

Fortaleciendo hábitos de vida saludable por medio de la Educación Física

SERGIO IVÁN CHALA MORENO

Código: 2016220016

MARIO ENRIQUE MUÑOZ SÁNCHEZ

Código: 2016220051

DIEGO ANDREY PARRA RÍOS

Código: 2015220053

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C. noviembre 2021

## **Dedicatoria**

A Dios ya que gracias a él todo es posible, a mi familia por todo el apoyo que me brindaron durante todo el proceso de mi carrera, en especial a mi madre y mi hermano por tantos esfuerzos por ayudarme a culminar mis estudios.

Sergio Iván Chala Moreno

A mi madre por su apoyo y amor incondicional en todo momento, a mi padre por todo el esfuerzo que hizo para brindarme nuevas oportunidades, a mis queridos maestros por enseñarme el valor de la educación y en especial a Dios y a esta bella universidad que me ayudó a cumplir mis sueños.

Mario Enrique Muñoz Sánchez

A Dios que hace posible todo en mi vida, a mi familia que me brindó su apoyo y comprensión y a cada persona que hizo de este trabajo, una realidad.

Diego Andrey Parra Ríos

## **Agradecimientos**

En esta etapa final de formación académica como licenciados en Educación Física, Agradecemos primero a Dios por guiar nuestros esfuerzos a lo largo de esta etapa y en este proyecto; a cada una de nuestras familias las cuales son testigos del esfuerzo y el sacrificio que hemos realizado en este tiempo, por brindarnos el apoyo y la fortaleza de continuar a pesar de las dificultades que se presentaron en el camino; a los docentes de la Universidad Pedagógica Nacional y en especial a nuestra tutora Nohora Granados por brindarnos los conocimientos necesarios y enriquecer nuestra formación docente, dándonos la mejor preparación para el mundo laboral que se aproxima en nuestro camino.

Agradecemos a cada una de las personas, las cuales no alcanzaríamos a mencionar en pocas líneas, amigos, compañeros y maestros, que estuvieron presente en todo este camino, de forma permanente o casual, sin cada uno de ustedes no podríamos haber visto la luz en muchas oportunidades donde la oscuridad se hacía presente.

Diego Andrey Parra Ríos, Mario Enrique Muñoz Sánchez y Sergio Iván Chala Moreno

## Resumen

Este proyecto curricular particular surge como una respuesta a las conductas sedentarias que ha adoptado gran parte de la población a causa del aislamiento y la virtualidad, los cuales han sido el resultado de la actual pandemia, y han generado serias afecciones a la salud. De este modo, por medio de la educación física, se buscó fortalecer los hábitos de vida saludable en una comunidad determinada. Los mismos fortalecen el estado de salud y la calidad de vida de las personas que, practicándolos, pueden disfrutar de un bienestar físico, mental y social. Con este proyecto se busca crear personas reflexivas y conscientes de sus acciones, que sean capaces de entender la necesidad de cambiar ciertos aspectos de sus vidas que pueden ser contraproducentes para su salud. Este trabajo se realizó en 9 sesiones, efectuadas en un gimnasio de la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta los ejes humanístico, pedagógico y disciplinar del área de conocimiento. A través de este proyecto se logró fortalecer la alimentación balanceada, el descanso reparador, los hábitos de higiene y la importancia de la actividad física y el ejercicio en los participantes del proyecto.

### **Abstract**

This particular curricular project issues as a response to the sedentary behaviors that a large part of the population has adopted due to isolation and virtuality, which have been the result of the current pandemic, and have generated serious health problems. This way, through physical education, it was sought to strengthen healthy lifestyle habits in a given community. They strengthen the state of health and quality of life of people who, practicing them, can enjoy physical, mental and social well-being. This project seeks to create thoughtful and aware people of their actions, who are capable of understanding the need to change certain aspects of their lives that can be counterproductive to their health. This work was accomplished in 9 sessions, performed in a gym in Bogotá, taking into account the humanistic, pedagogical and disciplinary axes of the area of knowledge. Through this project, it was possible to strengthen a balanced diet, restful sleep, hygiene habits and the importance of physical activity and exercise in the project participants.

## Índice General

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Índice general.....	6
Lista de tablas.....	10
Lista de figuras.....	11
Lista de siglas.....	12
Introducción.....	13
Planteamiento de la necesidad.....	14
Justificación.....	15
Capítulo 1.....	17
Fundamentación contextual.....	17
Antecedentes.....	17
A nivel internacional.....	17
A nivel nacional.....	18
A nivel local.....	19
Marco legal.....	21
Marco legal internacional.....	21

Marco legal nacional.....	21
Marco legal local.....	22
Referentes conceptuales.....	24
Capítulo 2.....	37
Perspectiva educativa.....	37
Teoría del desarrollo humano, creando capacidades.....	37
Tendencia de la educación física para la salud.....	40
Modelo Pedagógico Constructivista.....	43
Tipo de hombre a formar.....	45
Cultura.....	47
Educación.....	47
Rol docente.....	48
Rol del alumno.....	48
Estilo de enseñanza (didáctica).....	49
Capítulo 3.....	51
Diseño de implementación.....	51
Macro diseño curricular.....	52
Planeaciones.....	53
Evaluación procesual.....	67
Evaluación docente.....	69
Capítulo 4.....	71

Ejecución piloto.....	71
Micro contexto.....	72
Comunidad.....	72
Aspectos educativos.....	72
Planta física.....	72
Cronograma.....	74
Capítulo 5.....	75
Análisis de la experiencia.....	75
Aprendizaje docente.....	75
Incidencias en el contexto y las personas.....	77
Análisis desde la evaluación procesual.....	79
Análisis desde la evaluación docente.....	87
Recomendaciones.....	94
Referencias bibliográficas.....	96
Anexos.....	100
Anexo 1.....	100
Test IPAQ.....	100
Anexo 2.....	102
Tabulación Test de Burpee.....	102
Anexo 3.....	103
Fotografías ejecución piloto.....	103

Anexo 4.....	106
Test de velocidad.....	106
Anexo 5.....	108
Circuito de entrenamiento Auto carga.....	108

**Lista de tablas**

Tabla 1. Macrodiseño curricular.....	52
Tabla 2. Planeación sesión # 1.....	53
Tabla 3. Planeación sesión # 2.....	54
Tabla 4. Planeación sesión # 3.....	56
Tabla 5. Planeación sesión # 4.....	57
Tabla 6. Planeación sesión # 5.....	59
Tabla 7. Planeación sesión # 6.....	60
Tabla 8. Planeación sesión # 7.....	62
Tabla 9. Planeación sesión # 8.....	63
Tabla 10. Planeación sesión # 9.....	65
Tabla 11. Ficha de evaluación procesual.....	68
Tabla 12. Ficha de evaluación docente.....	70
Tabla 13. Criterios de evaluación procesual 1.....	79
Tabla 14. Criterios de evaluación procesual 2.....	83

**Lista de figuras**

Figura 1. Evaluación procesual 1.....	79
Figura 2. Evaluación procesual 2.....	82
Figura 3. Evaluación docente 1.....	87
Figura 4. Evaluación docente 2.....	89

### Lista de siglas

UNICEF	United Nations International Children 's Emergency Fund (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia).
OMS	Organización Mundial de la Salud
PCP	Proyecto Curricular Particular
H.V.S	Hábitos de vida saludables
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire (Cuestionario Internacional de Actividad Física)
OPS	Organización Panamericana de la Salud

## Introducción

Este proyecto curricular particular surge como una idea adoptada principalmente con las observaciones e intervenciones realizadas en semestres anteriores de la licenciatura en educación física en donde surgió la idea de realizar un proyecto con el cual se intervenga de manera positiva en las personas y que sea aplicable para los diferentes contextos.

Teniendo como eje fundamental el fortalecer hábitos de vida saludable por medio de la educación física y sus distintas variantes de acción, fomentando en las personas acciones que contribuyan y favorezcan en su desarrollo no solo físico sino mental, creando conciencia de la importancia realizar ejercicio, llevar una buena dieta y hacer un uso adecuado de las diferentes herramientas tecnológicas que en muchos casos son las que propician conductas sedentarias que conllevan a adoptar malos hábitos de vida saludable y por ende la aparición de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles que en el peor de los casos puede llevar a la persona a la muerte sino se hace un cambio de estas conductas.

En este caso será por medio de la educación física y sus diferentes posibilidades y campos de acción el medio por el cual se intervendrá el fortalecimiento de hábitos de vida saludable que mejoren la calidad de vida de las personas y sean conscientes del manejo y cuidado que deben llevar de su cuerpo en los distintos aspectos que contribuyen en su desarrollo psicomotriz y afectan a futuro de manera positiva en su vida.

## **Planteamiento de la necesidad**

A través de nuestra experiencia en el ciclo de profundización, pudimos evidenciar una gran necesidad frente a los hábitos de vida saludables, en la medida que las personas que cuentan con este tipo de hábitos cuentan con un mayor fortalecimiento de su estado de salud y su calidad de vida gracias al bienestar físico, mental y social que brindan estos, pero que la gran mayoría deja de practicar estos hábitos debido a que no cuentan con un conocimiento que los refuerce y los haga parte de su estilo de vida, por esta razón nace la necesidad de fortalecer estos hábitos por medio de la educación física y todos aquellos elementos y conocimientos que nos brinda, para así lograr que el sujeto reflexione y analice que este tipo de prácticas va a mejorar sus posibilidades de desarrollo en diversas atmósferas de su vida, logrando en el individuo un desarrollo integral.

Por otro lado en este mundo y en nuestra sociedad acelerada, nuestros estilos de vida nos están llevando a descuidar nuestra propia corporeidad, principalmente nuestra salud, tanto física como mental y social, por eso es importante rescatar los buenos hábitos de vida, para que con ello, mejoremos nuestra vitalidad, que aleguemos enfermedades que a futuro nos puedan afectar y podamos llevar una normalidad más descontaminada de todas aquellas prácticas que resultan nocivas para nuestra salud como lo son el uso excesivo de las tecnologías, la mala hidratación, mala nutrición y falta de movimiento que hace del sujeto un ser sedentario y propenso a todo tipo de enfermedades.

## Justificación

Desde las diversas prácticas y experiencias que tiene el sujeto se integran y construyen elementos para la formación de su estilo de vida, esto hace que determine cuáles son los componentes adecuados para este elabore hábitos desde su perspectiva. En ese sentido este proyecto curricular particular encuentra la necesidad de contribuir a través de la educación física a la formación de hábitos saludables, debido a que través de la educación física y su multiplicidad de posibilidades de desarrollo, se puede hacer conscientes a las personas de un cuidado óptimo de su condición tanto física como mental, mediante estrategias que posibiliten que el sujeto pueda incorporar dentro de sus hábitos saberes que repercutan en la realización de una alimentación adecuada, de la actividad física como mejoramiento de la corporeidad y del sueño como método para recuperación del cuerpo y la mente, esto a razón que las practicas sedentarias que a traído la tecnología han hecho que se desarrollen en los sujetos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II, hipertensión arterial, o el aumento de peso corporal que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad y más posibilidades de morir de forma prematura.

En este sentido, se pretende que el individuo emprenda la tarea de fortalecer sus hábitos de vida saludable para que repercuta mucho más positivamente en su estilo de vida y prevenga todas aquellas patologías que el sedentarismo y la falta de actividad física conlleva para su vida. Una de las alternativas para prevenir el sedentarismo es el practicar ejercicio físico desde edades tempranas para inculcar de una mejor manera el hábito y así mantenerse físicamente activo durante gran parte de su vida, una de las alternativas que surgen para este proyecto será la de incentivar la actividad física, teniendo en cuenta que esta es todo acto que sea movimiento, lo cual se puede realizar desde la cotidianidad de las vidas de cada persona o

también teniendo un plan de acondicionamiento físico dependiendo de cómo las personas se manejen en sus entornos y la disponibilidad de tiempo libre.

## Capítulo 1

### Fundamentación contextual

#### Antecedentes

##### **A nivel internacional:**

En la revisión bibliográfica se encontró en resonancia a niveles internacionales trabajos que serán de un alto grado de utilidad para llevar a cabo este trabajo. Este es el caso del trabajo “Propuesta curricular para fortalecer la actividad física en niños y niñas de primaria mediante metodologías activas” (2019). Elaborado por la profesora Melissa Fernández Ruiz en donde se plantea como por medio de actividades que sean mediadores para promover el movimiento humano Se disminuya significativamente los altos índices de sobrepeso y obesidad que vienen presentando los niños y niñas de Costa Rica, mediante estos procesos que se generen aprendizajes que sean más óptimos para la población infantil que les permita fortalecer todo un conjunto de habilidades a estos mismos. Dentro de este contexto se hace evidente reconocer el compromiso del docente para que la actividad física se sume en las aulas de clase y a los procesos pedagógicos llevados, de forma lúdica y significativa, para que el alumno sea partícipe de ellas más deseosamente y de esta manera obtener resultados beneficios para la población escolar.

Por otro lado, se hace de vital importancia analizar el trabajo de la nutrióloga Elena Aroni Rodríguez, titulado “Hábitos del entorno familiar asociados a la alimentación en escolares obesos y normopesos de una institución educativa primaria.” (2019). En esta tesis se evidencia como la familia como la institución dadora de la mayoría de hábitos, ejerce gran peso y gran dominio sobre los hábitos alimenticios de los niños y en cómo estos se nutren para enfrentar su día a día. Todo esto reflejado en la corporeidad con patologías como la

obesidad y de qué manera se evidencia asociación estadística con las familias de estudiantes obesos y normopesos y los hábitos del entorno familiar asociados a la alimentación y a los factores corporales a los que se entabla el niño, esto deja reconocer como “Parece evidenciarse que el hecho de comer en familia puede ser un factor para presentar un peso adecuado, pues las comidas pueden proporcionar un entorno en el que los padres pueden reconocer los signos tempranos” ( Rodríguez, 2019, Pág. 31).

Otro documento que alimenta este proyecto es el de Manuel G. Jiménez, Pilar Martínez, Elena Miró y Ana I. Sánchez, estos autores plantean mediante su trabajo “Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?”. (2006). En este busca mediante una serie de preguntas realizadas a los encuestados, determinar si existe alguna relación entre los hábitos de vida saludable y la práctica de actividad física. Dentro de los resultados obtenidos por los dos grupos encuestados, muestran que el consumo de sustancias como cigarrillo y alcohol se asocia al sobrepeso y no se asocian a la realización de ejercicio físico, por otro lado, el bienestar psicológico sí está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, sin importar el tipo de ejercicio realizado. Donde se determina que las personas que participaron activamente en el proyecto logran tener mejores hábitos de vida y ven su energía aumentada en su diario vivir.

### **A nivel nacional**

Dentro de los antecedentes nacionales, se realizó la búsqueda en carreras afines en las cuales se tenga la necesidad de mejorar los hábitos de vida saludable y no solo enfocarse en la educación física como disciplina, sino también poder ver trabajos que hayan trabajado esta problemática desde la salud; para esto encontramos el trabajo de Ana María Calle Palacios, de la Universidad de Villavicencio titulado Actividad física como hábito de vida saludable en el adulto mayor de la caja de compensación familiar “cofrem” de la ciudad de Villavicencio

del 2019, en el cual se puede ver que intenta dar solución a la problemática referente a los hábitos de vida saludable y la importancia de la actividad física ejercida en personas de tercera edad aplicada por medio de la lúdica y la recreación, en lo cual nos enriquece este trabajo, es en cómo estos ejercicios y actividades realizadas mejoraron la salud en general de las personas a las que se les aplicó.

Abarcando el área de la salud, encontramos el trabajo para aspirante de Doctor en salud pública de Juan Carlos García Ubaque, realizado en la universidad nacional en el año 2011 y que lleva como título Hábitos Saludables De Los Trabajadores De Una Institución Hospitalaria Pública De Alta Complejidad En Bogotá, en donde a través de un análisis estadístico, se busca analizar los patrones de los hábitos de vida saludables que tienen trabajadores de un hospital público de alta complejidad de Bogotá y por el cual intentar explicar sus determinantes, teniendo en cuenta la dificultad de la labor que estos realizan y por la cual es importante enseñar estos hábitos de vida saludables; este trabajo nos alimenta el trabajo, ya que siendo desde el área de la salud, la visión que se enseña en los hábitos de vida saludable es más amplia que solo la de las actividades físicas y de cómo una labor de alta complejidad puede llegar a generar hábitos poco saludables.

### **A nivel local**

Dentro de los trabajos y proyectos de grado que se han realizado en la licenciatura en educación física de la universidad pedagógica nacional se encuentran una serie de artículos los cuales tienen cierta similitud con la idea de proyecto que se quiere llevar, siendo el eje fundamental los hábitos de vida saludable. Por ejemplo Laura Camila Mahecha Grosó (2015) en su propuesta denominada “actividad física en un rol laboral” propone una alternativa de mejoramiento de la calidad de vida y el rendimiento laboral por medio de la actividad física y la generación de hábitos de vida saludable, siendo eje para este proyecto las prácticas de

movimiento y la experiencia corporal, teniendo como finalidad que las personas tomen conciencia de la importancia de realizar actividad física para la preservación de la salud.

Por otro lado y con la misma línea de trabajo de los hábitos de vida saludable, Edward Alexander Cavides y Daniel Sebastián Garzón Bohórquez plantean un proyecto curricular particular denominado “Educación física promotora de los estilos de vida saludable” (2015) en donde plantean mejorar la calidad de vida de las personas interviniendo y cambiando los hábitos negativos que pueda poseer la persona y a su vez formar conciencia en cada una de ellas en los temas referentes a la salud que puedan contribuir en ellas y en la formación de hábitos de vida saludable.

## **Marco legal**

### **Marco legal internacional**

Entre tanto la “CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD” será otro sustento legal en donde se evidencia una clara preocupación por la salud y bienestar de las personas. En ese sentido uno de los principios propuestos será “El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social”. (OMS, 1946). Esta constitución rescata componentes de utilidad para sustentar este proyecto, por lo cual se hace necesario involucrar sus visiones para nutrir más este trabajo.

Por otro lado, la “LEGISLACIÓN SANITARIA INTERNACIONAL” dentro de sus funciones establece mediante normas legales brindar un logro de los mayores estándares posibles de salud física y mental de la población mundial. Aquí se plantea como “finalidad y el alcance de este Reglamento son prevenir la propagación internacional de enfermedades, proteger contra esa propagación, controlarla y darle una respuesta de salud pública proporcionada y restringida a los riesgos para la salud pública” (Reglamento sanitario internacional, 2005).

### **Marco legal nacional**

Dentro del trabajo, podemos apreciar que el gobierno nacional implemento lo siguiente “crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física. Que de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud” (Constitución Política de Colombia, 1991, decreto 2771 de 2008, Artículo 49.) en la cual el gobierno brinda

las herramientas para garantizar de una manera clara que las personas puedan acercarse a la salud de una manera que estimulen el ejercicio físico ya sea por parques, por diferentes actividades en coordinación con las autoridades locales.

Así mismo, el gobierno “establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano” (Constitución Política de Colombia, 1991, Artículo 52). Donde se muestran el cómo las personas pueden practicar cualquier tipo de disciplina deportiva sin limitaciones y bajo la libertad que cada uno decida.

Siguiendo esta línea de la salud, La Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que “la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país” (Constitución Política de Colombia, 1991, Ley 1122 de 2007, Artículo 32, 33). En donde todas las personas podrán contar con servicios de salud sin tener ninguna discriminación alguna, siendo así, que mientras más personas sanas haya en la población, podremos contar con un mejor país.

### **Marco legal local**

Este proyecto se lleva a cabo teniendo en cuenta las diferentes leyes y normas que regulan la salud, que lo apoyan y sustentan su proyección. A nivel local dentro de la secretaría de salud distrital de Bogotá se encuentra la campaña denominada Hábitos saludables, la clave para reducir riesgos de enfermedades crónicas, con la finalidad de reducir la aparición de enfermedades asociadas al sedentarismo, además de promover la realización de actividad física diarias y bajar el consumo de licor y tabaco en sus habitantes, de la mano de una alimentación saludable. Campañas como esta se vienen promoviendo dentro de la secretaría

de salud incentivando la formación de hábitos de vida saludable que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

## Referentes conceptuales

La educación física es por si solo un término que no es sencillo de precisar, porque cada persona va creando su propia definición, aún hoy en día se siguen creando nuevos significados o complementando los ya existentes; pensamos que los estudiantes de educación física desde cualquiera de sus variables y vertientes, durante su proceso de formación van creando su propio significado y van acuñando y puliendo con el paso del tiempo. Teniendo en cuenta esto, hay diferentes autores que intentan definir este concepto desde diferentes miradas en donde el ser humano es fundamental en el desarrollo del mismo, como por ejemplo Calzada, define la educación física como “el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social (1996, p. 123). También está Wuest & Bucher en donde plantean que la educación física es “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”(1999, p. 8) y en donde se demuestra ese aspecto en el cual el ser humano es el propio responsable de su crecimiento y de su desarrollo generado por medio de la educación física. podemos también tener en cuenta a Baley & Field los cuales afirman que es “el proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas” (1976, p.4) y en esto nos afirman que somos seres biológicos, que estamos en un espacio del universo vivos gracias a diferentes funciones físicas, neuronales y que a través de esto las usamos para socializar, aprender y formar una serie de características las cuales nos describen como lo que somos en la mayoría de nuestra vida, a través de la educación física, damos por entendido

estos procesos físicos y podemos mejorarlos, acondicionarlos o potenciarlos para lograr una vida sana y agradable.

La Dra. Vanessa Bird enfatiza que la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social. (Bird, 1995, pp. 23-24). en este apartado, la autora nos afirma que el movimiento es el objeto del estudio de la educación física, haciéndolo más reducido y al mismo tiempo ampliándolo de una manera completamente significativa, ya que el movimiento está presente en toda nuestra vida, desde que nacemos y nuestros primeros actos reflejos nos hacen querer agarrar las cosas, o como cuando empezamos a trasladarnos de un lugar al otro primero arrastrándonos, luego gateando, para finalmente caminar y correr, es este movimiento lo que hace que sigamos avanzando, lo que nos hace que nuestra vida tome un curso y que no sea estático nuestro avance hacia las diferentes etapas de nuestro desarrollo físico y emocional. Lumpkin, afirma que la educación física es “un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”(1986, p.9), de manera que esto nos lleva a determinar que la educación física según este autor es el desarrollo de las capacidades motrices y motoras que tenemos por medio de la misma, teniendo en cuenta que el concepto amplia muchos significados, como el hecho de que no solo somos biológicos, que no se encarga solo de relacionar el elemento físico dentro de la asignatura, sino que también fomenta las relaciones sociales con diferentes actividades y lúdicas, adicional potencia las habilidades cognitivas y cognoscitivas de las personas en general.

Teniendo en cuenta que el proyecto ronda dentro de la generación de hábitos de vida saludable, es pertinente definir estos desde distintas perspectivas y miradas, como por ejemplo Sánchez Ojeda y Bertos (2015) afirman que “Los hábitos de vida saludables

incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona” (2015, p.2). Por lo cual se puede decir que los hábitos de vida saludable enmarcan unas características propias las cuales hacen que la persona pueda llevar un estilo de vida adecuado y conforme a las exigencias que le exija su diario vivir, y de la misma manera preservar su vida y tener un estado de salud óptimo que mejore sus condiciones y su bienestar.

Desde la mirada de Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla, Leal (2019) “Los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar, pues son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere. A su vez, se ha sostenido que estas actitudes y patrones de conducta reciben una fuerte influencia del entorno familiar y las escuelas”. Siendo los hábitos de vida saludable conductas que afectan enormemente la salud de la persona, es importante decir que el contexto o los contextos en donde esta se desenvuelva repercuten de gran manera en la generación de estos hábitos, ya que la persona se ve influenciada por las acciones que realice, bien sea dentro de la escuela, trabajo o familia, y desde donde aplique dichas acciones para bien y en pro de su bienestar tanto físico como mental.

Vilchez Barroso (2007) conceptualizó el hábito de la siguiente manera: "El hábito constituye el efecto de actos repetidos y la aptitud para reproducirlos. Puede ser definido como una cualidad difícil de cambiar por la que un agente cuya naturaleza consiste en actuar

indeterminadamente de un modo u otro, queda dispuesta fácilmente para seguir esta o aquella línea de acción a voluntad" (2007, p.80). Siguiendo esta línea, el hábito de vida saludable se puede crear y generar a partir de la repetición de conductas sanas que impliquen desde el ejercicio, la alimentación y la higiene con el fin de crear un ambiente óptimo para su desarrollo y bienestar como persona, siendo consciente de la importancia del cuidado de su cuerpo y su salud.

Por otro lado la UNICEF (2006) afirma que "Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar" (2006, p.267). De esta manera los hábitos de vida saludable se forman o se generan a través de los comportamientos y experiencias que la persona adapte a su vida, en este caso de manera positiva y que se vean reflejados en sus acciones y en su estado de salud, ofreciendo una mejor calidad de vida y desenvolvimiento en su vida cotidiana.

Se hace necesario hablar de salud, ya que este es uno de los conceptos estructurantes de este proyecto, de esta manera se plantea la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (OMS, 1946). Esta definición integra varias dimensiones del sujeto haciendo que el aspecto de salud no recaiga solo desde la visión simplista de la enfermedad.

Por otro lado René Dubos propone otro término de salud en donde se expresa como "un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado"(Dubos, 1956) . De esta manera se propone que al no presentar

ningún tipo de dolencias o patologías el sujeto puede elaborar sus tareas de una manera eficaz a fines de que su desempeño en el contexto sea de la manera más óptima.

En este proyecto estamos buscando que las personas no se acerquen al sedentarismo en sus vidas, ya que la tecnología nos acercó a la misma, por eso la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo definió como "la poca agitación o movimiento, en términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). En los países desarrollados dos tercios de la población, llevan una vida claramente sedentaria o desarrollan un trabajo físico insuficiente (mínimo 30 minutos diarios)" (OMS, 2002); teniendo en cuenta esto, el trabajo que se realiza busca que las personas tengan un estilo de vida más saludable, alejando enfermedades como el sedentarismo.

Además de ello se puede decir que el sedentarismo "corresponde a aquellas actividades que no incrementan sustancialmente el gasto energético sobre los niveles basales, por ejemplo, dormir, permanecer sentado, utilizar un dispositivo electrónico o ver la televisión" (González, 2013, p. 74). Por lo cual el sedentarismo hoy en día con el auge y el crecimiento espontáneo de la tecnología se ha venido presentando en mayor medida, siendo los dispositivos tecnológicos y la gran demanda de tiempo que se les atribuye a estos una de las causas primordiales de conductas sedentarias, dejando a un lado la realización de actividades que prioricen el ejercicio o actividad física, entrando en una especie de zona de confort en donde no se le exige a la persona el mayor esfuerzo, pero que a futuro podría ser nocivo para su salud, además que con este tipo de conductas queda muy entredicho la calidad de vida de las personas.

Son muchas las acepciones que se le atribuyen al ser sedentario. "Algunos autores han definido como "sedentarios" a quienes gastan en actividades de tiempo libre menos del 10%

de la energía total empleada en la actividad física diaria” (Romero, 2009, p. 410). Como se mencionó anteriormente la persona puede entrar en una zona de confort sin ser consciente de los problemas que estas conductas puedan ocasionar, dándole muy poco tiempo a la realización de actividad física, malgastando su tiempo libre en actividades poco provechosas. Ahora, por otro lado también se puede evidenciar que el factor laboral de las personas puede intervenir en ser causante de una conducta sedentaria, puesto que en muchos ámbitos laborales no se le atribuye importancia o no se enfatiza en ella como debería ser, dando cargas laborales excesivas con grandes periodos de tiempo y atribuyéndole por ejemplo a las pausas activas un tiempo muy inferior a lo ideal, además que en muchas ocasiones por parte de la misma persona no se le da importancia a esto y puede pasar por alto. Por lo que es importante dar énfasis en informar y brindar herramientas con que construir hábitos de vida saludables que beneficien a la persona y su calidad de vida.

Apoyando lo anterior, el Colegio Americano de Medicina del Deporte dice que una vida sedentaria puede definirse como “la ausencia de participación en programas regulares de ejercicio o la falta de cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física” (Gonzales, 2013, p. 74). Siendo de esta manera muy importantes todos aquellos proyectos o campañas que apoyen no solo la realización de actividad física sino la construcción de hábitos de vida saludable que contribuyan a un mejoramiento de la calidad de vida de las personas, abordando ámbitos tanto de salud, ejercicio, actividad física, alimentación y todos aquellos aspectos que aporten al dicho mejoramiento, previniendo el sedentarismo y conductas nocivas que atentan contra la salud de las personas.

La promoción de la salud es otro termino que se hace presente dentro de este proyecto, como la define la carta de Ottawa para la promoción de la salud, en donde se dice que:

*“La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario ”* (Carta de Ottawa para la promoción de la salud, 1986, p.2)

Teniendo en cuenta esto la promoción de la salud juega un papel importante dentro del área de la salud y la generación y construcción de hábitos de vida saludable, ya que si se brindan los medios para la mejora de las distintas características que enmarca la salud, la calidad de vida de la persona irá mejorando, de la mano de los hábitos que se vayan propiciando, todo ello si se posibilita y proporciona los medios para satisfacer las necesidades de la persona, puesto que como allí se menciona la salud es el pilar fundamental y fuente de riqueza de la vida cotidiana, entrando en juego no solo el factor sanitario, sino que la promoción de la salud enmarca por ejemplo el cuidado de la salud emocional, siendo este un aspecto importante para tener ese balance entre el aspecto físico y emocional, ya que no se puede dejar a un lado alguno de estos sino que se debe tratar de manera integral, promocionando y atribuyéndole importancia a cada uno de ellos.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define la promoción de la salud como “(...) el camino para lograr el respeto y las garantías de la protección y el derecho a la salud de todos y cada una de las personas del mundo, integrando la relación con los determinantes

de salud” (OPS, 2007, p. 3). Toda persona habitante de este planeta cuenta con salud garantizada, por lo cual se debe posibilitar que todos los aspectos y características que enmarca la salud sean accesibles en pro de la calidad de vida de la persona, además de apoyar campañas que promocionan y posibilitan el mejoramiento de dicha salud en todos sus ámbitos.

La Carta de Bangkok dice que “La promoción de la salud se basa en ese derecho humano fundamental y refleja un concepto positivo e incluyente de la salud como factor determinante de la calidad de vida, que abarca el bienestar mental y espiritual.”(Carta de Bangkok, 2005, p.1). Siendo la promoción de la salud un factor importante para construir una calidad de vida óptima que aborde todos los aspectos de la vida de la persona, como un todo integral, que incluya cada uno de los parámetros que puedan mejorar la vida del sujeto y su alrededor. Además de concientizar a la persona en la importancia de su salud y el cuidado de esta misma, puesto que “La promoción de la salud consiste en capacitar a la gente para ejercer un mayor control sobre los determinantes de su salud y mejorar así esta.”(Carta de Bangkok, 2005, p.1).

La actividad física se hace presente en nuestro debido a que va a ser un medio con el cual el sujeto va a mejorar su estado de salud, en ese sentido se hace necesario abarcar nociones teóricas de la actividad física para ampliar el panorama de la misma, en ese sentido José Terreros (2009) define la actividad física como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.” (Pp. 4). En ese sentido la actividad física se establece como una práctica liberadora que se tiene hacia el cuerpo para salir de su zona de confort, esto rompe ese equilibrio homeostático haciendo que se generen nuevos procesos fisiológicos que dan cabida a fortalecer los hábitos de vida saludable, mejorar y la condición

física y la salud dentro de una práctica nueva y efectiva, dentro de estas prácticas encontramos las caminatas ecológicas, ir de compras, hacer labores del hogar en resumen ser una persona actividad.

Otra de las definiciones de actividad física que se acoplan a nuestro proyecto es la de Osvaldo Cintra y Yanipcia Balboa (2011) en donde nos indica que la actividad física es “es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social .También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras.” (Pp. 4). Esta promoción de la salud que hace la actividad física comprende un beneficio completo para la sociedad en la medida que involucra actividades de tipo ecológico, y de mejoramiento de las relaciones sociales mientras corrobora a combatir enfermedades y protección, haciendo de ésta un medio óptimo y pleno para la formulación de nuestra propuesta. Por último se hace necesario entender que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo” (Vélez & Sandobal, 2011, pp. 2015). En ese sentido se establece una relación entre las actividad del diario vivir y el mejoramiento del estado de salud y la calidad de vida tomando como medio la actividad física y todas las aportaciones que esta ofrece.

En esa misma línea y en consonancia con la actividad física aparece el ejercicio como otro elemento de vital importancia en nuestro proyecto ya que va a ser el medio fundamental para llevar a cabo nuestra el fortalecimiento de los hábitos saludables, en ese sentido se entiende “como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.”

(Terrerros, 2009, Pg. 4). De esta manera se modifica la actividad física con factores que tienen en cuenta las repeticiones, el gesto técnico, las cargas y otros principios del entrenamiento que hacen del ejercicio un elemento con una mayor rigurosidad y que empleado correctamente contribuirá a la mejorara la calidad de vida, estas actividades estructuras deben ir de la mano de un buen entrenador que conozca y aplique conocimiento propios de planes de entrenamiento enfocados bien sea a algún deporte o a un mejoramiento corporal en específico.

Por otro lado, el ejercicio contribuye a disminuir “los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.” (Cintra, Balboa, 2011, pp. 3). Estos procesos fisiológicos que se llevan a cabo dentro de nuestro cuerpo cuando se realiza ejercicio posibilita una mejora de las capacidades físicas, nuestro estado de salud física, mental y social, esto hace que se involucren muchas esferas de nuestra vida y se fortalezcan por medio de esta práctica tan beneficiosa para nuestro cuerpo. Por otro lado, la propiocepción brindada por el ejercicio nos permite conocer nuestros límites, debilidades y fortalezas, ya que en este tipo de prácticas el movimiento va a ser un eje de construcción y elaboración de las posibilidades motrices con las que cuenta el sujeto.

La calidad de vida aparece como uno de los fines de este proyecto es por esta razón que la analizaremos desde diferentes autores para lograr una visión más completa de esta. En ese sentido se entiende calidad de vida como “ el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella.” (Ferrans, 1990, como se citó en Urzua, 2012, pp. 62). Por otro lado Calman en 1987 la define como “Satisfacción, alegría, realización y la habilidad de afrontar... medición de la diferencia, en un tiempo, entre la esperanza y expectativas de una persona con su experiencia individual presente” (como se citó en Urzua, 2012, pp. 62). De esta manera la calidad de vida se involucra la noción de bienestar físico, mental y social asociada a un buen vivir desde un plano donde el sujeto esté en un goce total de su vida. Por otro lado, según Abraham Maslow, la calidad de vida "está determinada por la interacción dinámica entre la persona, la sociedad y el hábitat e igualmente por la satisfacción de los deseos" (Maslow A., 1982,p. 398), es decir que somos un todo, en donde estamos interactuando con todo lo que nos rodea, a la vez que esto mismo nos va forjando como personas y mientras mejor sea esta interacción poder satisfacer mucho mejor nuestras necesidades y nuestros deseos, siendo así que podemos alcanzar ese estado de felicidad que desde siempre buscamos incansablemente. La calidad de vida, pasa por el espacio vital de las personas, pero también de las experiencias vividas, es decir para cada persona resulta ser de manera subjetiva el hecho de tener una buena calidad de vida, como lo afirma Schalock y Verdugo, (2007) “[...] un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica.”(2007, en prensa) teniendo en cuenta esto, hay tendencias que tenemos marcadas como generalidades, ya que muchos mencionan que para tener calidad de vida se necesita un

trabajo, unas buenas relaciones sociales, una comodidad, que son generales, pero lo subjetivo entra cuando analizamos qué es lo verdaderamente válido para cada individuo, como una sola amistad con una persona, es para mí más importante que la amistad de 30 personas o en viceversa, como las relaciones sociales entre más cantidad son mejores que tener pocas; básicamente nuestra calidad de vida según el autor, nos contempla con estar en pleno cumplimiento de nuestras necesidades y que estas sean de la importancia que nosotros creemos sea importante.

Calidad de vida, también es una definición que está muy ligada a Condición de vida, satisfacción de vida y que estas mismas están ligadas por los acontecimientos vividos por el sujeto a través de su travesía por la vida, entonces sin ahondar en estos dos términos, la calidad de vida sería la suma de la condición de vida y la satisfacción de vida así como Cummins (2000) luego de un extenso análisis sobre lo subjetivo y lo objetivo en la mediciones en calidad de vida, concluye que “ambos tipos de medidas han demostrado ser indicadores útiles, y aun cuando son independientes, el grado de dependencia aumenta cuando las condiciones objetivas de vida son más pobres”.(2000. pg. 52).

Por último la alimentación, que según la Doctora Nora Bahamonde "La alimentación es un fenómeno complejo que integra estrechamente las dimensiones biológica y cultural, al punto de condicionarlas mutuamente. El hecho alimentario, en nuestras sociedades atravesadas por el fenómeno de la globalización, requiere una aproximación multidimensional, que visualice el estudio de la alimentación en el marco de una cultura. En este sentido, la alimentación es una de las numerosas actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del presente o del pasado y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana"(Bahamonde, 2009, p 9). Esta es importante dentro de nuestro proyecto

en toda medida que cada persona es, según el adagio popular "uno es, lo que consume" y la mayoría de personas en tiempos modernos se están alimentando para saciar su hambre, no para cumplir con sus niveles nutricionales óptimos, teniendo en cuenta que cada día está más popularizada la comida rápida y menos popularizada el comer de una manera correcta.

La Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF, proyecta la alimentación de la siguiente manera, "La alimentación debe ser inocua y promover el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, que favorezcan la salud en las siguientes etapas del ciclo vital y considere la conducta alimentaria como un fenómeno que abarca la coordinación del desarrollo motor, cognitivo, social y emocional." (pág. 54). De manera que la alimentación es fundamental en el desarrollo de la persona y se relaciona con los distintos aspectos y capacidades de la vida del sujeto, siendo importante promover una alimentación sana y que contribuya no solo al desarrollo físico de la persona sino también cognitivo y emocional, apoyando la implementación de una alimentación sana y saludable que va de la mano de la construcción y formación de hábitos de vida saludables que mejoren la calidad de vida de la persona.

## Capítulo 2

### Perspectiva educativa

#### Teoría de desarrollo humano, creando capacidades

La teoría de desarrollo humano que se toma en cuenta en la realización de este proyecto es la de la filósofa Martha Craven Nussbaum, quien plantea unas capacidades las cuales son básicas, internas y combinadas. Estas son tomadas como oportunidades para las personas con el fin de desarrollarse a lo largo de su vida.

“El enfoque concibe a cada persona como un fin en sí misma y no se pregunta solamente por el bienestar total o medio, sino también por las oportunidades disponibles para cada ser humano” (Nussbaum, 2012, p. 38). Dichas oportunidades son condicionadas y posibilitadas según el contexto en donde la persona esté inmersa, bien sea por el modelo socioeconómico, político y cultural. “Una de las tareas que corresponde a una sociedad que quiera promover las capacidades humanas más importantes es la de apoyar el desarrollo de las capacidades internas, ya sea a través de la educación, de los recursos necesarios para potenciar la salud física y emocional, del apoyo a la atención y el cariño familiares, de la implantación de un sistema educativo, o de otras muchas medidas”. (Nussbaum, 2012, p. 41). De modo que lo que plantea la autora es que la sociedad en todos sus ámbitos debe posibilitar las condiciones para que la persona pueda tener una calidad de vida óptima, bien sea a nivel social, de salud o educación, brindando oportunidades específicamente para este caso con las cuales generar hábitos de vida saludable, adentrándonos tanto en aspectos de actividad física, alimentación, salud o cuidado de sí mismo.

La autora plantea una primera capacidad denominada como capacidades básicas, dadas en la etapa de gestación y primera infancia que básicamente son “La nutrición materna y la

experiencia prenatal, (...). Son las facultades innatas de la persona que hacen posible su posterior desarrollo y formación” (Nussbaum, 2012, p. 43). Desde esta etapa se podría decir que empieza la formación de la persona, en donde con gran ayuda de los padres se forma o se gesta en el niño capacidades que más adelante contribuirán al buen desarrollo de su vida, obviamente esto condicionado por los cuidados que especialmente la madre tenga en pro del crecimiento y desarrollo del niño.

Estas capacidades internas mencionadas anteriormente se dan en la etapa de niñez, adolescencia y juventud, haciendo referencia a “Rasgos y aptitudes entrenadas y desarrolladas, en muchos casos, en interacción con el entorno social, económico, familiar y político” (Nussbaum, 2012, p. 41). Estas capacidades pueden referirse a todas aquellas acciones que la persona tenga interiorizadas a través del tiempo bien sea por orden familiar o por las interacción con su contexto, estas podemos asimilarlas a los hábitos bien sean saludables que como se mencionó anteriormente posibilitan una mejora en su calidad de vida y un plus en el desarrollo de las actividades cotidianas tanto para sí mismo como para su comunidad ya que el entorno social posibilita dichas acciones, como por ejemplo a través de la educación la cual es muy importante en generar oportunidades y posibilidades por medio de la enseñanza aprendizaje, la familia en la generación de valores y buenas costumbres o el estado como ente posibilitador de oportunidades, para que la persona en primer lugar sea consciente de sí mismo, de su salud y bienestar y aproveche dichas oportunidades que se le brinden para la mejora de su calidad de vida.

Otro punto importante que plantea la autora dentro del enfoque son las capacidades combinadas que se dan en la etapa de adultez y vejez, las cuales son “Rasgos de su personalidad, sus capacidades intelectuales y emocionales, su estado de salud y de forma física, su aprendizaje interiorizado o sus habilidades de percepción y movimiento”

(Nussbaum, 2012, p. 40). Estas capacidades combinadas al igual que las internas también son muy importantes además que se pueden complementar la una con la otra, ya que con estas la persona dispone de cómo elegir o actuar en pro de su desarrollo tanto físico, cognitivo o político teniendo la oportunidad de contar con un estado físico y saludable óptimo, o una comunicación adecuada con su entorno y un nivel educativo favorable a su desarrollo intelectual.

Todo esto específicamente hacia la generación de hábitos de vida saludable relacionándolo con el desarrollo del proyecto ya que desde la educación física dichas etapas o capacidades se toman de forma integrada, puesto que la persona a lo largo de su vida en sus diferentes etapas se puede ver favorecida con distintas oportunidades brindadas por su entorno tanto familiar, educativo, social o cultural y que pueden fomentar en ella la generación de hábitos de vida saludables que en este caso actuarían a favor del desarrollo de una persona físicamente educada, capaz de tomar decisiones acertadas con criterio y por sí mismo en búsqueda del mejoramiento de su calidad de vida y su desarrollo integral como persona.

## **Tendencia de la educación física para la salud**

La tendencia a trabajar en nuestro proyecto será la educación física para la salud, esto teniendo en cuenta que su preocupación por la salud es un eje central de nuestra propuesta y busca mejorarla por medio de metodologías elaboradas desde los conocimientos y campos propios de la educación física, por esta razón nos será útil en la elaboración y desarrollo de un proyecto que dé respuesta a esta necesidad de fortalecerla.

La salud se ha convertido en una problemática social bastante fuerte, por un lado encontramos que las entidades encargadas de prestar este servicio no cuentan con los recursos suficientes para atender a todas las personas que solicitan su servicio, razón por la cual el servicio se da bajo precarias condiciones para la población, más aún para los que cuentan con menos recursos económicos para pagarla, y por otro lado encontramos que la pandemia se ha presentado como una nueva barrera con la cual la vida de las personas se ve cada vez más afectada día a día, estos dos anteriores planteamientos y demás que nacen entorno a la salud, hacen preguntarnos cuál será el papel de la educación física frente a esto, qué métodos plantea y cómo se van a desarrollar e implementar. En ese sentido en “nuestros días, la educación física intenta convertirse en el bastión de la calidad de vida y desarrollo humano” (Gómez, Arruda, Salazar, 2013. p.18). Ese bastión de calidad de vida en la cual ha de convertirse la educación física va a ser un elemento de análisis y construcción de conocimiento en torno al mejoramiento y bienestar de las condiciones de vida en la atmósfera social, psicológica y física, fortaleciendo integralmente al sujeto, posibilitando de esta manera a que se propicie el desarrollo humano. Esta transformación que ha ido sufriendo la educación física con el paso del tiempo hace que se visualice desde parámetros más holísticos en donde se toma la salud como un elemento de vital importancia y que debe girar en torno a las prácticas educativas, de esta manera se sitúa en un plano de autocuidado que vincula a los

hábitos saludables como la herramienta con la cual el sujeto pueda tener claridad de prácticas que le puedan ser provechosas para su estado de salud.

De esta manera “La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal.” (Pérez, Devís, 2003. p. 71). Dentro de ese intento de acercarnos a la calidad de vida, la percepción se va a presentar como un componente de vital importancia que hará que el sujeto reflexione acerca de su estado físico, de cómo está, de qué debilidades tiene y con qué fortalezas cuenta, así este podrá entender que un buen estado físico ayuda a desarrollar sus labores diarias con eficacia y vivacidad, todo esto mediante la práctica de buenos hábitos de higiene y postura o por medio del movimiento y las posibilidades de vivir vivazmente que este brinda como lo son la actividad física o ejercicio.

Poco a poco el rol de un sujeto consciente se hace presente gracias a esta tendencia y los elementos que nos brinda, en la medida que busca su propio autocuidado por medio de estas prácticas beneficiosas, de este modo es que el hábito empieza a denotarse en el momento en el que le permite desarrollar elementos como un “proceso de entrenamiento a lo largo de su vida, con la consiguiente mejora sistemática y progresiva de sus capacidades físicas y/o sociales” (Zagalaz, Moreno, Cachón, 2001. p. 275). Este proceso se vincula al sujeto en la medida que va a transformar su cuerpo tanto mental como físicamente ya que va a recolectar saberes desde todas estas esferas que se integran al bienestar del sujeto y por tanto desarrollara todas sus capacidades a tal manera que el buen vivir va a incurrir cada vez más en su vida, en ese sentido el movimiento motriz correctamente ejecutado conduce a que se refuercen los conocimiento corporales y a que la lógica estructural interna se acople de buena forma a todas situaciones motrices que se presentan en el día a día al sujeto.

Por último se hace necesario situarnos en una perspectiva crítica de la tendencia que nos va a ubicar en "los problemas de salud a nivel social y ambiental" y, por lo tanto, sus estrategias de promoción se dirigen a facilitar el cambio social y comunitario. Trata de conectar la actividad física y la salud con cuestiones sociales más amplias, es decir, con los problemas y condicionantes económicos, culturales, étnicos y políticos que impiden tomar las decisiones más saludables". (Devis, Peiro, 1993. pp.79). Al situarnos en esa preocupación por la salud y al proponer uno de los medios con los cuales se puede fortalecer la misma, se entiende que el movimiento entabla relaciones con esferas de la vida cotidiana que pueden o no ser potenciadas y llevadas a cabo por medio de la conciencia y la reflexión, para que se tomen buenas decisiones frente a las mismas y fortalezcan de esta manera los hábitos presentes ya en el estilo de vida del sujeto.

## **Modelo Pedagógico Constructivista**

Teniendo en cuenta que nuestro proyecto busca generar y construir desde el autocuidado una cultura personal de buenos hábitos diarios, pretendemos usar la teoría de la asimilación del aprendizaje significativo, por la cual se busca que se omita lo que se enseña en los colegios desde siempre, lo cual es la introducción de conocimientos por medio de la memoria, sino que esta usa los conocimientos ya adquiridos, en donde se pretende mejorar los conocimientos que ya se poseen, aumentándolos o perfeccionándose de manera gradual.

Según su teoría, David P. Ausubel, si una persona desea aprender de manera consiente, debe tener en cuenta esos conceptos con los que ya cuenta y de allí empezar a relacionar con los conceptos nuevos que el docente les facilita, no es posible generar algo nuevo sin tener en cuenta lo que ya se conoce y como este conocimiento previo está alojado en cada alumno, esto contrasta con la educación tradicional colombiana, en donde tenemos una apropiación de la memoria como elemento fundamental para aprender, en la cual todos los conocimientos que se adquieren tienden a ser memorísticos, los estudiantes se preparan memorizando para una prueba o evaluación días antes de esta, lo que genera que el conocimiento sea utilizado solo para la redacción y no para la relación de objetos, como lo plantea Ausubel en su teoría, la cual también afirma que la información que se posee, dentro de nosotros tiene órdenes jerárquicos, y que la nueva información se va relacionando con la que ya se posee, haciendo que el conocimiento sea más fácilmente adquirido. Lo que lo diferencia con respecto a otros fundamentos, es que el aprendizaje significativo no es memorización, sino una construcción basada en conocimientos ya adquiridos que el estudiante posee, generando nuevos conocimientos que mejorarán todo lo anteriormente conocido, para esto debemos tener en cuenta que cada persona viene con un conocimiento que ha forjado a través de su vida, debido a su experiencia, a las circunstancias y todo esto, lo que a través de la teoría queremos

entrar a intervenir en cada individuo, sabiendo que cada persona está dispuesta a cambiar sus hábitos de vida actuales y llevarlos a una senda más saludable, porque para Ausubel, “el alumno debe manifestar una disposición para relacionar, lo sustancial y no arbitrariamente el nuevo material con su estructura cognoscitiva, como que el material que aprende es potencialmente significativo para él, es decir, relacionable con su estructura de conocimiento sobre una base no arbitraria” Ausubel (1983, 48), según esto, el autor nos dice que el conocimiento está ligado al aprendizaje, esto solo es posible si lo que sabemos sirve como un puente que comunica con lo desconocido, no desentendiéndose sino ligándolo, así también sus necesidades y deseos.

De acuerdo con Ausubel el aprendizaje está orientado hacia la formación de "nuevos conceptos interiorizados, nuevas estructuras, nuevas actitudes para analizar y solucionar problemas"(1973, 213). Esta relación de términos se logra gracias a la asimilación y por consiguiente a que cada persona logra aceptar estos términos nuevos dentro de sí; teniendo en cuenta esto, Ausubel plantea que existen organizadores comparativos en nuestro pensamiento, los cuales activan los esquemas existentes los cuales son utilizados de manera inconsciente para que la memoria haga uso de lo que sirve y lo que no. Así que, un organizador comparativo puede ser apropiado tanto para traer información como para rechazar la idea que se tiene con la nueva información que se busca absorber y sirve para asociar conceptos similares en esa estructura cognitiva.

Por lo tanto, a través de esta teoría, podremos trabajar mejor con las personas a las que se les realizará la intervención, porque si tenemos en cuenta que poseen un conocimiento, pero que desean fortalecer sus hábitos insanos hacia una vida más saludable, desde este punto podremos forjar nuevo conocimiento en cada uno sin tener que discriminarlos ni generalizar para todos el mismo conocimiento.

## **Tipo de hombre a formar**

Actualmente nos encontramos en una situación que no es común para nadie, algo que no es frecuente y se hizo presente por un virus que nos ordenó a encerrarnos y con ello, la virtualidad nos hizo cada vez más y más enfocarnos en nuestras actividades diarias a la distancia, todo se puede manejar desde cualquier espacio pequeño, excepto nuestra propia corporeidad; con este proyecto buscamos formar en cada uno de los participantes un tipo de hombre reflexivo, El pensamiento reflexivo es, según Dewey "un estado de duda, de vacilación, de perplejidad que origina el pensamiento; y un acto de búsqueda, de caza, de investigación, para encontrar algún material que esclarezca esa duda, que disipe la perplejidad"(1989); enfocarnos en entender que la vida no es solo la virtualidad, llevando a ser sujetos reflexivos que entienden la importancia del cuidado de su cuerpo e interioriza las sus acciones para transformarlas en pro de su bienestar, también un sujeto consciente, aquel que cuenta con conocimiento de su conducta las analiza y las mejora, un ser con la capacidad de entender y diferenciar aquello benéfico para su calidad de vida; por último un hombre saludable, el cual realiza actividades que buscan el mejoramiento de su estado de salud y que utiliza las prácticas corporales para buscar un mejor aprovechamiento de su tiempo libre.

Se espera formar un hombre consciente de sus acciones y pensamientos, que por medio de la conciencia se garantice un proceso continuo de información y adaptación entre el yo subjetivo, el sistema nervioso y el entorno perceptivo, capaz de diferenciar entre aquellos hábitos que son nocivos para su salud y de esta manera crear unos que generen en este un estilo de vida saludable en coherencia con el mejoramiento de la calidad de vida que se pretende generar.

Un hombre coherente, es aquel que le da sentido a lo aprendido, según Beaugrande y Dressler (1997) "entendida como la regulación de la posibilidad de que los conceptos y las

relaciones que subyacen bajo la superficie textual sean accesibles entre sí e interactúen de un modo relevante” (1997, pg. 32) es decir que si puede relacionar los conocimientos nuevos adquiridos con un cambio verdadero, puede llevarlos a la praxis en su vida cotidiana y con eso poder mejorar los hábitos.

Un hombre saludable es aquel que según la organización mundial de la salud, cuida su salud física y mental desde diferentes perspectivas, que tiene un estilo de vida saludable como “forma general basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (WHO, 1986, p. 118). es decir que participa activamente en el cuidado de su salud y de su cuerpo, adaptándolo a su rutina cotidiana y alejándose del sedentarismo.

## **Cultura**

El ser humano a través del tiempo se forma y desarrolla en interacción con los demás y su entorno, adquiriendo con el costumbres y hábitos que pueden favorecerlo o ser nocivos para su desarrollo, refiriéndose específicamente a una cultura, definida como “todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad” (como se citó en Kahn, 1975, p. 29). De esta manera el ser humano empieza a nutrir su cultura en todas las esferas y ámbitos que ésta le proporcione, con el fin de identificarse y hacerse partícipe dentro de una sociedad, teniendo criterio y siendo capaz de adoptar en el para su vida y desarrollo como persona hábitos de vida saludable, cuidados de sí mismo y adopte una posición dentro de una sociedad, siendo su cuerpo y el cuidado de este mismo y su salud parte vital de su desarrollo humano.

## **Educación**

El concepto educación ha sido definido desde distintas vertientes académicas, esto ha hecho que de todas estas definiciones se vayan descubriendo nuevos elementos para una mejor definición de este concepto. Para nuestro PCP se hace conveniente entonces buscar una definición que atienda a las necesidades educativas del mismo. En ese sentido la educación aparece como “un proceso humano y cultural complejo. Para establecer su propósito y su definición es necesario considerar la condición y naturaleza del hombre y de la cultura en su conjunto, en su totalidad, para lo cual cada particularidad tiene sentido por su vinculación e interdependencia con las demás y con el conjunto” (León, 2013. p. 596). De esta manera a analizar las condiciones naturales en las vive el sujeto se hace posible construir metodologías que atiendan verdaderamente a las necesidades educativas del sujeto y de la comunidad, haciendo que los procesos educativos sean más exitosos gracias a que tienen en cuenta la particularidad de cada contexto, desarrollando de esta manera “el amor, la justicia, la ciencia, la sabiduría, la inteligencia, el conocimiento, la significación, un sistema de símbolos, los valores, la alegría, la paciencia, la templanza, la bondad, la honestidad, la libertad.” (Freire, 1998, como se citó en León, 2013. P. 599).

## **Rol docente**

Dar información al alumno para que realice descubrimientos nuevos. Estos se pueden lograr a partir de los mecanismos adquiridos por el profesor dentro de su conocimiento.

Lograr la participación activa del alumno manteniendo una dinámica de tal manera que el estudiante se interese en los temas solicitados, al final de cuentas, el profesor se debe a esto , a inspirar al estudiante a querer ser mejor día a día por medio del conocimiento y por último interesar activamente a los alumnos en los contenidos curriculares.

## **Rol del alumno**

El rol del alumno es principalmente el que deba construir su propio conocimiento, usando el conocimiento nuevo que le está facilitando el docente, teniendo en cuenta que le aporta y que no, por ende sus características son las siguientes:

- Tiene participación en conocer que es lo que ya sabe y con ello relacionar lo nuevo que se le manifiesta para así poder conocer más a fondo una temática.
- Responsable de su proceso de aprendizaje.
- Es quien revisa, modifica, enriquece y reconstruye sus conocimientos.
- Utiliza y explora lo aprendido en otras situaciones.
- Realiza actividades.
- Se autoevalúa.
- Presenta actitudes adecuadas.

## **Estilo de enseñanza (didáctica)**

Dentro de la construcción que se realiza del presente documento, se utiliza el estilo de enseñanza que Muska Mosston trabajo en su obra, la cual nos permite tener un acercamiento a nuestros alumnos desde una perspectiva dependiendo el estilo que utilicemos para este, estos pueden ser combinados para llegar a la finalidad que queremos encontrar.

El estilo de inclusión, es un estilo el cual toma especial importancia en el desarrollo porque no deja a nadie fuera, el objetivo que persigue el estilo, incluyendo a todos los alumnos a las actividades haciendo que estas se adapten a las diferencias individuales;

también brinda a cada participante que sepa sus fortalezas y debilidades al momento de ejecutar, con esto pueda acomodarse a un nivel que donde se sienta cómodo de ejecutar.

Dentro de este, el papel del docente se muestra en las tres fases, el preimpacto, en donde todas las decisiones las toma el profesor y prepara el trabajo individualizado, la fase de impacto en donde se presentan los contenidos y se entiende los grados de dificultad y se comienza con la ejecución de la tarea y por último el post impacto en donde evalúan su proceso y su participación; el rol del estudiante en este estilo de enseñanza es de elección, es decir, en la fase de preimpacto elegirán qué manera les resulta más conveniente para interactuar con la tarea, en la fase de impacto, podemos ver que el estudiante ejecuta dicha tarea y en la fase de post impacto, decide la comodidad que siente con el ejercicio, haciéndose partícipe de la elección del siguiente nivel en la tarea próxima, dependiendo de lo cómodo o complicado que evidencio en la fase de impacto con esta misma.

Trayendo un poquito la física a nuestro proyecto, la teoría del todo dice que fenómenos físicos conocidos interactúan y conviven entre sí siendo un todo; ¿cómo lo podemos traer a la pedagogía y a nuestra labor docente? si tenemos en cuenta que seguimos en la línea de estilos de enseñanza de Muska Mosston, haciendo que cada estilo sea por llamarlo de alguna manera “un fenómeno físico” y que todos los estilos hacen parte de ese todo el cual es educar, por eso creemos que también se nos hace necesario utilizar el estilo de enseñanza recíproca, en el cual el alumno posee dos papeles fundamentales, alumno que funja como observador, en donde interviene en la ejecución del otro alumno y el alumno que sirve de receptor de esto. En este estilo, se transmiten decisiones, que están relacionadas con la evaluación durante la ejecución. En cuanto al profesor, tiene como finalidad explicar alguna tarea en específico que se esté ejecutando, da unos criterios de evaluación y corrección a los alumnos. Tiene una persona al lado a la cual le comenta los errores de un sujeto en específico pero nunca al

ejecutor, cuando todo el grupo realiza mal la tarea, debe detener el ejercicio para corregirlo y dar nuevas explicaciones. Este modelo ayuda que contemos con una valoración más acertada..

¿Porque los dos modelos se complementan? la razón seria porque los dos están enfocados a corregir errores para lograr una correcta ejecución de las tareas asignadas por el docente en ambos casos, con la inclusión vemos que al individualizar al sujeto, lo hacemos que tenga su propio conocimiento adquirido y quiera mejorarlo, pero sin generalizar lo que se le dice a todos, cuando tenemos esto, la enseñanza recíproca, toma esos conocimientos nuevos adquiridos y hace que el mismo alumno sea partícipe de su corrección, dándose cuenta de los errores que posee, si es necesario con ayuda del docente y por último elige un nuevo nivel para seguir avanzando con su formación y su actividad.

## Capítulo 3

### Diseño de implementación

El diseño de implementación de este proyecto curricular particular, busca mostrar el proceso de planeación y previsión que se tiene para la implementación, buscando conocer hábitos de los participantes y mostrando las estrategias para intentar fortalecerlos. Para ello se enseña el macro diseño orientado según las diferentes teorías, tanto pedagógica, humanística y disciplinar que sirvieron como base para establecer este trabajo.

El micro diseño contiene las planeaciones, que cuentan según el macro diseño, tres ejes fundamentales, el primero llamado “descubriendo mis hábitos” enfocado en las tres primeras sesiones, en donde queremos iniciar conociendo a cada uno de los participantes, en donde podremos con este conocimiento, empezar a observar lo que se puede corregir, por medio de diferentes test y habilidades, empezaremos a guiar a las personas; el segundo eje llamado “adaptándome al cambio”, enfocado en el trabajo para mejorar los diferentes hábitos que tienen las personas por medio de las estrategias didácticas mencionadas en las sesiones correspondientes y por último “interiorizando los conocimientos” en donde pretendemos afianzar los nuevos conocimientos en cada participante.

Por último se muestra la evaluación docente, que tiene como objetivo identificar las fortalezas y dificultades que los estudiantes pudieran apreciar en el momento de la implementación; y también la evaluación procesual, en la cual se verá un avance con relación a lo que han avanzado los participantes, la cual realizamos nosotros como docentes por medio de la observación.

## Macrodisño Curricular

<b>MACRO DISEÑO</b>		
<b>FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Modelo pedagógico	Teoría de desarrollo humano	Tendencia de la educación física
Teoría de la asimilación del Aprendizaje Significativo David Paul Ausubel	Teoría de desarrollo humano creando capacidades Martha Nussbaum	Tendencia de la E.F para la salud José Devis Devis
<b>Objetivo:</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan al fortalecimiento y formación de hábitos de vida saludables, buscando el mejoramiento de la calidad de vida.		
<b>Tipo de hombre a formar:</b> Un sujeto consiente de sus acciones y pensamientos, capaz de reflexionar sobre su estado de salud, para así poder diferenciar entre aquellos hábitos que son beneficiosos y nocivos para su estado de salud, y que de esta manera él pueda reflexionar y generar alternativas que den cabida a un mejoramiento de su calidad de vida.		
<b>1. Eje: Descubriendo mis hábitos.</b>	<b>2. Eje: Adaptándome al cambio.</b>	<b>3. Interiorizando conocimientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto conocimiento</li> <li>• ¿Cuáles son mis hábitos?</li> <li>• Hábitos buenos y malos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporación de conocimientos sobre el ejercicio y la actividad física.</li> <li>• Higiene corporal.</li> <li>• Higiene postural.</li> <li>• Alimentación balanceada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar y fomentar rutinas de ejercicio.</li> <li>• Conoce y diferencia el ejercicio de la actividad física.</li> <li>• Reflexiona, modifica y fortalece hábitos.</li> <li>• Entiende la importancia de una buena alimentación.</li> <li>• Mejora su higiene postural y corporal.</li> </ul>
<b>SALUD</b>		
<b>Metodología: Estilo de inclusión de Muska Mosston</b>		
<b>Temas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud.</li> <li>• Aprendizaje significativo.</li> <li>• Desarrollo de capacidades físicas.</li> <li>• Ejercicio.</li> <li>• Alimentación.</li> <li>• Actividad física.</li> </ul>	<b>Temas derivados:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologías de entrenamiento.</li> <li>• Higiene.</li> <li>• Principios de entrenamiento.</li> <li>• Macronutrientes.</li> <li>• Micronutrientes.</li> <li>• Postura.</li> </ul>	<b>Núcleos Problematizadores:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es un hábito?</li> <li>• ¿Cómo fortalecer un hábito?</li> <li>• ¿Cómo se adapta el cuerpo?</li> <li>• ¿Cómo responde el cuerpo a los nuevos cambios?</li> </ul>
Evaluación: autoevaluación		

Tabla 1. Macro Diseño curricular.

## Planeaciones

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: DESCUBRIENDO MIS HÁBITOS</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC	<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz	
<b>Tiempo</b> 1 Hora	<b>Sesión #1</b>	<b>Fecha:</b> Septiembre 28 de 2021			
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> - Introducir a las personas hacia el proyecto a realizar. -Darnos a conocer como docentes en formación. -Analizar las fichas que se encuentran en el gimnasio					
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO	TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS
INICIAL	Presentacion	Breve introducción al objetivo del trabajo que vamos a iniciar.	10 minutos	Espacio libre	Darnos a conocer
CENTRAL	Reflexion inicial	Reflexión y analisis de las fichas que reposan en el gimnasio.	20 minutos	Espacio libre	Concretar una idea inicial del estado de las personas.
	Analisis	Enseñar a las personas sobre la relación talla - peso y las valoraciones previas que tienen de cada participante.	20 minutos	Espacio libre	Brindar conocimientos sobre el tema explicado
FINAL	Retroalimentación	Dar a conocer las diferentes actividades que se van a trabajar en el proyecto y hacer una introduccion a la siguiente sesión.	10 minutos	Espacio libre	Brindar conocimiento acerca de lo que se quiere lograr.
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 2. Planeación de sesión #1. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: DESCUBRIENDO MIS HÁBITOS</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC		<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz
<b>Tiempo</b> 1 Hora		<b>Sesión #2</b>		<b>Fecha:</b> Octubre 01 de 2021	
<b>OBJETIVO GENERAL.</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> - Evaluar e identificar el estado físico de los participantes, por medio de diferentes test. -Identificar fortalezas y debilidades de cada individuo. -Analizar factores de riesgo de todos los participantes.					
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO	TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS
<b>INICIAL</b>	Introducción a los test	Exposición oral acerca de el porque de la realización de los diferentes test que se aplicaran.*	10 minutos	Espacio libre	Dar a conocer el porque de las actividades
	Movilidad articular	Estiramiento de los músculos	5 minutos	Espacio libre	Preparar a cuerpo para la actividad física.
	Calentamiento con maquinas	En una maquina, los participantes van a empezar a entrar en calor por el tiempo acordado.	7 minutos	Caminadora Bicicleta estática Elíptica	Las personas activan cuerpo para la actividad física, llevando el cuerpo a una óptima condición para el ejercicio.
<b>CENTRAL</b>	Test de velocidad (test de 10 x 5 mts)	En un rango de 5 metros, los participantes van a desplazarse en máxima velocidad contando las vueltas realizadas.	10 minutos	Conos o platillos	Conocer la condición del participante en esta habilidad
	Test de resistencia (test de Burpee)	Realizar burpees secuenciales sin detenerse por el tiempo acordado	10 minuto	Colchonetas	Conocer la condición del participante en esta habilidad
	Test de flexibilidad (test sit and reach)	Sentado con la espalda recta y las piernas estiradas, deben intentar con los dedos tocar la cinta métrica .	10 minutos	Cajón Cinta métrica	Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior
	Test de fuerza (flexo extensión de codos)	Realizar flexiones de codo de manera continua	10 minutos	Colchonetas	Conocer la condición del participante en esta habilidad

<b>FINAL</b>	Volver a la calma	En un espacio amplio se realizara una caminata donde se enfocara en respiración y estirar los brazos	10 minutos	Espacio libre	Relajar los músculos y volver a la calma
	Estiramiento	Realizar estiramientos del cuerpo para volver a la calma	10 minutos	espacio libre	Relajar los músculos y volver a la calma
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					
<p>*Nota: Inicialmente con el test IPAQ con su cuestionario, nos sirve para hacer una valoración inicial del nivel de actividad física con el que cuenta cada persona, ya que dentro de nuestro propósito está el hacer consciente a la persona de sus acciones y conductas con el fin de mejorarlas y contribuir al desarrollo de hábitos de vida saludable. Con este cuestionario podemos hacer una aproximación inicial para develar en qué estado físico se encuentra la persona y que actividades realiza en su diario vivir.</p> <p>Posteriormente con la realización de estos test que nos ayudan a valorar el estado de la persona en cuanto a las capacidades básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza) en donde por medio de ellos podemos obtener unos resultados medibles de sus condiciones físicas, puesto que dentro de la intención formativa de nuestro proyecto está el potenciar y contribuir en la mejora de los aspectos físicos de la persona para que a partir de ello se generen o construyan unos hábitos de vida saludables. Con la ayuda de estos test podemos tener una idea de cómo se encuentra la persona al iniciar este proyecto y qué aspectos de cada uno de ellos podemos empezar a trabajar y potenciar con el desarrollo de las sesiones, todo esto teniendo la idea de mejorar la calidad de vida de la persona, que sea activa, consciente y entienda la importancia de su salud y la mejora de sus capacidades físicas como parte primordial de su desarrollo integral, donde cada persona tenga conocimiento de sus resultados y sea capaz de analizar su estado y la mejora a la cual quiere llegar. Además al realizar estos test no solo al iniciar el proyecto sino también en la finalización de este mismo, podremos evidenciar si la persona mejoró su estado físico a lo largo de las sesiones al contrastar las valoraciones iniciales y finales de cada uno de los tests. Por otro lado, al aplicar estos test también buscamos que los participantes se apropien, aprendan y generen conocimientos en torno a cómo aplicarlos a lo largo de su vida así podrán reconocer en qué momento se encuentran en una buena o mala condición en torno a estas capacidades, de igual manera los docentes a cargo dotaran de documentos libros y demás que den más peso académico a los mismos.</p>					

Tabla 3. Planeación de sesión #2. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: DESCUBRIENDO MIS HÁBITOS</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC	<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz	
<b>Tiempo</b> 1 Hora		<b>Sesión</b> #3	<b>Fecha:</b> Octubre 05 de 2021		
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> - Analizar las fichas que tienen en el gimnasio de talla, peso y medición de cada participante. -brindar herramientas que permitan descubrir a las personas su potencialidad.					
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO	TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS
INICIAL	Alimentación	Importancia de las vitaminas. Importancia de la hidratación. Pautas de alimentación.	10 minutos	Espacio abierto	Resaltar la importancia de la alimentación sana en los hábitos de vida saludables.
CENTRAL	Calentamiento	Juego "capitán marinerito" en donde se seleccionados áreas, los participantes se ubican en el centro y por medio de una instrucción, las personas deciden a que lugar se trasladan.	5 minutos	Espacio abierto	Las personas activan cuerpo para la actividad física, llevando el cuerpo a una óptima condición para el ejercicio.
	Actividad aeróbica	Acondicionamiento cardiovascular. Subida y bajada de escaleras. Saltos sobre plataforma.	20 minutos	Bicicleta estática. Plataforma tipo escalón.	Elevar la frecuencia cardiovascular, mejorar resistencia
	Ejercicios de Auto carga	Sentadillas para trabajar piernas y glúteos. Realizaremos 4 sesiones de 10 repeticiones cada una. Flexiones de Codo Realizaremos 4 sesiones de 10 repeticiones cada una.	15 minutos	Zona libre del gimnasio.	Mantener/mejorar /fortalecer la tonificación muscular.
FINAL	Estiramiento	Estiramiento por partes.	5 minutos	Zona libre del gimnasio.	Relajar los músculos y volver a la calma
	Conclusiones	Análisis de las actividades realizadas	5 minutos	Zona libre del gimnasio.	Llegar a la conclusión de para que sirvió la clase.
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 4. Planeación de sesión #3. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: ADAPTÁNDOME AL CAMBIO</b></p>							
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC		<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz		
<b>Tiempo</b> 1 Hora		<b>Sesión #4</b>		<b>Fecha:</b> Octubre 08 de 2021			
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.							
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> - Realizar un acondicionamiento físico intensivo inicial a cada participante. - Mantener/mejorar /fortalecer la tonificación muscular. - Brindar herramientas para que las personas conozcan la correcta ejecución de algunos ejercicios.							
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO		TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS	
INICIAL	Alimentación	Importancia de los minerales Pautas de alimentación.		10 minutos	Espacio abierto	Resaltar la importancia de la alimentación sana en los hábitos de vida saludables.	
		Estiramiento por partes. Ejercicios en maquinas fijas de actividad aeróbica					
CENTRAL	Calentamiento	Estiramiento por partes. Ejercicios en maquinas fijas de actividad aeróbica		10 minutos	Espacio abierto bicicleta estática elíptica	Las personas activan cuerpo para la actividad física, llevando el cuerpo a una óptima condición para el ejercicio.	
		Se realizara por parejas un circuito en el cual cada uno de los participantes pasara por cada uno de los ejercicios haciéndolos de forma dinámica por 30 segundos, cambia con la pareja, así mientras uno realiza los ejercicios, el otro se recupera, serán tres sesiones cada uno en cada ejercicio.					
	Ejercicios de Auto carga	Sentadillas romanas	Encima de una llanta, hacer una sentadilla profunda		30 minutos	Mancuernas Barra con peso Plataforma tipo escalón. Llanta grande. Maquina de prensa. Maquina de extensión de cuádriceps.	Mantener/mejorar /fortalecer la tonificación muscular.
		Salto en escalón y burpee	En frente de un escalón hacer un salto lateral y un burpee				
		Tijera con peso	Realizar ejercicio de tijera de pierna con una mancuerna en las manos				
		Abdominales	Realizar abdominales en un banco elevado				
Triangulo invertido con mancuerna	Con una mancuerna, sentado en una banca, la elevara por sobre encima de la cabeza sosteniéndola en forma de triangulo						

		Remo inclinado con barra	De pie, con una barra en el suelo, la llevara hacia el pecho.		
		Maquina de prensa	En la maquina de prensa, separando los pies ligeramente, según el peso que pueda llevar..		
		Maquina de extensión de cuádriceps	En la maquina de extensión de cuádriceps, según el peso que pueda llevar.		
<b>FINAL</b>	Estiramiento	Estiramiento por partes.		5 minutos	Zona libre del gimnasio. Relajar los músculos y volver a la calma
	Conclusiones	Análisis de las actividades realizadas		5 minutos	Zona libre del gimnasio. Llegar a la conclusión de para que sirvió la clase.
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 5. Planeación de sesión #4. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: ADAPTÁNDOME AL CAMBIO</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC	<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz	
<b>Tiempo</b> 1 Hora		<b>Sesión #</b> 5	<b>Fecha:</b> Octubre 12 de 2021		
<b>OBJETIVO GENERAL.</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> -Iniciar a mejorar la fuerza de las personas. -Adecuar a cada individuo al manejo de cargas. -Resaltar la importancia de la fuerza muscular para la cotidianidad.					
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO	TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS
<b>INICIAL</b>	Movilidad articular	Estiramiento por partes.	5 minutos	Espacio Libre	Preparar a cuerpo para la actividad física.
	Elevación de ritmo cardiaco, entrada en calor y predisposición física	Trabajo para elevar la frecuencia cardiovascular de manera leve y preparar al cuerpo para el ejercicio.	5 minutos	trotadora, bicicleta estática y elíptica	Las personas activan cuerpo para la actividad física, llevando el cuerpo a una óptima condición para el ejercicio.
<b>CENTRAL</b>	Manejo de cargas	Curl de bíceps, press plano, remo para espalda	12 minutos	Mancuernas, barras, discos y banco.	El sujeto aprende a manejar sus cargas de entrenamiento
	Tiempo de descanso	Curl de bíceps, press plano, remo para espalda	12 minutos	Mancuernas, barras, discos y banco.	El sujeto aprende a manejar sus tiempos de entrenamiento
	Técnica	Curl de bíceps, press plano, remo para espalda	12 minutos	Mancuernas, barras, discos y banco.	El sujeto aprende la técnica correcta de cada ejercicio
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma	Ejercicios de respiración y relajación	5 minutos	Espacio Libre	Relajar los músculos y volver a la calma
	Estiramientos	Estiramiento por partes.	5 minutos	Espacio Libre	Relajar los músculos y volver a la calma
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 6. Planeación de sesión #5. Abril 19, 2021.

<p align="center"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: ADAPTÁNDOME AL CAMBIO</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Búfalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC	<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz	
<b>Tiempo</b> 1 Hora	<b>Sesión #</b> 6	<b>Fecha:</b> Octubre 15 de 2021			
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>					
-Interiorizar en los participantes la importancia de la actividad física y su regularidad, con el fin de desarrollar en ellos hábitos y conductas que les permitan desenvolverse en su diario vivir.					
- Brindar de herramientas y conocimientos a los participantes para que realicen de manera adecuada los distintos ejercicios y tareas que desarrollen y potencien sus capacidades físicas.					
	<b>CONTENIDOS / EJES</b>	<b>ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO</b>	<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	<b>ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS</b>	<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>
<b>INICIAL</b>	Introducción	Se hará un saludo general y se dará a conocer los propósitos de la sesión con el fin de que los participantes se dispongan de la mejor manera para la sesión.	5 Minutos	Espacio amplio y libre	Disposición y actitud positiva para la realización de actividades.
	Movilidad articular	Se hará una activación de todos los grupos musculares, con estiramientos tanto del tren superior e inferior, para prevenir lesiones o inconvenientes a lo largo de la sesión.	5 Minutos	Espacio amplio y libre	Realización de acondicionamiento previo a la realización de ejercicios.
<b>CENTRAL</b>	Actividad aeróbica	Salto de lazo con variables y desplazamiento seguido de una pequeña carrera en velocidad, terminando con una serie de 10 abdominales. Se tomara un descanso y se repetirá esta secuencia.	15 Minutos	Espacio amplio y libre, Soga.	La disposición de cada persona y su trabajo a conciencia, teniendo en cuenta que cada uno de los ejercicios contribuye al desarrollo de conductas que mejoren su calidad de vida.
	Trabajo de pierna (sentadilla con barra)	Se hará un trabajo de sentadillas con peso en 4 series de 10 repeticiones cada una, el aumento del peso depende de la capacidad de cada persona, con ello trabajaremos pierna. El peso se llevara con una barra en los hombros de la persona.	15 Minutos	Barra con peso	El trabajo de cargas progresivas dependiendo la capacidad de cada uno y su trabajo a conciencia, además de la técnica correcta. Teniendo siempre presente la reflexión e importancia de su estado físico como promotor de una mejor calidad de vida.

	Press de banca	Se hará un ejercicio de flexión en el codo y extensión horizontal del hombro por medio del ejercicio denominado press de banca en donde utilizaremos una banca y una barra con peso, el aumento de la carga depende de cada persona, se llevara a cabo en 3 series cada una de 10 repeticiones.	15 Minutos	Banca, Barra con peso.	Correcta realización, postura y técnica de los ejercicios.
FINAL	Estiramiento	Se hará una vuelta a la calma con ejercicios de respiración y un estiramiento final de los distintos grupos musculares.	5 Minutos	Espacio amplio y libre	La importancia del estiramiento y la respiración al terminar algún tipo de actividad física.
	Retroalimentación y agradecimiento	Se le dará la palabra a algunos de los participantes para que den su punto de vista en torno a la sesión realizada, evidenciado fortalezas y debilidades, y por supuesto agradeciendo por la disposición de cada uno e invitarlos a las próxima clase a realizar.	5 Minutos	Espacio amplio y libre	La reflexión en torno a los ejercicios realizados y la crítica constructiva hacia los docentes encargados.
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 7. Planeación de sesión #6. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: ADAPTÁNDOME AL CAMBIO</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC	<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz	
<b>Tiempo</b> 1 Hora	<b>Sesión #7</b>	<b>Fecha:</b> Octubre 19 de 2021			
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> - Entregar herramientas para que los individuos aumenten progresivamente su masa muscular. - Brindar herramientas para que conozcan su fuerza máxima. - Generar conciencia acerca de la importancia del mantenimiento muscular.					
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO	TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS
INICIAL	Movilidad articular	Estiramiento por partes.	5 minutos	Espacio amplio y libre	Preparar a cuerpo para la actividad física.
	Elevación de ritmo cardíaco, entrada en calor y predisposición física	Trabajo para elevar la frecuencia cardiovascular de manera leve y preparar al cuerpo para el ejercicio.	5 minutos	Trotadora, bicicleta estática y elíptica	Las personas activan cuerpo para la actividad física, llevando el cuerpo a una óptima condición para el ejercicio.
CENTRAL	Fuerza máxima	Por medio de repeticiones y formula cada persona sacara su % aproximado de fuerza máxima	10 minutos	Press plano	Conocer la fuerza máxima de cada persona
	Entrenamiento piramidal	Con el aproximado de peso máximo de cada persona, se realizara entrenamiento de fuerza, por el cual, a mayor nivel de repeticiones, menor será el peso, hasta ir aumentando el peso, llegando a su máximo promedio y haciendo una repeticiones	30 minutos	Press plano	Aumento progresivo del tejido muscular por medio de la ruptura de fibras.
FINAL	Vuelta a la calma	Ejercicios de respiración y relajación	5 minutos	Espacio amplio y libre	Relajar los músculos y volver a la calma
	Estiramientos	Estiramiento por partes.	5 minutos	Espacio amplio y libre	Relajar los músculos y volver a la calma
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 8. Planeación de sesión #7. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: INTERIORIZANDO MIS CONOCIMIENTOS</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Buffalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogota DC	<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz	
<b>Tiempo</b> 1 Hora		<b>Sesión #8</b>	<b>Fecha:</b> Octubre 22 de 2021		
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> -enseñar acerca de los tipos de macronutrientes para que sirven y donde los encontramos. -Practicar un acondicionamiento físico a través de actividades didácticas.					
FASE	CONTENIDOS / EJES	ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO	TIEMPO ESTIMADO	ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	APRENDIZAJES ESPERADOS
INICIAL	Macro Nutrientes	Exposición y explicación de que son, para que sirven, cuales son y en que alimentos los encontramos	10 minutos.	Espacio amplio y libre	Generar en el sujeto aprendizajes acerca de estas fuentes de energía, como lo son los macronutrientes
	Calentamiento	Trabajo en trotadora, bicicletas estáticas y elípticas	5 minutos	Trotadora, bicicleta estática y elíptica	Elevación de ritmo cardíaco, Entrada en calor y predisposición física
CENTRAL	Carboidratos: función y tipos	Actividad de ahorcado: con la explicación dada por el docente se pasará a realizar esta actividad por grupos de 3 integrantes, en donde deben buscar la palabra correcta mientras realizan jumping jacks, el ejercicio termina una vez den con la palabra indicada.	12 minutos	Tablero y marcador	Reconoce e interioriza la función y tipos de carbohidratos
	Lípidos: función y tipos	Actividad charadas: mientras uno del grupo actúa para que den con la palabra adecuada los demás estarán haciendo sentadillas, cuando se de con la palabra correcta se dará fin a las sentadillas.	12 minutos	Espacio amplio y libre	El sujeto aprende a reconocer la función y tipos de lípidos
	Proteínas: función y tipos	Preguntas y respuestas: se ubicarán todos los integrantes en posición de plancha, una vez todos estén en posición se realizarán preguntas al azar, el participante que responda correctamente la pregunta podrá salir de esta posición, de lo contrario seguirá allí.	12 minutos	Colchonetas	El sujeto conoce la importancia de las proteínas en un proceso de ejercicio y de recuperación.

FINAL	Retroalimentación	Los docentes responderas las dudas gestadas en la sesion de clase	5 minutos	Espacio amplio y libre	Retroalimentacion de los aprendizajes
	Estiramientos	Brazos, esplada y pecho	5 minutos	Espacio amplio y libre	Impotancia y beneficios del estiramiento
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN: se realizara a lo largo de la sesion de clase.</b>					

Tabla 9. Planeación de sesión #8. Abril 19, 2021.

<p style="text-align: center;"><b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>  <b>"FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA"</b>  <b>EJE TEMÁTICO: INTERIORIZANDO MIS CONOCIMIENTOS</b></p>					
<b>Nombre del lugar:</b> Gimnasio Strong Búfalo Madelena Cl. 61 Sur #66a-45		<b>CIUDAD:</b> Bogotá DC		<b>N° de personas:</b> 6	<b>Nombre de los colaboradores:</b> Diego Andrey Parra, Sergio Iván Chala, Mario Enrique Muñoz
<b>Tiempo</b> 1 Hora		<b>Sesión</b> #9		<b>Fecha:</b> Octubre 26 de 2021	
<b>OBJETIVO GENERAL</b> Construir en el sujeto conocimientos que contribuyan en su formación de hábitos de vida saludables buscando el mejoramiento de la calidad de vida.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> -Brindar conocimientos y aspectos en relación con la higiene y el cuidado de si mismo, la importancia de esta misma no solo durante la realización de ejercicio sino en el diario vivir de cada participante. -Enfatizar en los cuidados que debe tener la persona durante su rutina diaria mediante la realización de ejercicios, creando conciencia en cada uno para que lo proyecte en su bienestar y calidad de vida.					
<b>FASE</b>	<b>CONTENIDOS / EJES</b>	<b>ACTIVIDAD/MODALIDADES DE TRABAJO</b>	<b>TIEMPO ESTIMADO</b>	<b>ESPACIO (S), RECURSOS Y MATERIALES DIDACTICOS</b>	<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>
<b>INICIAL</b>	Introducción	Hacer el saludo respectivo al grupo, mientras todos se disponen y se preparan de manera adecuada para la realización de la sesión final	5 minutos	Espacio amplio y libre	Preparar al grupo para las actividades a realizar.
	Entrada en calor	Se hará un estiramiento y calentamiento de los grupos musculares, a la par que se darán a conocer los objetivos y propósitos de la sesión final	5 minutos	Espacio amplio y libre	Importancia del estiramiento antes de la realización de actividad física
<b>CENTRAL</b>	Charla sobre higiene	Se reunirá a todo el grupo para hacer una pequeña contextualización sobre la higiene y los distintos aspectos de cuidado de si mismo que rondan entorno a ella, los cuidados que debe tener la persona para llevar una higiene adecuada ya que esto también hace parte de la salud.	10 minutos	Espacio amplio y libre	Reconocer la importancia que tiene la higiene y los cuidados de si mismo en el diario vivir de la persona
	Flexibilidad	Estiramiento enfocado en grupos musculares gruesos.	15 minutos	Espacio amplio y libre	Mejorar la técnica y potenciar la flexibilidad
	Agilidad	Ejercicios de velocidad concentración y reacción	10 minutos	Espacio amplio y libre	Potenciar en aspectos tanto motrices como de percepción y reacción

<b>FINAL</b>	Estiramiento y vuelta a la calma	Se hará un estiramiento después de realizar los ejercicios y una relajación muscular, acompañada de ejercicios de respiración.	5 minutos	Espacio amplio y libre	La importancia de la respiración durante y después de la actividad física
	Agradecimientos y retroalimentación	Teniendo el grupo reunido posteriormente de la realización de los ejercicios se dará los agradecimientos correspondientes por la disposición y entrega de cada uno de los participantes durante la realización de cada una de las sesiones, cediéndole la palabra a cada uno de ellos para que den su punto de vista sobre nuestro trabajo	10 minutos	Espacio amplio y libre	Reconocer e identificar que aspectos y conocimientos interiorizo cada persona no solo durante esta sesión sino durante las sesiones anteriores
<b>EVALUACIÓN Y CONCLUSIONES DE LA SESIÓN:</b>					

Tabla 10. Planeación de sesión #9. Abril 19, 2021.

## **Evaluación procesual**

Para la formulación de esta evaluación se tuvieron en cuenta indicadores que giran en torno a buenos hábitos de alimentación, nivel de sedentarismo, descanso y las relaciones sociales. Por un lado los hábitos de alimentación nos darán cuenta como se alimentan y nutren nuestros participantes, si estos se hidratan correctamente y de qué manera lo hacen.

El ejercicio es fundamental para el mantenimiento de una salud óptima en cada uno de los participantes, por eso en la medida que nos va a proporcionar datos en torno a sus capacidades físicas, su conocimiento frente a un plan de entrenamiento y aspectos en torno a una buena postura en el momento de realizar los movimientos.

Se hace indispensable manejar el descanso como indicador debido a que este va ser uno de los más grandes elementos en el momento que se quiera hacer una recuperación del cuerpo, por esta razón queremos saber cómo llegan las personas al espacio pedagógico si descansaron bien o no y cómo esto repercute en el desarrollo de las actividades. Las relaciones sociales establecidas en este proyecto son de vital interés ya que nos dará cuenta cómo el sujeto aprende en la mediación con los demás, debido a esto si entendemos como el sujeto se relaciona también podemos analizar cómo este aprende.

FICHA DE CRITERIOS ALUMNO						
INDICADOR		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Alimentación	Maneja la suplementación enfocado a una buena nutrición.					
	Es consciente de la importancia de los macronutrientes.					
	Se hidrata antes/durante/despues de realizar actividad física.					
	Manifiesta haber reducido el nivel de comida chatarra y alimentos procesados					
Ejercicio	Tiene una buena postura al ejecutar					
	Tiene una buena resistencia cardiovascular					
	Ejecuta las tareas de manera dinámica					
	Se le corrige la técnica con frecuencia					
	Realiza las actividades ininterrumpidamente					
	Realiza un óptimo calentamiento/estiramiento					
Descanso	Manifiesta haber dormido bien					
	Manifiesta no tener que trasnochar					
	Manifiesta dormir 8 horas o más					
Relaciones sociales	Se relaciona con los demás participantes					
	Se adapta al trabajo con otras personas					

Tabla 11. Ficha de evaluación procesual

## Evaluación docente

Se desarrolló una ficha de criterios con el fin de dar evidencia del desempeño como docentes en formación dentro de las sesiones que se realizaron, teniendo en cuenta las opiniones y puntos de vista de las personas a quienes se les implementó el proyecto. Para ello se elaboraron 9 criterios a evaluar, dando cinco opciones de respuesta.

Criterios de evaluación:

- ¿El tema explicado es entendido?
- ¿La sesión fue dinámica?
- ¿Se adquiere nuevo conocimiento?
- ¿Los docentes en formación tienen una dinámica activa en clase?
- ¿Sintió apoyo de los docentes en formación en la sesión?
- ¿Se solucionaron las preguntas que surgieron en la sesión?
- ¿La sesión me sirvió para cambiar mi pensamiento?
- ¿Después de la sesión, es claro lo que estoy realizando mal?
- ¿Puedo empezar a fortalecer mis hábitos?

Opciones de respuesta:

- Nunca.
- Casi nunca.
- A veces.
- Casi siempre.
- Siempre.

FICHA DE CRITERIOS					
A continuación encontrará unas preguntas, las cuales al frente de ellas debe colocar una apreciación cualitativa					
SESIÓN DE CLASE					
Pregunta	Evaluación				
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿El tema explicado es entendido?					
¿La sesión fue dinámica?					
¿Se adquirió nuevo conocimiento?					
DOCENTES EN FORMACIÓN					
Pregunta	Evaluación				
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿Los docentes en formación tienen una dinámica activa en clase?					
¿Sentí apoyo de los docentes en formación en la sesión?					
¿Se solucionaron las preguntas que surgieron en la sesión?					
AUTOEVALUACION					
Pregunta	Evaluación				
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿La sesión me sirvió para cambiar mi pensamiento?					
¿Después de la sesión, es claro lo que estoy realizando mal?					
¿Puedo empezar a fortalecer mis hábitos?					

Tabla 12. Ficha de evaluación docente

## **Capítulo 4**

### **Ejecución piloto**

En este capítulo queda plasmada la contextualización de la ejecución piloto realizada en el gimnasio Strong Buffalo de Madelena, ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar en Bogotá, por otro lado necesitamos conocer qué tipo de características políticas, sociales, geográficas y educativas con las que cuenta este lugar, esto dará evidencia de cómo se lleva los procesos de formación y desenvolvimiento de los sujetos en el contexto, para así saber cómo podemos aportar a la construcción de conocimientos de esta comunidad.

## **Micro contexto**

### **Comunidad**

La población con la que se trabajó constaba de 6 personas en edades entre los 18 y 35 años, en un estrato socioeconómico 2, todos ellos residen en el barrio Madelena.

Todos los integrantes tenían adoptado el hábito del ejercicio por lo cual eran asistentes al gimnasio de manera gradual.

En una charla inicial con ellos se evidencio que el hábito del ejercicio con diferentes fines, algunos por estética, cuidado de sí mismo, mejoramiento de la capacidad física, muscular, aeróbica, asistiendo al gimnasio de manera recurrente.

### **Aspectos educativos**

Se hace necesario conocer los conocimientos previos con los que vienen los participantes a este proyecto, para así tener un punto de partida y poder enfatizar los, mejorarlos y posteriormente generar nuevos que le contribuyan a ese fortalecimiento de sus hábitos saludables.

La mayoría solo contaban con conocimientos respecto a ejercicio y algunas bases alimenticias, pero ninguno mostró saberes acerca de la higiene postural y personal como un elemento importante en su estilo de vida y que puede contribuir a mejorar la misma.

### **Planta física**

El gimnasio cuenta con una planta física de 6 metros de frente por 12 metros de fondo, la cual cuenta con tres pisos divididos de la siguiente manera: en el primer piso se encuentra la recepción en donde están ubicadas también las vitrinas con los diferentes productos que venden para complementar el ejercicio, también en este piso se encuentran las máquinas más grandes, como lo son las máquinas de polea y todas las mancuernas y pesas con sus

respectivas barras; en el segundo piso se encuentran máquinas para trabajar el tren inferior, como lo es la prensa de piernas, la máquina de aductores, de isquiotibiales, extensión de cuádriceps, también las diferentes maquina hack y un baño; por último en el tercer piso tenemos las máquinas fijas que son utilizadas para hacer ejercicios cardio vasculares, como lo son las caminadoras y las bicicletas estáticas, también las elípticas y es la zona donde también se encuentran los lockers para guardar los artículos cada afiliado al gimnasio.

En general las instalaciones conservan un cuidado optimo, el piso de cada uno de los niveles está hecho en material de caucho para que no tenga ningún tipo de deterioro con el peso de las maquinas o las pesas, las paredes están pintadas de color gris y los espejos, como es común en este tipo de lugares, son los más presentes en todas las paredes de cada uno de los pisos ocupando el 70% de la visibilidad.

## **Cronograma**

Cada sesión se realizó de 1 hora.

Septiembre 28 de 2021: sesión # 1.

Octubre 01 de 2021: sesión # 2.

Octubre 05 de 2021: sesión # 3.

Octubre 08 de 2021: sesión # 4.

Octubre 12 de 2021: sesión # 5.

Octubre 15 de 2021: sesión # 6.

Octubre 19 de 2021: sesión # 7.

Octubre 22 de 2021: sesión # 8.

Octubre 26 de 2021: sesión # 9.

## **Capítulo 5**

### **Análisis de la experiencia**

Este capítulo realizaremos un análisis entorno a la experiencia obtenida en nuestro proceso de práctica en el gimnasio Strong Buffalo de Madelena, en donde realizamos 9 sesiones en las que buscábamos fortalecer los hábitos de vida saludables en los participantes, por eso vemos necesario utilizar elementos como los aprendizajes docentes, el análisis realizado al contexto y a las personas y por último las recomendación que se tuvieron frente a este, esto nos brindara un panorama más amplio en torno a cómo se desarrolló e implementó el proyecto en este lugar y que componentes se hicieron más presentes. .

## **Aprendizaje docente**

El proceso de aprendizaje docente se presenta en diversos contextos que están mediados por el conocimiento, la reflexión y el análisis de las acciones que se presentan. En ese sentido en la implementación realizada se construyeron saberes de gran valor para nuestro rol docente que nos servirán para alimentar más nuestros conocimientos en torno a la un fortalecimiento de hábitos de vida saludable.

Uno de los aprendizajes como docentes que se evidencio en el proyecto es como la tecnología se encuentra inmersa en todos los momentos de la vida, en la medida que al brindar la clase algunos de los participantes especialmente los jóvenes no atendían a las indicaciones del docente por estar inmersos en los dispositivos móviles, esto puede llevar a que la práctica no sea tomada de manera seria y que el conocimiento aplicado no sea adquirido de una manera consiente, llevando a que las personas estén distraídas, con la atención puesta a este mundo virtual, desde nuestros conocimientos formulamos una alternativa para que esto no se diera más en la clase, fue la de hacer un ejercicio que implica una gran dificultad por un minuto, esto contribuyó a que el uso de los celulares ya no se diera en nuestras sesiones.

Por otro lado dentro de estos centros de acondicionamiento físico el docente a cargo debe reflejar liderazgo y determinación a la hora de brindar sus clases, para que los participantes se sientan confiados de que los conocimientos brindados cuentan con veracidad académica que los respalda, si estos conocimientos no lo están o la forma de expresarlos está mal los participantes no los tienen en cuenta y deciden seguir su labor como la venían haciendo.

Otro de los aprendizajes que más impactó nuestro proyecto es como las sesiones deben tener la capacidad de adaptarse para vincular y trabajar las necesidades específicas de las personas en pro del objetivo de nuestro proyecto.

### **Incidencias en el contexto y las personas**

La implementación comenzó desde el momento que empezamos a distribuir información con respecto a la implementación de nuestro programa, en donde informamos que queríamos trabajar para fortalecer en las personas los hábitos de vida saludables y con ello se fue generando una expectativa en concordancia con los temas que relacionamos allí, hay que tener en cuenta que como esta implementación se realiza en el gimnasio Strong Buffalo de la ciudad de Bogotá, los participantes que nos colaboraron, son personas conscientes de que deben mejorar sus hábitos y con esto llegar a sentirse más saludables.

Al comienzo la expectativa fue creciendo entre los participantes, debido a que no cuentan con el conocimiento idóneo en cuanto a alimentación, tenemos un imaginario en donde creemos conocer qué es la higiene, podemos suponer que el descanso es solo dormir sin importar nada más y por último buscamos vernos bien con la actividad física, ignorando lo demás; así fue como cada participante empezó a interesarse más por la idea de saber de todo lo anteriormente mencionado de una manera más específica y menos general, como muchas veces se enseña, sin contar que en gimnasio donde asisten, no se brinda esta información y solo están diseñados para que las personas cumplan ciertos objetivos que ellos mismos se plantean desde lo físico.

Al finalizar, vemos que el impacto que tuvo nuestro trabajo es positivo, ya que podemos comprobar que las personas se sienten mejor consigo mismas, que cuentan con las

herramientas para seguir cambiando hábitos nocivos como la mala alimentación entre otros, por eso desde esta comunidad vemos que ahora las comidas chatarras están descartadas en casi todos los casos, que darle más importancia a las frutas y verduras por encima de los alimentos ultra procesados o las harinas refinadas, lleva a que se sientan mejor, a que expresen ellos mismos que su energía ha aumentado, a que puedan ver que esos propósitos con los que llegan a un gimnasio, son alcanzables en muchos aspectos y que este mes de intervención, dividido en 9 sesiones distribuidas en dos a la semana, es solo el comienzo para seguir conservando los hábitos adquiridos.

Por último vemos que en las personas que asisten al gimnasio Strong Buffalo, dejamos un precedente para que los administradores del lugar empiecen a implementar de lleno estos planes que son complementarios al culturismo que nos venden estos centros de entrenamiento físico, para que también sea un incentivo que ayude a que se aumente el número de afiliaciones y con esto pueda desde este grano de arena que sembramos, la piedra fundamental de muchas más personas con hábitos de vida saludables.

## Análisis desde la evaluación procesual

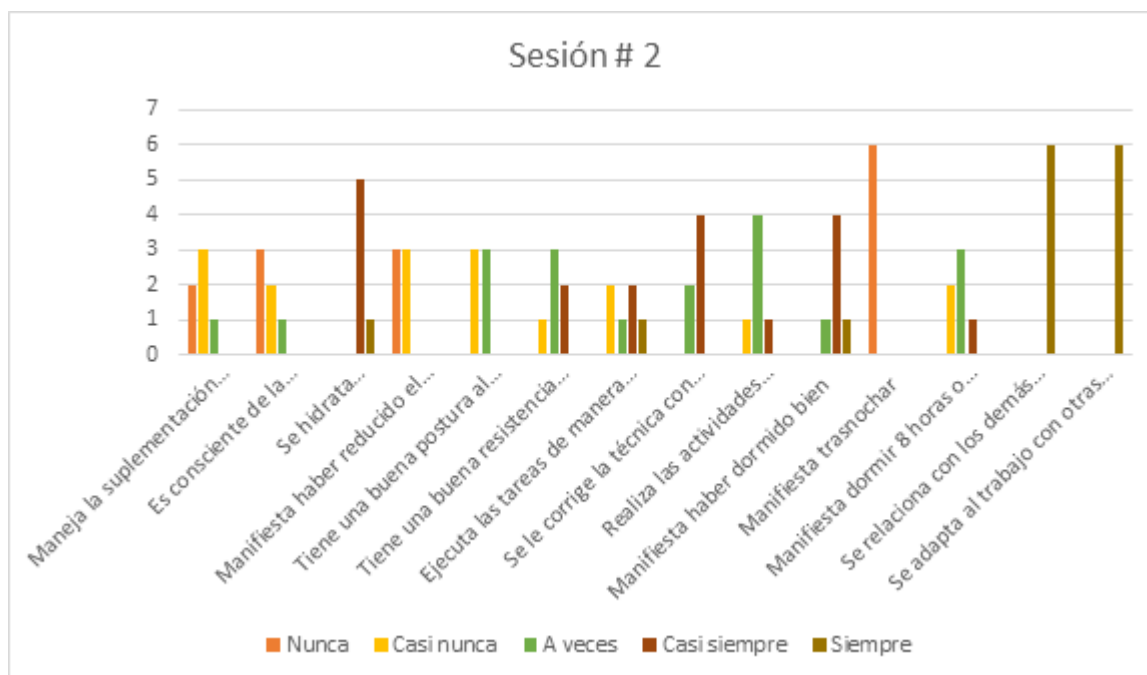


Figura 1. Evaluación Procesual 1. Octubre 30, 2021

Sesión # 2					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Maneja la suplementación enfocado a una buena nutrición.	2	3	1	0	0
Es consciente de la importancia de los macronutrientes.	3	2	1	0	0
Se hidrata antes/durante/después de realizar actividad física.	0	0	0	5	1
Manifiesta haber reducido el nivel de comida chatarra y alimentos procesados	3	3	0	0	0
Tiene una buena postura al ejecutar	0	3	3	0	0
Tiene una buena resistencia cardiovascular	0	1	3	2	0
Ejecuta las tareas de manera dinámica	0	2	1	2	1
Se le corrige la técnica con frecuencia	0	0	2	4	0
Realiza las actividades ininterrumpidamente	0	1	4	1	0
Manifiesta haber dormido bien	0	0	1	4	1
Manifiesta trasnochar	6	0	0	0	0
Manifiesta dormir 8 horas o más	0	2	3	1	0
Se relaciona con los demás participantes	0	0	0	0	6
Se adapta al trabajo con otras personas	0	0	0	0	6

Tabla 13. Criterios de evaluación procesual 1. Octubre 30, 2021

Se empieza desde la sesión 2, en esta es donde tomamos como partida para iniciar con la implementación en forma, ya que la sesión 1 fue la presentación con el grupo de trabajo y la explicación de lo que se realizaría en el proyecto.

- En la tabla se ve que a la pregunta “maneja la suplementación enfocado a una buena nutrición”, 2 personas respondieron que nunca, a lo que hace alusión es que no conocían ni siquiera el concepto, por lo que es algo nuevo para ellos, mientras que 3 personas correspondientes a la mitad de la población participante dicen tener alguna vaga idea de lo que representa, y una sola vez recuerdan haberlo usado y por último una persona aseguro que es muy esporádico las veces que ha manejado la suplementación como base de una buena alimentación; Por lo tanto se trabajó durante el proceso en intentar mejorar estos resultados mostrándoles que es la suplementación.
- A la pregunta “es consciente de la importancia de los macronutrientes” se aprecia que tres personas, lo cual es la mitad de las personas intervenidas, no son conscientes de esta importancia, dos personas al indagarse no tienen claridad acerca de esto y una persona sabe algunas cosas para darle importancia por lo cual se coloca en el ítem “a veces”.
- El siguiente ítem es “se hidrata antes/ durante/ después de realizar la actividad física, se ve con gran agrado que la gran mayoría, correspondiente a 5 personas, lo hacen casi siempre y se coloca allí, porque ellas no lo hacen antes de la actividad, sino durante y después de la misma, por lo tanto se tiene una buena hidratación y la persona restante, si lo hace durante los tres tiempos en cada actividad.
- Para el siguiente “Manifiesta haber reducido el nivel de comida chatarra y alimentos procesados”, como nos ubicamos en el comienzo del proceso, se entiende que muchas personas tienen unos hábitos de consumo de este tipo de alimentos de manera regular y lo evidenciamos al ver que 3 personas priorizan en su dieta con estos alimentos nocivo, y otras 3 que también consumen regularmente estos aunque no con la misma frecuencia.
- Empezando la parte del ejercicio, la primera pregunta es “Tiene una buena postura al ejecutar”, se hace alusión a la posición inicial, en esto se ve que la mitad de los participantes, que corresponde a 3 personas, no tienen una buena postura, que casi nunca ejecutan de buena manera, adelantan un pie, o hacen un agarre mal, en las otras tres personas sucede lo mismo pero no es tan constante por eso se cataloga en “a veces”.

- En el ítem “Tiene una buena resistencia cardiovascular” nos fundamentamos en la agitación evidenciada al finalizar las actividades, para lo cual vemos que una persona le costó demasiado y tuvo que recuperarse varios minutos después del mismo, por lo cual se colocó en casi nunca, tres personas tenían una agitación mediana, y les tomo menos tiempo la recuperación, por lo cual se ubican en a veces y por ultimo dos personas con una resistencia superior, que se les veía cansados pero podían continuar sin problemas, por lo cual los colocamos en casi siempre.
- A continuación en la pregunta “Ejecuta las tareas de manera dinámica” se evaluaba la actitud y la energía durante toda la realización, mientras más vigorosamente se ejecutaba, se encasillan en un mejor aspecto, siendo que siempre fue ubicada una persona la cual destacaba por su desempeño, ya que se mantenía constante, dos personas le intentaban seguir el ritmo pero no alcanzaban por eso se les asigna en casi siempre, una persona empezaba dinámica pero se iba apagando por lo cual colocamos a veces y dos personas que no eran tan dinámicas, pero tampoco eran flojas, por lo cual se colocaron en casi nunca.
- En la pregunta “Se le corrige la técnica con frecuencia” es diferente, porque acá evaluamos el proceso mientras ejecutan la tarea, a dos personas a veces se le corrigió el estilo, porque durante a ejecución tienden a adelantar los pies, enderezar o encorvarse y otras cosas más, cuatro personas por su parte, también lo hacen pero solo una vez, entonces se encasillan en el ítem de casi siempre lo hacen bien.
- La siguiente es “Realiza las actividades ininterrumpidamente” hace referencia a si tienen un proceso de recuperación o para mientras están ejecutando, a lo que vimos que una persona casi siempre realiza bien las actividades en este concepto, cuatro personas a veces paran sobre todo en las últimas sesiones de cada ejercicio y la última persona toma su tiempo para recuperarse y por eso se coloca en la zona de casi nunca lo logra hacer bien.
- Continuando con la evaluación les hacemos preguntas correspondientes al descanso, a lo cual la primera es “Manifiesta haber dormido bien” que se refiere al sueño profundo desde su percepción una persona siente que unas veces sí y otras no, cuatro personas son más las veces que duermen bien pero algunas ocasiones no se sienten descansados y por último una participante nos manifiesta que siempre tiene un sueño profundo y reparador.
- La siguiente pregunta de este ítem es con respecto al trasnochar, un mal hábito que algunas personas por obligaciones laborales o académicas deben realizar de vez en

cuando, donde no tenemos en cuenta las horas de sueño sino que tan temprano se acuestan, pero que vemos que las seis personas participantes de este estudio no trasnochan para nada, lo que es altamente satisfactorio.

- Con lo que nos apaña de “Manifiesta dormir 8 horas o más” hay dos personas que sufren de apnea del sueño lo que hace que se despierten constantemente en la noche, por lo cual colocamos que casi nunca lo realizan, tres personas a veces lo hacen pero otras veces por compromisos laborales tienden a descansar menos horas y una que procura casi siempre dormir ocho horas pero que en alguna ocasión no lo realiza.
- El último espacio quisimos darle importancia a las relaciones sociales, las cuales siendo este un proyecto que incluye personas que no se conocen, evalúa este aspecto de manera muy superficial el cómo se relacionan entre ellos y es grato ver que las seis personas en las dos interrogantes de “Se relaciona con los demás participantes” y “Se adapta al trabajo con otras personas” son todos muy recíprocos, participativos y ninguno es excluyente o tiene preferencias de trabajo, en parte a que el grupo es reducido y logra compactar mejor a las personas.

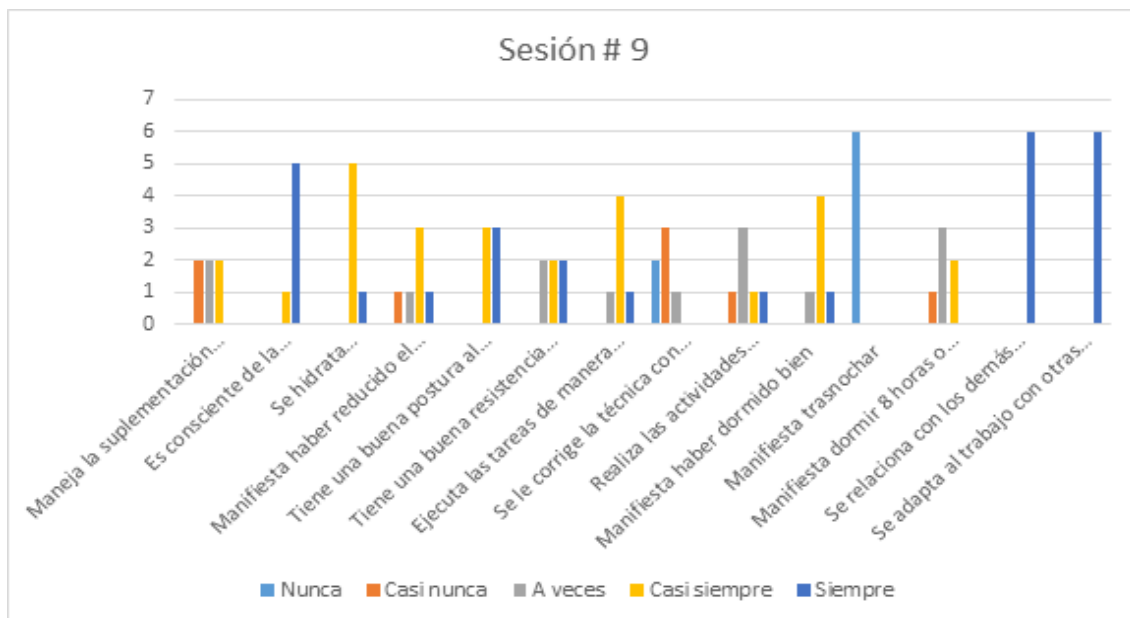


Figura 2. Evaluación Procesal 2. Octubre 30, 2021

Sesión # 9					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Maneja la suplementación enfocado a una buena nutrición.	0	2	2	2	0
Es consciente de la importancia de los macronutrientes.	0	0	0	1	5
Se hidrata antes/durante/después de realizar actividad física.	0	0	0	5	1
Manifiesta haber reducido el nivel de comida chatarra y alimentos procesados	0	1	1	3	1
Tiene una buena postura al ejecutar	0	0	0	3	3
Tiene una buena resistencia cardiovascular	0	0	2	2	2
Ejecuta las tareas de manera dinámica	0	0	1	4	1
Se le comige la técnica con frecuencia	2	3	1	0	0
Realiza las actividades ininterrumpidamente	0	1	3	1	1
Manifiesta haber dormido bien	0	0	1	4	1
Manifiesta trasnochar	6	0	0	0	0
Manifiesta dormir 8 horas o más	0	1	3	2	0
Se relaciona con los demás participantes	0	0	0	0	6
Se adapta al trabajo con otras personas	0	0	0	0	6

Tabla 14. Criterios de evaluación procesal 2. Octubre 30, 2021

Teniendo en cuenta que la sesión 9 fue la última de la implementación del proyecto, a partir de la ficha de evaluación de esta sesión se hará el análisis de los criterios con el fin de ver el contraste y los posibles cambios que allí se evidencian.

- Dentro del primer criterio denominado maneja la suplementación enfocado a una buena nutrición se refleja que dos personas coinciden en que casi nunca llevan a cabo esto, 2 personas manifiestan que a veces lo tienen en cuenta, y por último dos personas coinciden en que casi siempre tienen en cuenta este criterio, por lo que se puede deducir que la suplementación llevada hacia una buena nutrición es un aspecto el cual se debe seguir teniendo en cuenta y fortaleciendo en la comunidad, ya que como se ve en los resultados no todas las personas lo llevan a cabo o le brindan la importancia a este mismo.
- En el criterio dos, es consciente de la importancia de los macronutrientes una persona manifestó que casi siempre lo tiene en cuenta, y por otro lado 5 personas manifestaron siempre tener en cuenta este. Por lo cual se hace manifiesto que este aspecto de la nutrición como lo son los macronutrientes fue importante para la comunidad,

entendiendo la importancia de estos en una nutrición saludable y en la formación de hábitos que beneficien su estado de salud

- En el tercer criterio, se hidrata antes, durante y después de la actividad física, 5 personas respondieron casi siempre y una persona siempre, evidenciando que el hábito de llevar agua a la hora de realizar ejercicio es para ellos algo de suma importancia y un hábito que se fortaleció durante la realización de las sesiones.
- Manifiesta haber reducido el consumo de comida chatarra y alimentos procesados como cuarto criterio, en donde una persona respondió a este casi nunca, una persona casi a veces, tres personas casi siempre y una persona siempre. Con este criterio se pone en evidencia que por lo menos la mitad de la comunidad dejó a un lado el consumo regular de este tipo de comidas entendiendo las consecuencias que estas les pueda traer y teniendo en cuenta el proceso que lleva del mejoramiento de su estado físico y estado de salud en general.
- En el quinto criterio, tiene una buena postura al ejecutar, se evidenció que 3 personas casi siempre lo hacían y 3 personas siempre, por lo que se hace evidente que a lo largo del proceso y de las sesiones la comunidad iba puliendo y mejorando en cuanto al aspecto de la postura en la realización de los ejercicios, siendo las correcciones de estos cada vez más mínimas.
- Dentro del sexto criterio denominado tiene una buena resistencia cardiovascular, se evidencio que hubo una mejoría con respecto a la primera sesión de aplicabilidad, ya que se redujo el número de personas que nunca y casi nunca tienen esta habilidad a cero, por consiguiente, hay dos personas que evidencian una fatiga más prolongada que se asignaron en el ítem de a veces, dos personas que realizaron el trabajo con una resistencia casi completa, y dos personas que se desempeñaron de manera correcta y que no se notaba agitación después de los ejercicios.

- En el séptimo criterio llamado ejecuta las tareas de manera dinámica, se evidencio que una persona lo hace a veces, 4 casi siempre y una siempre, dando evidencia que en su mayoría la comunidad tenía una buena disposición y energía en el desarrollo de las actividades propuestas. Esto variaba durante las sesiones, ya que cada persona tenía un ritmo de trabajo diferente, algunos más pausados y otros de forma más vigorosa.
- En cuanto a la corrección de la postura, en esta última sesión se evidencio que a 3 personas nunca se le hizo, a 2 casi nunca y a una a veces, siendo las correcciones cada vez más mínimas y menos detalladas, deduciendo que en el transcurso de las sesiones la comunidad fue adoptando las posturas de manera adecuada en los distintos ejercicios planteados en cada planeación.
- Realiza las actividades ininterrumpidamente es el criterio número 9, en este se reflejó que casi nunca lo realizó una persona, a veces 3 personas, una persona casi siempre y una persona siempre, poniendo en evidencia que la mayoría de la comunidad ejecutaba los ejercicios sin interrupción alguna dentro de la dinámica de las actividades a lo largo de las sesiones respetando los tiempos de ejecución y descanso, viendo las mejoras en cuanto a este aspecto en esta última sesión.
- En el criterio número 10 denominado manifiesta haber dormido bien, una persona respondió a veces, 4 casi siempre, y una siempre, reflejando que en la mayoría de las personas el descanso es importante y le brindan la importancia que debe tener como método de recuperación, cabe aclarar que este varía dependiendo las actividades que desarrolle cada persona y su rutina dentro del diario vivir.
- Manifiesta trasnochar como criterio número 11. En este ítem las 6 personas de la comunidad respondieron que nunca, por lo que puede relacionarse con el criterio número 10 en relación con el descanso y el tiempo de recuperación de cada persona,

evidenciando que todos son conscientes de la importancia del dormir bien y darle recuperación a su cuerpo.

- El criterio número 12, manifiesta dormir 8 horas o más , una persona respondió casi nunca, 3 personas a veces y 2 personas casi siempre, evidenciando que el tiempo y horario de descanso de cada una de las personas varía según su rutina y actividades del diario vivir, en donde no todas las personas tienen la misma hora estipulada para acostarse a dormir, y no todas las personas duermas más de 8 horas, pero como si le brindan la importancia necesaria al sueño y el descanso como se presenta en los criterios anteriormente mencionados.
- El criterio número 13 se relaciona con los demás participantes, y el criterio número 14 se adapta al trabajo con otras personas la totalidad de la comunidad respondió que siempre, reflejando una relación en cuanto a la interacción con los demás participantes, deduciendo que a lo largo del proceso y la realización de las sesiones se generó un vínculo entre las personas de la comunidad en los momentos de ejecutar las actividades, generando diálogos entre ellos y una buena adaptación en los trabajos que demandarán la compañía y ayuda de otra persona, además que al ser todos del mismo barrio y asistir de manera regular al gimnasio contribuyó a entablar relación entre ellos.

## Análisis desde la evaluación docente

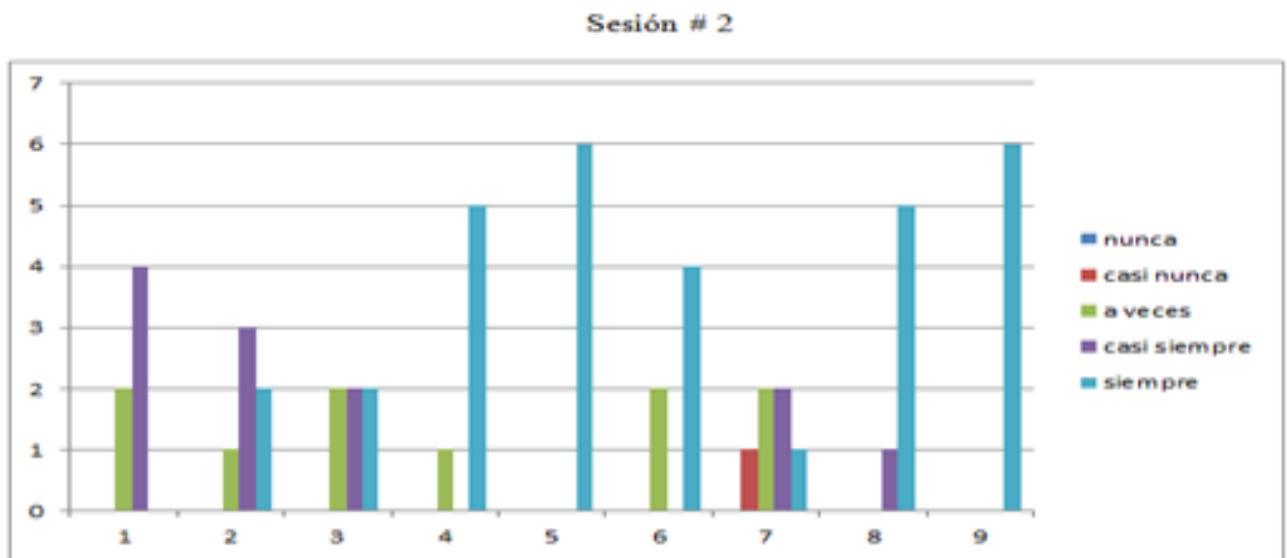


Figura 3. Evaluación docente 1. Octubre 30, 2021

Criterios de evaluación:

1. ¿El tema explicado es entendido?
  2. ¿La sesión fue dinámica?
  3. ¿Se adquiere nuevo conocimiento?
  4. ¿Los docentes en formación tienen una dinámica activa en la clase?
  5. ¿Sintió apoyo de los docentes en formación durante la sesión?
  6. ¿Se solucionaron las preguntas que surgieron en la sesión?
  7. ¿La sesión me sirvió para cambiar mi pensamiento?
  8. ¿Después de la sesión, es claro lo que estoy realizando mal?
  9. ¿Puedo empezar a fortalecer mis hábitos?
- En el primer ítem se observa que 4 de las 6 seis personas casi siempre entendieron el tema de la clase y los otros dos participantes a veces lo entendían, esto tiene que ser reforzado para que más adelante todos los participantes comprendan mejor el tema.

- Frente a la sesión dinámica de la clase los participantes dejaron entre ver que esta no lo había sido en gran medida por que habían momentos de la clase más teóricos que prácticos.
- En torno a la adquisición de nuevos conocimientos se obtuvieron excelentes resultados destacando que la práctica educativa está cargada de nuevos y saberes.
- Al ser una clase con componentes prácticos y teóricos la gran mayoría destacó que los docentes cuentan con una dinámica activa en torno a la clase.
- Este ítem fue uno de los mejor evaluados ya que los docentes presentaban preocupación en torno a sus estudiantes por esta razón siempre estaban predispuestos para ellos.
- Es importante resolver todas las dudas que se dan en torno a la clase por esta razón en este ítem deja denotar que les falta un poco más a los docentes para atender las dudas de la clase. Esto nos obliga a investigar y aprender más para estar mejor preparados para estas prácticas educativas.
- Es claro que durante la sesión no se logró cambiar el pensamiento de los participantes, pero si se lograron generar conocimientos de una base primaria para fortalecer sus hábitos.
- Para la mayoría de los participantes es claro que hay conductas que están dañando y perjudicando sus hábitos, esto permite que los participantes reflexionen y mejoren este tipo de prácticas.
- Cada clase dará una nueva base para fortalecer los hábitos por esta razón fue un ítem al que todos dieron importancia y relevancia.

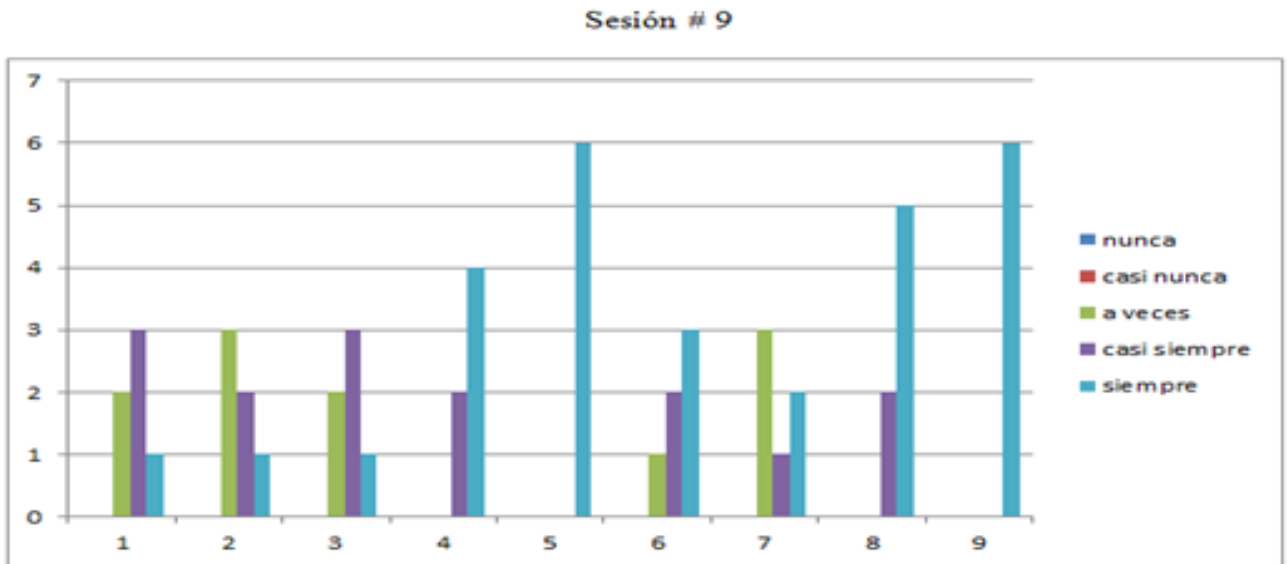


Figura 4. Evaluación Docente 2. Octubre 30, 2021

Criterios de evaluación:

1. ¿El tema explicado es entendido?
  2. ¿La sesión fue dinámica?
  3. ¿Se adquiere nuevo conocimiento?
  4. ¿Los docentes en formación tienen una dinámica activa en la clase?
  5. ¿Sintió apoyo de los docentes en formación durante la sesión?
  6. ¿Se solucionaron las preguntas que surgieron en la sesión?
  7. ¿La sesión me sirvió para cambiar mi pensamiento?
  8. ¿Después de la sesión, es claro lo que estoy realizando mal?
  9. ¿Puedo empezar a fortalecer mis hábitos?
- En el transcurso de las sesiones se hizo visible como los docentes mejoraron la capacidad de explicar y ejecutar su clase.
  - Las sesiones se tornaron más dinámicas poco a poco pero la parte teórica siempre estuvo presente por esta razón la dinámica de las clases no siempre estuvo presente.
  - La adquisición de conocimientos se hizo visible casi siempre en las sesiones cumpliendo de esta manera uno de los objetivos que teníamos planteados.

- El rol docente asumido por los practicantes cada vez se intensificó y mejoró aportando y mejorando tanto a la clase como a los participantes, por esto la dinámica presente en cada docente no se hizo esperar.
- El apoyo por parte de los docentes se intensificó cada día más en el transcurso de las sesiones en la medida que estaban presentes en cada momento para mejorar y fortalecer sus hábitos.
- En el transcurso de las clases se fueron preparando más para poder dar respuesta a todas las preguntas que se formularon en la práctica educativa, pero es un factor que hizo falta profundizar para mejorarlo.
- Las sesiones iban a acompañar de momentos de reflexión que algunas veces proporcionaban que se modificara algunas partes del pensamiento pero en su mayoría este factor no se intensificó en la práctica.
- Se entendió y modificó aquellas prácticas que le hacían daño al estado de salud pero no en su mayoría no todos los participantes lograron este objetivo.
- Estas sesiones brindaron conocimientos que proporcionaron el fortalecimiento de hábitos de vida saludable lo cual se evidencio sesión tras sesión, esto es un gran logro para el proyecto y para nosotros como docentes.

El rol docente se sitúa en un panorama de aprendizaje y construcción continua, que hace de esta labor un lugar donde siempre se está predispuesto a mejorar, analizar y reflexionar diariamente entorno al proceso enseñanza-aprendizaje, en ese sentido para el docente Mario Muñoz esta experiencia de elaboración de un proyecto curricular particular y posterior puesta en práctica incidió en la medida que descubrió tanto sus Fortalezas como debilidades y los nuevos aprendizajes al momento de elaborar y ejecutar una clase.

Una de esas Fortalezas analizadas fue el manejo de grupo, ya que al contar con saberes entorno a una correcta explicación y organización de la práctica pedagógica los espacios se propician bajo aspectos más fructíferos tanto para el docente como para el estudiante, por otro lado el tono de voz es fundamental en el manejo de grupo ya que al ser este propicio para cada momento las indicaciones son más escuchadas y acatadas para un mejor desenvolvimiento de la actividad, denotando de esta manera el manejo de grupo.

Otra de las Fortalezas analizadas es entorno a el ejercicio y a su correcta ejecución, en la medida que el docente Mario Muñoz cuenta con conocimientos teóricos y prácticos de esta actividad que fueron fortalecidos y mejorados en el transcurso de la carrera y de la realización de este hábito saludable, por esta razón al momento de explicar y corregir un ejercicio se le facilita al docente y este mismo conocimiento hacía que los estudiantes generarán tranquilidad al saber que el docente a cargo se encontraba bien preparado. Unas de las preguntas más frecuentes que se realizaban a los docentes en los espacios era entorno a la suplementación y nutrición deportiva, los participantes deseaban ver resultados rápidos y efectivos, y al ser la suplementación un aliado para lograr resultados más rápido, todos deseaban saber que ponían consumir para lograr su objetivo, esta fue una de las debilidades del docente en la medida que no contaba con la suficiente información para

dársela a conocer a los estudiantes, esto da paso a que el docente Mario Muñoz emprenda un proceso de investigación y aprendizaje entorno a la nutrición y suplementación deportiva que será útil tanto para su vida como para su entorno laboral.

Por otro lado al ser el contexto un lugar cambiante entorno a las condiciones físicas y sociales, el docente Mario Muñoz analizó un aspecto que tiene que ver cómo se acopla un plan de clase a cualquier cambio que se de en el lugar de práctica, dejando entrever que el docente y el plan de clase debe de ser un sujeto capaz de adaptarse y acoplarse a los espacios, condiciones y momentos determinados de cada espacio educativo.

Para el docente Diego Parra, esta experiencia ha sido enriquecedora desde el primer momento, soy testigo directo de los malos hábitos de vida saludable, por cuestiones de la pandemia, la alimentación se tornó a lo más rápido y fácilmente elaborado, por encima de la priorización de nutrientes, el ejercicio quedó reemplazado por una silla y una pantalla de computador, más las altas horas de trabajo hacían que el descanso y las relaciones sociales eran limitadas; por eso antes de empezar a implementar este proyecto, me propuse a asumir el discurso como propio y empezar a fortalecer mis hábitos de una manera más saludable, con esto logre que el conocimiento que iba a transmitir, pudiera brindar desde la experiencia propia.

Ya que esto se presentó como una oportunidad para poder infundir el conocimiento adquirido durante los años de formación; fueron sesiones que se intentan hacer amenas, en las cuales debemos tener la mayor tranquilidad, para poder transmitirla, cuando me sentía cansado, debíamos seguir para poder motivar a las personas, mucha de esta formación docente, tiene esa característica de fortalecernos mentalmente como primera opción.

Con respecto a la experiencia encontrada en la comunidad, se puede apreciar personas que están atentas a cada palabra que les decimos, lo cual representa una responsabilidad mayor, ya que todo lo que sea enseñado, sea para bien o para mal, va a ser absorbido por la mayoría de participantes, eso es lo que usarán para su vida cotidiana, entonces podemos decir que somos una influencia importante para estas personas.

Para el docente Sergio Chala el trabajar en este contexto de un gimnasio fue una experiencia nueva, puesto que no había sido anteriormente muchas las veces en donde interactuaba en este tipo de contextos, por lo que fue una nueva experiencia pero llena de aprendizajes, aprendiendo cosas como ámbitos de suplementación o desarrollo de rutinas de ejercicio con la implementación de todas las herramientas que se encontraban allí en el gimnasio, obviamente teniendo que indagar y nutrirse de información a lo largo del proyecto con el fin de estar preparado de la mejor manera para implementar las sesiones de forma efectiva.

Claro está que siendo esta una nueva experiencia quedan muchas cosas por corregir y pulir, tomando este proyecto como una oportunidad de interactuar en nuevos contextos, y descubriendo experiencias que poco a poco van ayudando a crecer como docentes y formarnos de la mejor manera.

## Recomendaciones

- Para la Licenciatura en Educación Física sería importante brindar un lapso de tiempo más prolongado para la ejecución e implementación de los proyectos, ya que en ocasiones el tiempo que se le da a la realizaciones de las prácticas juega en contra al no ser tan extenso, puesto que si se brinda una mayor cantidad de prácticas la rigurosidad y evaluación de los proyectos sería más acertada y específica, pudiendo llegar a abordar todas las temáticas propuestas y su posterior evaluación, teniendo un mejor análisis y obtención de resultados finales esperados.
- Al gimnasio Strong Buffalo Madelena en donde se implementó el proyecto sería importante brindar un mayor acompañamiento y seguimiento en cuanto a la nutrición y hábitos alimenticios de las personas que acuden allí, ya que independientemente de la razón por la que cada persona acuda a este lugar se evidencia que se le brinda todo el énfasis a la parte del cuidado y potenciación de la parte física pero dejando a un lado o no dando la importancia que se merece a la alimentación, siendo esta una parte importante y esencial para el cuidado de sí mismo y la obtención de resultados físicos que quiera adquirir la persona.
- A los docentes en formación es importante siempre estar en constante cambio y adaptación de las nuevas teorías y tendencias que la educación pueda brindar, dando una nueva mirada a las distintas perspectivas a tratar en el proceso enseñanza aprendizaje, estando en constante innovación y refrescando sus conocimientos, dando nuevos puntos de vista a la educación física.

- A los docentes, sin duda la formación teórica es indispensable para la elaboración de un proyecto y una propuesta educativa, pero sería importante que la parte práctica tome una mayor relevancia, ya que dentro de los distintos espacios que alimentan la elaboración del proyecto muchas veces el ámbito práctico se ve limitado a comparación del teórico, por lo que sería importante buscar alternativas para potenciar el grueso teórico por medio de la práctica, ya que esto ayudaría de gran manera a la hora de la implementación del proyecto educativo que se quiera ejecutar.

### Referencias bibliográficas

- Abogado Caviedes, E. A & Garay Bohórquez, D. S. (2015) Educación física promotora de los estilos de vida saludable. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Aroni, E. (2019). Hábitos del entorno familiar asociados a la alimentación en escolares obesos y normopesos de una institución educativa primaria (tesis pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú, Lima.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11215/Aroni\\_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11215/Aroni_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ausubel, D. P. (1973). La educación y la estructura del conocimiento. Investigaciones sobre el proceso de aprendizaje y la naturaleza de las disciplinas que integran el currículum. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Págs. 211-239.
- Barroso, G (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos (Tesis de pregrado). Universidad de Granada, España
- Beaugrande, R., & Dressler, W. (1997). Introducción a la lingüística del texto. Barcelona: Ariel.
- Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- Calzada Arijá, A. (1996). Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editorial.
- Fernández, M. (2019). Propuesta curricular para fortalecer la actividad física en niños y niñas de primaria mediante metodologías activas (tesis posgrado). Universidad de Costa

Rica. Costa rica.

<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80346/Tesis%20Melissa%20Fern%c3%a1ndez%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez, Arruda.Salazar (2001). Tendencias de la actividad física para la promoción de la salud. UNIVERSIDAD DE COLIMA.

Jiménez, M. Martínez, P. Miró, E. Sánchez, A. (2006). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? (tesis pregrado). España, Melilla.

[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32914/Jimenez\\_PsicologiaEjercicio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32914/Jimenez_PsicologiaEjercicio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kahn, J. (1975). El concepto de cultura: textos fundamentales. Barcelona, España: Anagrama.

León (2013). Qué es la educación. Venezuela. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

OMS (1946) CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

Recuperado de: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

OMS (2005) LEGISLACIÓN SANITARIA INTERNACIONAL. Recuperado de:

<https://salud.gob.ar/dels/entradas/legislacion-sanitaria-internacional>Lopategui

Corsino, E. (2001). CONCEPTOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA. Recuperado 18 de noviembre de 2020, de saludmed website:

<http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>

Lopategui, E. (2002). Conceptos Básicos Preliminares. El concepto de salud. Perú.

Recuperado de:

<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html#:~:text=Alessandro%20S>

eppilli%20(1971)%20define%20salud,su%20ambiente%20natural%20y%20social%2

2.

Mahecha Grosso, L. C. (2015) Proyecto curricular particular “actividad física en un rol laboral”. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

NUSSBAUM, M. (2012): Crear Capacidades. Propuestas para el desarrollo humano. Barcelona, Paidós

Organización Mundial de la Salud, Ministerio de salud y Bienestar Social de Canadá, Asociación Canadiense de Salud Pública. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. (Canadá, 1986). <https://www.paho.org>. Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://parquedelavida.co/index.php/publicaciones/banco-de-conocimiento/item/112-carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-canada-1986>

Organización Mundial de la Salud. "Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana", 2002. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/924356207X\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/924356207X_spa.pdf)

Panorama de la exclusión de la protección social en salud en América Latina y el Caribe. Reunión tripartita de la OIT, OPS y Protección Social. (Noviembre-diciembre de 1999). Organización Panamericana de la Salud. México.

Rodríguez Espinel, A. C. (2018). Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en educación física. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Samaniego, Devís (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74.

Sánchez-Ojeda, M. A. (2015, mayo). Hábitos de vida saludable en la población universitaria.

Scielo. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-1611201500050000](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-1611201500050000)

Torres, J. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Scielo.

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652019000100357](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357)

UNICEF. (2006). Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Caracas, Venezuela: Ministerio de Educación y Deportes de Venezuela.

World Health Organization (1986). Life-Styles and Health. *Social Science & Medicine*, 22, 117-124.

Zagalaz, Moreno, Cachón (2001). Nuevas tendencias de la educación física. *Contextos educativos*. V. 4. pp. 263-294.

## Anexos

## Anexo 1

## Test IPAQ

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

**VALOR DEL TEST:**

1. Caminatas: 3'3 MET<sup>†</sup> x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)
2. Actividad Física Moderada: 4 MET<sup>†</sup> X minutos x días por semana
3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET<sup>†</sup> X minutos x días por semana

A continuación sume los tres valores obtenidos:

**Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa**

**CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:**

- Actividad Física Moderada:
  1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
  2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
  3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET\*.
- Actividad Física Vigorosa:
  1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET\*.
  2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET\*.

\* Unidad de medida del test.

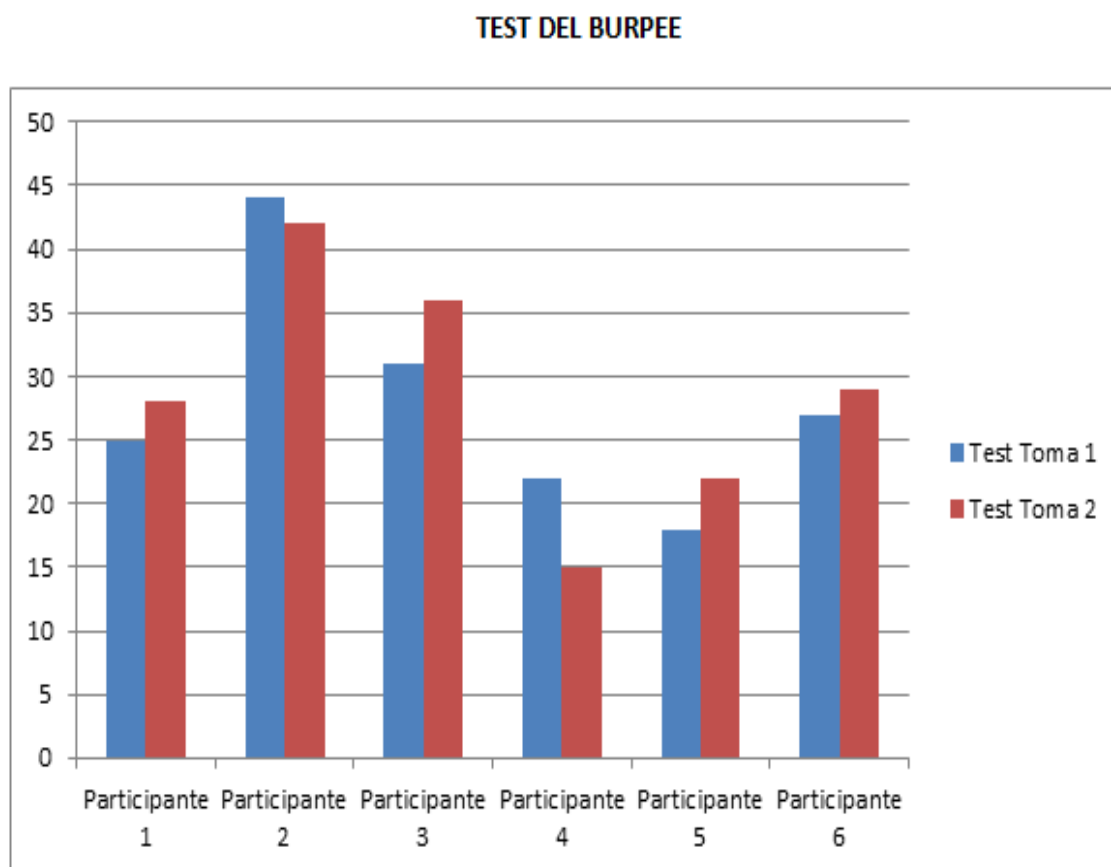
RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD ( señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

Tomado de

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872aeaa7\\_cuestionario\\_actividad\\_fisica\\_ipaq.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf)

## Anexo 2

### Tabulación Test

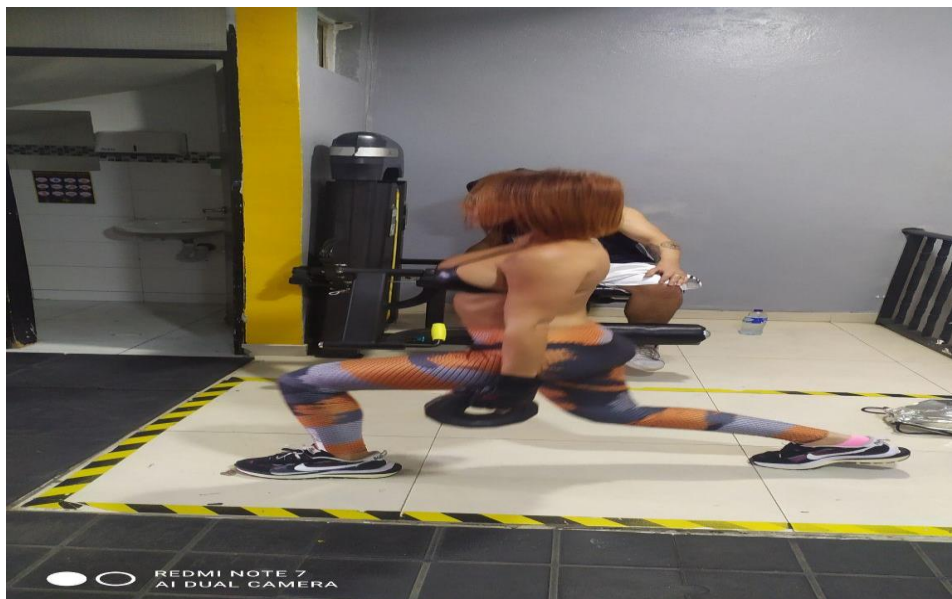


Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	$\leq$ 30

Tomado de: MANUAL DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE LA FORMA FÍSICA

### Anexo 3

### Fotografías ejecución piloto



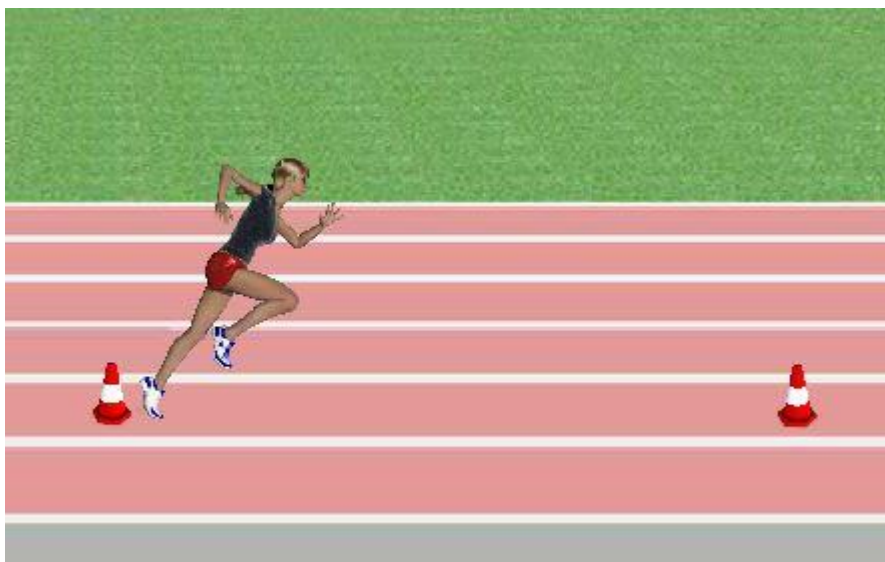




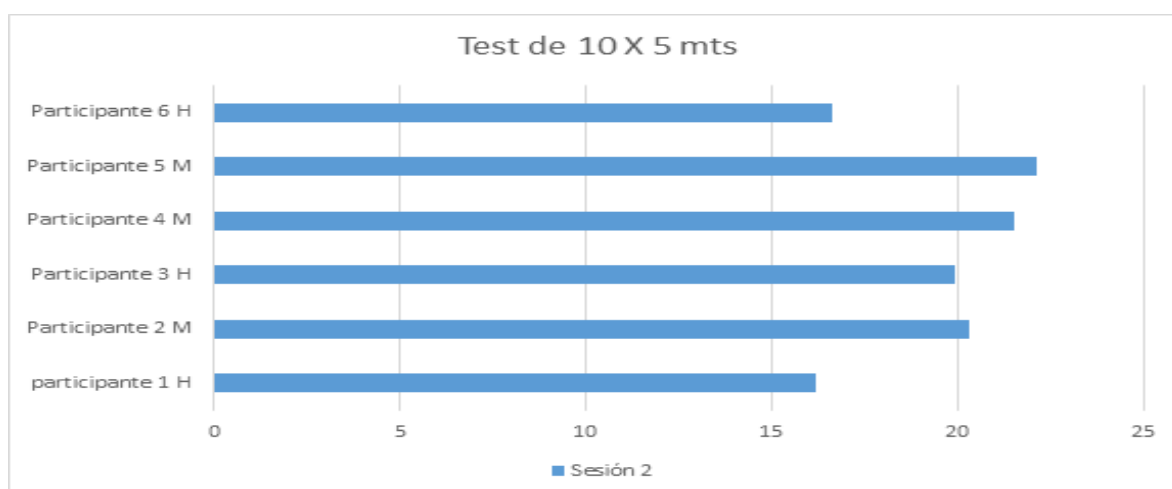
## Anexo 4

### Test de velocidad

Este test consiste en evaluar en los participantes la velocidad con la que cuentan al inicio de la experiencia, en un rango de 5 metros de una superficie plana, se coloca una línea inicial y una línea final, ambas marcadas con un par de conos en la pista, los participantes van a desplazarse en máxima velocidad por diez (10) veces, para poder contar cuanto tiempo se tomaron en total en ejecutarlos.



En este test se evidencia los resultados arrojados por cada uno de los participantes, contando el tiempo de ejecución.



En la tabla se muestran los tiempos en segundos que obtuvieron cada uno de los participantes:

	Tiempo en segundos
Participante 1 Hombre	16,22
Participante 2 Mujer	20,31
Participante 3 Hombre	19,90
Participante 4 Mujer	21,57
Participante 5 Mujer	22,19
Participante 6 Hombre	16,63

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

Tabla de referencia para saber en qué condición se encuentra cada participante

Tomado de: MANUAL DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE LA FORMA FÍSICA

## Anexo 5

### Circuito de entrenamiento Auto carga

Este circuito que es una creación propia de nosotros, busca el acondicionamiento físico de una manera inicial para las personas que recién están empezando a fortalecer sus grupos musculares, esta consiste en 8 ejercicios en donde se trabajan la mayoría de grupos musculares de la siguiente manera:

Se realizará por parejas un circuito en el cual cada uno de los participantes pasará por cada uno de los ejercicios haciéndolos de forma dinámica por 30 segundos, cambia con la pareja, así mientras uno realiza los ejercicios, el otro se recupera, serán tres sesiones cada uno en cada ejercicio.

Los ejercicios que se realizaron, fueron:

-Sentadillas romanas: Este ejercicio se realiza encima de una llanta grande, el ejercicio consta de flexionar las rodillas y bajar de manera profunda, manteniendo la verticalidad, sosteniendo en los hombros un .

-Salto de escalón y Burpee: En el piso se ubicará un escalón, el participante se ubica en alguno de los lados, el ejercicio consiste en realizar un salto lateral por encima del escalón, al llegar al otro lado se realiza un Burpee, el cual es un movimiento de salto y al caer realizar una flexión de codo.

-Tijera con peso: Consiste en colocarse de frente, con la espalda recta, vista al frente y brazos estirados con una mancuerna en cada mano. Partiendo de esta posición, adelantar una pierna hacia delante dejando estirada al máximo la pierna que queda detrás, de forma que sólo se deje apoyada la punta del pie.

-Abdominales: Consiste en trabajar la zona central del cuerpo de la siguiente manera, estando sentados en el extremo de un banco del gimnasio, se suben las rodillas y al mismo tiempo se baja todo el tren superior del cuerpo hacia abajo, logrando fortalecer el músculo abdominal.

-Triángulo invertido con mancuerna: Con una mancuerna, sentado en una banca, la elevará por sobre encima de la cabeza sosteniéndose en forma de triángulo con ambos brazos, se baja y se sube de manera que se trabajan los bíceps y los deltoides.

-Remo inclinado con barra: Este ejercicio consiste en que de pie, se va a agachar a coger una barra con peso, y teniendo el cuerpo inclinado, se va a subir la barra hasta el pecho recogiendo los brazos y luego estirándose.

-Máquina de prensa: Esta máquina en específico sirve para trabajar los isquiotibiales, cuádriceps, gastrocnemio, esto dependiendo de la posición de los pies, la ubicación es inclinado sobre la base de la máquina y los pies en la plataforma de peso, se libera con las manos los frenos de seguridad y con esto empezamos a flexionar las rodillas para luego subirlas.



