/2012/09/u-0-07-introduccion-constructivismo.pdf>
- García, M y Pérez, A. (julio, 2010). Estrés urbanismo y salud. Revista Virtual Efdeportes, 15(146). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estres-urbanismo-y-salud.htm>
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales, 26, 161-175. doi: 10.7203/DCES.26.1935
- Guattari, F. (1996) Las tres ecologías. Barcelona: PRE-TEXTOS.
- Hernández. B. (mayo, 2009). Los métodos de enseñanza de la educación física. Revista Virtual Efdeportes, 14 (132). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.ht>

- Iafrancesco, G. (1997) Aportes a la didáctica constructivista de las ciencias Naturales. Bogotá: Editorial Libros y Libres S.A.

- Iafrancesco, G. (2009) Educación, escuela y pedagogía transformadora –EEPT: Modelo Pedagógico Holístico para la formación integral el Siglo XXI. Recuperado de <http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/9696>.

- Martínez, A. (2008). Construcción de currículos holísticos e interdisciplinarios por competencias. Pasto: Revista Unimar. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/viewFile/98/83>

- Max-Neef, M. (1998). Relectura de la crisis latinoamericana: crisis y perplejidad. En Max-Neef. M., Elizalde, A. y Hopenhayn. M. (Eds.), Desarrollo a escala humana: Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. (pp. 23-37) Recuperado de https://www.max-neef.cl/descargas/Max_Neef-Desarrollo_a_escal_a_humana.pdf

- Mejor con salud. (2017). 10 Efectos negativos del estrés en tu salud que no debes olvidar. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/10-efectos-negativos-del-estres-en-tu-salud-que-no-debes-olvidar/>.

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura es un organismo especializado de las Naciones Unidas (UNESCO). (2014) Educación para la salud y el bienestar. UNESCO. Recuperado de: <http://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Enfermedades no transmisibles. OMS. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

- Papalia, D., Wenkods, S. y Duskin, R. (2009). Estudio del desarrollo humano. En Autores, Desarrollo Humano. (pp. 4-20). Mexico D.F: Mc Graw Hill
- Pérez, M. M. (2009). Elementos constitutivos de la motricidad como dimensión humana (tesis doctoral). Recuperada de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/179-elementos.pdf>
- Rosales, M. (14 de noviembre de 2014). Proceso evaluativo: evaluación sumativa, evaluación formativa y Assessment su impacto en la educación actual. Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Recuperado de www.oei.es/historico/congreso2014/memoriactei/662.pdf
- Sainz, M. R. (1992). Historia de la educación física. Cuadernos de Sección. Educación. Recuperado de: <http://hedatuz.euskomedia.org/6713/1/05027047.pdf>
- Sanabria, P., González, L. y Urrego, D. (julio, 2007) Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Revista Med, 15(2), 207-217. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf
- Sen, A. (mayo, 2003) ¿Por qué la equidad en salud? Revista Panamericana de Salud Pública 11(5/6), 302-309. Recuperado de: <https://scielosp.org/article/rpsp/2002.v11n5-6/302-309/es/>
- Universidad Santo Tomás. (2013). Concepto y características históricas y socioculturales del Currículo. Universidad Santo Tomás. Recuperado de: http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/Contenidos_Momento_1_Curriculo_PEI_2013_1/index.html
- Zagalaz, M., Moreno, R. y Cachón. J. (2001) Nuevas tendencias en la Educación Física. Contextos educativos: Revista de educación, 4, 263-294. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209702>

- Zubiri X. Sobre el hombre. Madrid: Alianza; 1986.