

**Prevención del sedentarismo como un principio de la Educación Física**

**Paula Katherine Casas Suarez**

**Código: 2014120015**

**Alexander Castaño Vargas**

**Código: 2014120017**

**Tutor: Mg. Marco Aurelio Rodríguez Mora**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Bogotá**


**Noviembre 2018**

## **Dedicatoria**

A nuestros padres que fueron los que nos educaron para ser quienes somos, a nuestros profesores y en especial a nuestro tutor Marco Aurelio Rodríguez Mora y todos lo que nos apoyaron en la construcción de este proyecto.

## **Agradecimientos**

Principalmente nos agradecemos por ser un equipo incondicional frente a cualquier situación, a nuestros padres y familiares que aportaron y apoyaron en este proceso, a nuestro profesores que con su empeño formaron seres íntegros en su profesión y a nuestro tutor Marco Aurelio Rodríguez Mora por su acompañamiento y su apoyo incondicional para poder cumplir nuestra meta.

	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página 4 de 153</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Prevención del sedentarismo como principio de la Educación Física
<b>Autor(es)</b>	Casas Suarez, Paula Katherine; Castaño Vargas, Alexander
<b>Director</b>	Marco Aurelio Rodríguez
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 153p
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	SEDENTARISMO; EDUCACION FISICA; ACTIVIDAD FISICA; SALUD; CUERPO; CORRESPONSABILIDAD

<b>2. Descripción</b>
<p>Trabajo de grado que propone la prevención del sedentarismo como principio de la Educación Física por medio de la práctica de actividad física, teniendo en cuenta que se diseñó una propuesta curricular para aplicarla como prueba piloto respecto a los procesos pedagógicos que conllevan hacia la salud a los sujetos, atendiendo la problemática del sedentarismo como una necesidad que es vista tanto en contextos formales, no formales e informales.</p>

<b>3. Fuentes</b>
<p>Actividad física Recuperado de (2017) <a href="https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx">https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx</a></p> <p>Constitución Política de Colombia [Const.]. (2009). Recuperado de <a href="http://www.constitucioncolombia.com/">http://www.constitucioncolombia.com/</a></p> <p>El concepto de zona de desarrollo próximo: un instrumento psicológico para mejorar su propia práctica pedagógica, Michèle Venet, Enrique Correa Molina, 2014, Pág. 8.</p> <p>Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables Recuperado de <a href="https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf">https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf</a></p> <p>Hábitos de vida saludables, Maite García, 2010</p> <p><a href="http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1216115">http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1216115</a></p> <p><a href="http://www.efdeportes.com/efd182/psicomotricidad-capacidades-fisicas-y-cognoscitivas.htm">http://www.efdeportes.com/efd182/psicomotricidad-capacidades-fisicas-y-cognoscitivas.htm</a></p> <p><a href="https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf">https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf</a></p>

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34900>

<https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys1.2.2010.01>

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742017000300017](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742017000300017)

[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/SUGERENCIAS\\_DOCENTE\\_EVAL\\_FORMATIVA.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/SUGERENCIAS_DOCENTE_EVAL_FORMATIVA.pdf)

<https://www.educaweb.com/noticia/2008/01/28/autoevaluacion-como-estrategia-aprendizaje-atender-diversidad-2752/>

<http://www.eumed.net/rev/ced/28/rltc.htm>

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/CiudadesProsperas-back/PublicacionesYMultimedia/PublicacionesYBoletines/PublicacionesEditoriales/CARTILLA%20HABITOS%20DE%20ALIMENTACION.pdf>

Ley de Obesidad, (2009 octubre 14). Ley 1355 de 2009. Bogotá: Instituto Colombia de Bienestar Familiar. Recuperado de [http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)

La Motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en la educación física, Margarita Benjumea, 2004, pág. 11)

Libro Tendencias de la Educación Física, Libardo Mosquera.

La educación física en reformas, Nuevas perspectivas curriculares en educación física, la salud y los juegos modificados, Jose Devis, Carmen Peiro, 2da Edición, 1997)

Metodología de la investigación diseño y ejecución, Editorial ediciones de la u, Niño Rojas Víctor Miguel, 2011, Cap. 4.

Promover hábitos y estilos de vida saludables es una de las prioridades del Ministerio de Salud (2013) Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Promover-habitos-y-estilos-de-vida.aspx>

Promoting fruit and vegetable consumption around the world Recuperate de (2017)

Psicomotricidad, paradigmas del estudio del cuerpo y la motricidad humana, Vitor Da Fonseca, 2004 Pág. 69, 93.

Pruebas de aptitud física, Emilio J. Martínez López, 2002, Editorial Paidotribo.

Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)

#### 4.Contenidos

##### **Contextualización:**

Este capítulo del proyecto curricular particular permite dar cuenta de la importancia que tiene la prevención del sedentarismo considerado este como una problemática nacional y mundial, se argumenta por medio de antecedentes el cómo se ha trabajado por medio de diferentes iniciativas en la solución de esta problemática, por último se sustenta que este proyecto curricular particular vio en la problemática del sedentarismo una necesidad a la cual se le debe

atender desde la Educación Física como área fundamental para trabajar en la salud de los sujetos.

**Perspectiva Educativa:**

Este capítulo se desarrolla a partir de las teorías disciplinares, pedagógicas y humanísticas trabajadas para construir una perspectiva educativa que brinde las herramientas oportunas para prevenir el sedentarismo en los sujetos y promover la actividad física corresponsable, siendo este proyecto un producto del PCLEF, busca que los núcleos temáticos se relacionen (disciplinar, pedagógico y humanístico) y sean posibilitadores de la formación de personas corresponsables con respecto a la práctica de actividad física que eviten conductas sedentarias y sean sujetos saludables para su proyecto de vida.

**Diseño e Implementación:**

Se contextualiza la población en la que fue aplicado el proyecto que en este caso fue en un contexto formal en una Institución Educativa Distrital con estudiantes grado octavo, por consiguiente se dan a conocer los instrumentos con los que se realizó el diagnóstico inicial para después poder llevar a cabo el diseño del currículo propuesto en este proyecto curricular particular y con relación a la teoría planteada en el capítulo de perspectiva pedagógica poder identificar los contenidos que se trabajarían en las sesiones de la prueba piloto.

**Análisis de la experiencia:**

Para este capítulo del proyecto curricular particular, se realiza un análisis con respecto al desarrollo e implementación de la propuesta curricular aplicada para atender la problemática planteada (sedentarismo) y así mismo poder ver, analizar y evaluar que procesos fueron pertinentes y efectivos para la formación de un sujeto corresponsable de su actividad física.

**Resultados:**

Finalmente el proyecto en este capítulo organiza, procesa e interpreta la información obtenida durante los diagnósticos iniciales, el proceso de aplicación del proyecto y además los resultados finales del mismo, evaluando así el conocimiento que fue transmitido a los estudiantes, la evolución de estos y la pertinencia de la aplicación del proyecto con respecto a suplir la necesidad de prevenir el sedentarismo.

**5. Metodología**

Este proyecto curricular particular propone un diseño curricular en donde se propicien ambientes de aprendizaje que promueven la actividad física como herramienta para la prevención del sedentarismo, por medio de los juegos y el uso de la teoría en la práctica de los mismos, estos ambientes se diseñaron teniendo en cuenta los contenidos disciplinares, pedagógicos y humanísticos propuestos por el PCLEF, para así proponer la clase de Educación Física como el área posibilitadora de la formación de sujetos corresponsables de la práctica de actividad física previniendo el sedentarismo, no solo durante la clase sino además en su vida cotidiana en beneficio de su salud y su proyecto de vida.

## 6. Conclusiones

Para fines de este proyecto curricular particular se trabajaron tres dimensiones del ser (biológica, cognitiva y axiológica), con el objetivo de aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales, a continuación se dará cuenta de las conclusiones a las que se llegó después de la aplicación del proyecto.

1. **Dimensión biológica:** Después de aplicar el proyecto se pudo comprobar que por medio del juego se puede aportar a fortalecer las capacidades físicas básicas del sujeto siempre y cuando se destine tiempo a la práctica de actividad física intencionada a la salud, fuera de la clase de Educación Física, contribuyendo así a la prevención del sedentarismo.
2. **Dimensión cognitiva:** Con respecto a la aplicación del proyecto y el aporte formativo a esta dimensión se concluye que es efectivo brindar herramientas teóricas con respecto a la prevención del sedentarismo en los estudiantes para que por medio de promover los procesos de reflexión y estos transfieran su conocimiento a la práctica.
3. **Dimensión axiológica:** Por ultimo respecto a esta dimensión es pertinente llevar a cabo procesos teórico-prácticos para que el estudiante pueda discernir sobre sus conductas sedentarias y saludables, aportando así a la formación de personas corresponsables que promuevan la actividad física para prevenir el sedentarismo.

**Elaborado por:**

Casas Suarez, Paula Katherine; Castaño Vargas, Alexander

**Revisado por:**

Marco Aurelio Rodríguez

**Fecha de elaboración del Resumen:**

14

11

2018

## Tabla de contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos .....	3
Lista de tablas .....	10
Introducción.....	1
Justificación .....	2
Contextualización .....	3
El papel de la Educación Física en el sedentarismo.....	3
Educación Física.....	3
El sedentarismo como problemática.....	5
Actividad Física como una solución.....	6
Salud.....	7
El cuerpo como una totalidad.....	8
Corresponsabilidad.....	9
Problemática .....	10
Antecedentes.....	10
La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano.....	16
Descripción de la experiencia.....	21
Marco legal .....	22
Ministerio de Educación (MEN).....	22
Ley de Obesidad 13555 de 2009.....	22
Perspectiva educativa.....	24
Ideal de hombre.....	24
Ideal de sociedad.....	25
Teoría de desarrollo humano ecológica con perspectiva del ciclo vital .....	26

Teoría curricular crítica.....	28
El cognitivista como modelo pedagógico .....	30
Modelo didáctico alternativo en su modelo activo .....	33
Estilo de enseñanza por medio de la asignación de tareas .....	35
Condición Física como tendencia de la Educación Física .....	40
La evaluación formativa como modelo evaluativo .....	44
Autoevaluación como instrumento evaluativo. ....	47
Diseño e implementación .....	51
Micro contexto .....	51
Diagnóstico inicial .....	52
Diseño de Macro currículo. ....	55
Objetivo General.....	55
Objetivos específicos. ....	55
Metodología.....	56
Relación entre los contenidos y el tema generador.....	57
Unidades, producto de la relación entre contenidos y tema generador. ....	57
Micro Currículo .....	59
Objetivo General.....	59
Diseño Micro currículo.....	59
Metodología.....	60
Planeación de sesiones.....	61
Tema metodológico complementario: El juego. ....	61
Análisis de la experiencia .....	63
Primera sesión de implementación .....	64
Segunda sesión de implementación .....	65

Tercera sesión de implementación .....	66
Cuarta sesión de implementación .....	67
Quinta sesión de implementación .....	67
Sexta sesión de implementación .....	68
Séptima sesión de implementación.....	69
Octava sesión de implementación.....	70
Novena sesión de implementación.....	71
Decima sesión de implementación.....	71
Onceava sesión de implementación .....	72
Resultados y conclusiones .....	74
Procesamiento y análisis de la información.....	74
Análisis y triangulación de los resultados.....	76
Conclusiones.....	80
Anexos .....	82
Referencias Bibliográficas.....	138

#### Lista de tablas

Bases del diseño curricular

Formato de evaluación inicial de capacidades físicas básicas

Cuadro de relaciones ideal de hombre y tendencia de la educación física

Diseño Macro currículo

Características por formar

Secuencia y progresión de contenidos trabajos en las sesiones

Formato resultados evaluación final capacidades físicas básicas

Análisis final de mantenimiento de capacidades físicas básicas

Resultados frecuencia de actividad física

## Lista de figuras

- Figura No 1 Contenidos del estilo de enseñanza
- Figura No 2 Ficha de tareas
- Figura No 3 Esquema de proceso evaluación formativa.
- Figura No 4 Blog de Autoevaluación
- Figura No 5 Formato de encuesta diagnóstico inicial
- Figura No 6 Cronograma de sesiones currículo
- Figura No 7 Formato Planeación sesión 1
- Figura No 8 Formato Planeación sesión 2
- Figura No 9 Formato Planeación sesión 3
- Figura No 10 Formato Planeación sesión 4
- Figura No 11 Formato Planeación sesión 5
- Figura No 12 Formato Planeación sesión 6
- Figura No 13 Formato Planeación sesión 7
- Figura No 14 Formato Planeación sesión 8
- Figura No 15 Formato Planeación sesión 9
- Figura No 16 Formato Planeación sesión 10
- Figura No 17 Formato Planeación sesión 11
- Figura No 18 Resultados diagnóstico inicial capacidad flexibilidad
- Figura No 19 Resultados diagnóstico inicial capacidad de fuerza de abdomen
- Figura No 20 Resultados diagnóstico inicial capacidad fuerza de salto horizontal sin impulso
- Figura No 21 Resultados diagnóstico inicial capacidad fuerza de brazo repetición. máxima
- Figura No 22 Resultados diagnóstico inicial capacidad velocidad
- Figura No 23 Resultados diagnóstico inicial capacidad resistencia
- Figura No 24 resultados finales capacidad de flexibilidad
- Figura No 25 resultados finales capacidad de fuerza de abdomen
- Figura No 26 resultados finales capacidad de fuerza de salto horizontal sin impulso
- Figura No 27 resultados finales capacidad de fuerza de brazos repetición máxima

Figura No 28 resultados finales capacidad de velocidad

Figura No 29 resultados finales capacidad de resistencia

Figura No 30 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física primera semana

Figura No 31 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física segunda semana

Figura No 32 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física tercera semana

Figura No 33 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física cuarta semana

Figura No 34 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física quinta semana

Figura No 35 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física sexta semana

Figura No 36 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física séptima semana

Figura No 37 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física octava semana

Figura No 38 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física novena semana

Figura No 39 resultados finales capacidad resultados frecuencia de actividad física decima semana

Figura No 40 codificación dimensión biológica

Figura No 41 codificación dimensión cognitiva

Figura No 42 codificación dimensión axiológica

Figura No 43 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 1 primera parte

Figura No 44 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 1 segunda parte

Figura No 45 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 2 primera parte

Figura No 46 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 2 segunda parte

Figura No 47 ficha de tareas y blog de autoevaluación aplicada estudiante ejemplo segunda parte

## Figura No 48 Evaluación externa del proyecto

### Lista de siglas

Organización mundial de la salud (OMS)

Enfermedades no transmisibles (ENT)

Proyecto curricular particular (PCP)

Instituto de bienestar familiar (ICBF)

Ministerio de educación nacional (MEN)

Objetivos de desarrollo sostenible (ODS)

Encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN)

## **Introducción**

Esta propuesta de proyecto curricular particular surge con la intención de aplicar un pilotaje respecto a las observaciones tanto participativas como no participativas realizadas durante nueve semestres académicos de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, en décimo semestre con el proyecto Prevención del sedentarismo como un principio de la Educación Física, se busca aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales.

Con carácter exploratorio, este proyecto se dirige a ver la viabilidad en aplicar la actividad física por medio de los juegos formando en los sujetos la corresponsabilidad respecto a su salud, desde la perspectiva de la prevención del sedentarismo. “Soy y tengo un solo cuerpo para toda mi vida” es la premisa que guía este proyecto curricular particular, por lo tanto, en este proyecto se forma a los sujetos en sus dimensiones biológica, cognitiva y axiológica desde la educación física, buscando cumplir el ideal de hombre planteado en el objetivo de aporte a la formación.

## **Justificación**

Este proyecto curricular particular se diseña entendiendo la importancia de aportar como educadores físicos a la formación de personas corresponsables sobre la práctica de la actividad física para la salud, previniendo el sedentarismo, siendo este visto desde el proyecto como una necesidad.

Actualmente la falta de actividad física en las personas genera una serie de malestares que se ven reflejados en todas las edades, ya que contemporáneamente los sujetos se encuentran inmersos en el sistema capitalista y en el mal uso de las tecnologías, esto es comprobado por medio de las encuestas realizadas en instituciones educativas como: IED Prado Veraniego, INEM Santiago Pérez sede Tunal, IED Japón de Kennedy, Colegio Champagnat Putumayo, Colegio Dofasa Córdoba y Colegio Distrital Usaquéen demostrando que existen diferentes factores para que las personas no realicen actividad física. Principalmente, la falta de interés, el apoyo familiar y de su círculo social, el tiempo, el clima, la dependencia o excesivo uso de las tecnologías y finalmente el desconocimiento o poca práctica de actividades como los juegos con demás personas y en otros espacios que no sean solamente el colegio, en otras palabras el sedentarismo es considerado una problemática multifactorial.

Por tal motivo, se ha diseñado este proyecto curricular pensando en cómo ayudar a mitigar el problema del sedentarismo por medio de la práctica corresponsable de la actividad física. Para ello, se utilizan los juegos como estrategia de implementación, los cuales buscan generar espacios donde las personas puedan realizar actividad física de una manera agradable, integradora, espontánea y autónoma, promoviendo la importancia y los beneficios de hacer actividad física corresponsablemente.

Palabras Clave: Sedentarismo, Educación Física, Actividad física, Salud, Cuerpo, Corresponsabilidad.

## Contextualización

### El papel de la Educación Física en el sedentarismo

#### Educación Física.

La ley 181 de 1995 define a la educación física como “la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994”. Por tanto, para efectos de este trabajo, se considera la Educación Física como la disciplina científica que en su interdisciplinariedad guía los conocimientos de la actividad física y el ejercicio físico, con un componente pedagógico encaminado a la conciencia de cuerpo. Es decir, una Educación Física formativa que desarrolla dimensiones axiológicas y cognitivas que hacen al sujeto integral además de las capacidades físicas básicas para la optimización de la salud enfocada a disminuir el sedentarismo.

La Educación Física en su papel de disciplina científica, posee varios objetos de estudio que permiten la formación de personas en su hacer pedagógico y disciplinar. En Colombia al analizar las dinámicas sociales y su devenir histórico desde la perspectiva de la Educación Física ubica las áreas de acción que son afectables y brindan un desarrollo cultural, a lo que el Ministerio de Educación Nacional (2010) reconoce a la Educación Física, la Recreación y el Deporte como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica) y no sólo en una de ellas por lo tanto la Educación Física es responsable, de la condición física, desde su perspectiva de salud, la cual coincide con la ley 181 de 1995, porque su finalidad es desarrollar capacidades que optimicen un cuerpo humano en movimiento y en un equilibrio psicosomático.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) da cuenta estadísticamente de las necesidades que afloran en la sociedad actual frente al sedentarismo, esto es evidenciable en los datos y cifras que arroja la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a las enfermedades no transmisibles (ENT) siendo estas, todo tipo de afecciones crónicas de larga duración como cardiovasculares, respiratorias y diabetes las cuales matan a 40 millones de personas cada año en el mundo (Junio 2017).

En esta medida la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra en sus cifras que las enfermedades cardiovasculares ocasionan 17,7 millones de muertes cada año, así las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones), dichas afectaciones de la salud tienen un factor de riesgo en común, el sedentarismo, ya que este puede propiciar las condiciones para que estas enfermedades se desarrollen en el cuerpo. Es en este punto donde a pesar de los esfuerzos de las diferentes instituciones sociales y de la Educación Física por promover hábitos de vida saludable, la cultura y demás factores, predisponen lo necesario para continuar con las alarmas encendidas sobre esta necesidad.

El sedentarismo para efectos de este trabajo es concebido como un factor de riesgo comportamental por la insuficiencia de la actividad física mínima diaria, lo cual señala a la Educación Física el campo de acción para promover una integralidad del ser en cuanto a todos los beneficios de la actividad física consiente en el cuerpo y finalmente en el ser humano, ya que al enfocarnos en prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT) desde una división biológica y comportamental es posible usar los conocimientos de las ciencias biológicas, humanísticas y disciplinares de la Educación Física para afectar el sedentarismo, ubicado como un factor de riesgo comportamental por la insuficiencia de la actividad física y demás dinámicas culturales contemporáneas.

Al ser la Educación Física la protagonista en la necesidad de disminuir el sedentarismo por medio de la actividad física, esta es tomada como la disciplina que en su interdisciplinariedad guía los conocimientos de la actividad física, con un componente de lo pedagógico encaminado a la corresponsabilidad respecto a la práctica de la actividad física. De tal manera que la Educación Física provea al sujeto de las herramientas teórico prácticas necesarias, con el fin de generar comportamientos la obtención de un cuerpo saludable corresponsablemente.

Por lo tanto entendiendo desde la Educación Física que el cuerpo es una totalidad, es necesario usar las concepciones cartesianas y biológicas del mismo en primera instancia, pero también se necesita de sus potencialidades cognitivas y axiológicas generando como ideal de hombre, la formación de personas corresponsables de su salud, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales.

### **El sedentarismo como problemática.**

El sedentarismo es un conjunto de conductas contemporáneas que está generando afectaciones sociales e individuales como las enfermedades no transmisibles (ENT) y hasta la muerte. Este se puede evidenciar en la falta de actividad física de los sujetos, la cual debe ser ejecutada por las personas para mejorar su estilo de vida, sus repercusiones directas en la salud son identificadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como, enfermedades no transmisibles (ENT), de esta manera la diabetes, el cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares obedecen a los factores de riesgo comportamentales y metabólicos, los cuales se pueden prevenir.

Cabe anotar que al tener una perspectiva diacrónica, el sedentarismo es también una práctica humana que desde su evolución representa un paso para el establecimiento de un grupo de personas en una zona que les permitiera el cultivo y la domesticación de animales para su consumo, es decir, que al establecer un lugar que supla necesidades logra encontrar un bienestar diferente al que se tenía en el comportamiento nómada.

Fisiológicamente hablando, el sedentarismo actual representa en el cuerpo un gasto calórico de energía mínimo para sostener el principio homeostático del cuerpo, lo cual no requiere esfuerzo físico como tal, por lo tanto mantiene los órganos vitales y la regulación de temperatura corporal necesaria. En consecuencia a largo plazo las capacidades del sistema esquelético y muscular decaen así como las habilidades motrices dependiendo del estadio de desarrollo de la persona en otras palabras, los órganos podrían entrar a un estado de atrofia.

Sin embargo, el sedentarismo o inactividad física constituye una gran cantidad de prácticas socio culturales que reducen drásticamente el movimiento (exceso en el uso de tecnologías, tabaquismo, espacios de trabajo reducido y de movimiento limitado y repetitivo) convirtiéndose en lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) cataloga como una pandemia. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades no transmisibles no son solamente un problema sanitario sino también un desafío en materia de

desarrollo, puesto que el impacto de estas enfermedades no transmisibles (ENT) desembocan en la incapacidad del movimiento.

Debido a esta problemática se evidencia que el sedentarismo para efectos de este PCP, se concibe como un factor de riesgo comportamental producido por la insuficiencia de la actividad física mínima diaria, a esto se le agregan las dinámicas sociales contemporáneas a las que el sujeto se ve expuesto, como el uso excesivo de las tecnologías y de vehículos para transportarse, la falta de tiempo, la falta de corresponsabilidad y de motivación al realizar actividad física, con esto nos referimos a que al minimizar el movimiento libre de la humanidad se genera un sedentarismo que afecta la mayoría de las dimensiones humanas.

### **Actividad Física como una solución.**

Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, la actividad física responde a la necesidad social o problemática que se plantea frente a la inactividad física, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma la mortalidad mundial en su cuarto eslabón es la inactividad física, por lo tanto se busca que la actividad física provea al sujeto de procesos biológicos necesarios para generar comportamientos autónomos que ejercen un cambio metabólico en su cuerpo y de la misma manera desde el eje pedagógico de este PCP, encaminar hacia la corresponsabilidad de la práctica de la actividad física.

Actualmente en la ciudad de Bogotá la alcaldía mayor presenta programas para la práctica de actividad física y el aprovechamiento de tiempo libre, como la ciclo vía, muévete Bogotá, y recreo vías para el fomento de la misma, sin embargo las personas en sus dinámicas sociales y personales actuales dejan de lado un porcentaje considerable estas herramientas, aquí es donde este PCP propone la corresponsabilidad frente a la baja intensidad de la práctica de actividad física y uso de las herramientas dadas por las diferentes instituciones, siendo la

corresponsabilidad responsable de un papel importante aportando a mitigar los índices de sedentarismo.

Por lo tanto se toma a la actividad física respecto a la prevención de sedentarismo, siendo constituida por los movimientos corporales que no solo se refieren a momentos de actividad física al realizar: tareas domésticas, juegos sociales, actividades recreativas, momentos de ocio, de trabajo o estudio como tal, sino incluyendo una intencionalidad respecto a las actividades físicas que se lleven a cabo, para el fortalecimiento del mismo configurando la actividad física como medio para poder afectar la problemática del sedentarismo.

### **Salud.**

La salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS,1948) es “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Al realizar una relación entre esta definición y la definición de Educación Física de este Proyecto Curricular Particular es evidenciable que ese estado puede ser alcanzado con el que hacer de la educación física formativa.

Desde la teoría de Pastor y otros (2015), en “los contenidos de salud respecto el área de educación física: análisis del currículum vigente”, se toma la salud desde una perspectiva global, considerada dicha globalidad en tres dimensiones: biológica, psicológica y social las cuales conforman el ambiente en el que está inmersa cada persona. Si bien posee relación con el concepto de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en cuanto a los ejes de estudio y su aplicación en la educación poseen diferencias entre educar para la salud y la salud (Perea, 2001) es posible identificar la correlación del termino de salud con la Educación Física ya que principalmente se busca brindar herramientas a la persona para que sepa distinguir con corresponsabilidad qué es saludable y qué no” (Gil, Cuevas, Contreras y Díaz, 2012, p.116), de esta manera, alejar al sujeto del sedentarismo y la inactividad física.

Dotar de herramientas teórico prácticas al sujeto que le permita la prevención corresponsable de los distintos factores de riesgo y en específico el sedentarismo, es el objetivo de este PCP, al brindar bases teórico prácticas para la salud, que le permitan al sujeto no solo realizar actividades que incluyan un gasto energético importante de manera que no ponga en riesgo sus capacidades físicas futuras sino además pueda responder corresponsable y psicósomáticamente a sus dinámicas sociales.

### **El cuerpo como una totalidad.**

Para el objetivo de este PCP es totalmente necesario obtener un análisis de cuerpo y su concepción, pues como eje de la Educación Física el cuerpo es un manifestante de la aplicación de la misma y sus alcances, por lo tanto entender el cuerpo en sus concepciones históricas, apunta un proceso que podría ser usado para la aplicación de la metodología de este proyecto lo cual será explicado más adelante.

Si bien el cuerpo ha sido atravesado por muchos conceptos en la historia desde una perspectiva dualista y/o cartesiana a una totalidad, es necesario ver que para este proyecto y sus bases teóricas, el cuerpo es tomado inicialmente como una máquina, un objeto que puede ser explicado en palabras de Gallo (2010), físico matemáticamente pero que posteriormente trascienda en un cuerpo adaptable para el entorno con el uso del desarrollo cognitivo. Sin embargo para un cuerpo máquina estudiado por la biología, fisiología y de más ciencias es necesario entender que la naturaleza, toda abstracción y conducta humana del cuerpo responden a una interacción con el medio que lo rodea es decir, un cuerpo vivenciable y adaptable como se menciona en una consulta de la fenomenología del cuerpo que se rescata desde Gallo (2010) y sus perspectivas contemporáneas sobre el mismo, donde se puede realizar una relación entre la vivencia y el medio es decir la experiencia por medio del cuerpo.

“Lo que el cuerpo experimenta no se puede expresar solamente físico matemáticamente sino que también de manera propioceptiva y subjetiva.” (Gallo 2010, pg10), para poder llevar a cabo este PCP, el tomar el cuerpo y analizarlo desde su parte fisiológica, las repercusiones del

contexto y las conductas derivadas del mismo, apuntan a entender ese cuerpo máquina principalmente como un todo y así abstraer información que posibilita dar el siguiente paso para entender los factores externos y contemporáneos que afectan este cuerpo, en este proceso dicha información permite comprender las conductas humanas y por tanto las actitudes a replantear para aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales. Bajo la premisa que impulsa este trabajo “Soy y tengo un solo cuerpo para toda mi vida” se realiza el concepto de cuerpo en la medida que el sujeto es responsable del mismo, por consiguiente el concepto de cuerpo de este PCP es como una totalidad que se desarrolla psicossomáticamente en armonía con sus dimensiones que se encuentran relacionadas con el entorno, de tal manera que da cuenta de su conducta y sus abstracciones sensoriales, siendo este cuerpo único e irreplicable que existe y vive en la medida de su responsabilidad consigo mismo.

### **Corresponsabilidad.**

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la corresponsabilidad es una responsabilidad compartida, lo cual indica que de aplicar dicho término a este proyecto incide en los sujetos de manera que las obligaciones de cada factor de la necesidad sean solventados, es decir que los estudiantes posean la responsabilidad sobre su cuerpo y su salud, al mismo tiempo que la responsabilidad de los docentes es de proveer de conocimientos teórico prácticos a los estudiantes para prevenir el sedentarismo corresponsablemente.

Al actuar de manera corresponsable, se adquiere un compromiso compartido que debe contar con una planeación conjunta para lograr entender las implicaciones y consecuencias de las acciones a realizar, siendo “La corresponsabilidad entre los diferentes niveles y agentes define una cadena de generación de valor interrelacionada y orientada a alcanzar las expectativas educativas sociales e individuales que se establezcan en cada momento.” (García y Campo, 2012).

## **Problemática**

La Actividad Física no es tomada en cuenta con la importancia ni la corresponsabilidad que se debe por parte de los sujetos, provocando que estos sean más propensos a los factores de riesgo que atentan o pueden llegar a violentar su bienestar y salud, investigaciones contemporáneas realizadas por Noriega y otros (2015), aportan a este proyecto viabilidad respecto a suplir una necesidad ya que se obtiene como resultados, que a medida que aumenta la edad de niños y niñas, se incrementa el tiempo dedicado a hábitos sedentarios, en este sentido, basándose en Garrido (2014) y su perspectiva el “sedentarismo es una de las características de las sociedades occidentales, como consecuencia del modo de empleo que tienen en su tiempo libre” está problemática es evidente en las observaciones e intervenciones realizadas además en estadísticas y problemáticas ya expuestas por organizaciones pertinentes al tema como inicialmente es la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Teniendo en cuenta los impactos sociales, económicos, políticos y educativos de los sujetos que se encuentran inmersos en una sociedad dependen de su estado físico, mental y emocional, para una mejor calidad de vida, dependiendo de esto el hombre se comportara y reaccionara a las situaciones en que se encuentre a lo largo de su vida, por lo tanto si no lleva consigo estilo de vida activo el sujeto adquiere una calidad de vida deteriorada y no disfrutara de esta ni corresponderá a ella efectivamente. Esta conciencia de practicar Actividad Física es un trabajo en equipo tanto del sujeto como de su entorno, como de las personas que lo rodea es decir una relación de corresponsabilidad.

## **Antecedentes**

Teniendo en cuenta que “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, La Organización Mundial de la Salud (OMS), resalto en esto la importancia de entender la salud desde un punto de vista global, de diversos aspectos de intervención, a esto se le suma la inactividad física definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una problemática de salud pública mundial, la

vida sedentaria que predomina en la actualidad las dinámicas sociales de las personas muestra en sus estadísticas que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, esto se debe a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas, el aumento del uso de los medios de transporte “pasivos” y el exceso de uso de las tecnologías también ha reducido considerablemente la actividad física.

Los niveles de inactividad física se han visto elevados a nivel mundial, más de la mitad de los adultos tienen una actividad física insuficiente, incrementando en gran manera la inactividad física, algunas de las causas ambientales que inciden en estas conductas de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) son:

- Uso excesivo de las tecnologías.
- Uso concurrente de vehículos para transportarse.
- Escasez de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.
- Falta de tiempo para realización de actividades físicas, deportivas o recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas a la inactividad física han sido el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. El incremento de la obesidad, la falta de realización de actividad física, el descuido frente a los hábitos de vida de las personas en diferentes rangos de edad, permitió evidenciar que no es por parte una insuficiencia respecto al conocimiento del tema y su importancia sino en la conciencia y la corresponsabilidad frente al tema por parte de las personas, respecto a la práctica de la Actividad Física, esto lo convierte en una necesidad. Al ver la urgencia de tomar medidas respecto a esta problemática se busca con este PCP crear a partir de la escuela un proyecto eficaz para mejorar la actividad física de todas las poblaciones, evitando que continúen en riesgo, siendo preocupante el grado de desarrollo y progreso lo que actualmente se considera una pandemia, por lo tanto estos son los argumentos actuales que competen a trabajar esta necesidad desde la educación física.

A continuación, se da muestra de las estadísticas aplicadas para saber los porcentajes de gravedad de lo que se considera actualmente una pandemia a nivel nacional e internacional y las soluciones que se han aplicado a esta problemática en proyectos anteriores a este por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Ministerio de protección social. Se hizo una recopilación diacrónica respecto las encuestas y tabulaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Protección Social, a continuación se dará cuenta de ello:

En el año 2002, el mandato de la Organización Mundial de la Salud (OMS) consistió en mejorar la salud pública mundial, prestando especial atención a la reducción de las desigualdades en materia de salud, los países miembros pidieron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) que elaborara una estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud en el contexto del aumento de la carga de enfermedades crónicas. Durante una serie de reuniones consultivas regionales para elaborar la estrategia, los estados miembros señalaron la importancia de que la Organización colaborara con ellos de forma proactiva para ayudarlos a incrementar el consumo de frutas y verduras.

En mayo de 2004, la 57<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que ofrece a los Estados Miembros y a otras partes interesadas una serie exhaustiva de opciones de políticas que si se aplican plenamente, reducirán significativamente las enfermedades crónicas y sus factores de riesgo comunes, entre ellos el escaso consumo de frutas y verduras. Teniendo en cuenta este mandato de la 57<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud y los reconocidos beneficios del consumo de frutas y verduras, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso fomentar activamente dicho consumo en todo el mundo y en especial en los países en desarrollo, la incorporación del consumo de frutas y verduras a la prevención nacional de las enfermedades crónicas y a los programas de salud escolar es un objetivo central.

La Declaración Política de la Reunión de alto nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la prevención y el control de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) adoptada en septiembre de 2011, reconoce la importancia crucial de reducir el nivel de

exposición de las personas y las poblaciones a dietas poco sanas y al sedentarismo. Esa Declaración manifiesta el compromiso de promover la aplicación de la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el régimen alimentario, actividad física y salud, incluida, según proceda, la introducción de políticas y medidas orientadas a promover dietas sanas e incrementar la actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elaborado las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT), las recomendaciones que figuran en ese documento distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años. A continuación se indican las recomendaciones del grupo de edad en el que se trabajó (5-17 años). Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT), se recomienda que:

- 1) Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
  - 2) La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
  - 3) La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

En el año 2016 las estadísticas arrojaron que un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la inactividad física. Sólo la superan la hipertensión (13%) y el consumo de tabaco (9%), y la iguala la hiperglucemia (6%). Además, la inactividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25% de los cánceres de colon y mama, un 27% de los casos de diabetes

y un 30% de los casos de cardiopatía isquémica, en este mismo año en todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecían sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016. Solo en la Región de África de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de niños con sobrepeso u obesidad aumentó de 4 a 9 millones en el mismo periodo.

Los niños obesos tienen más probabilidades de desarrollar una serie de problemas de salud en la edad adulta. Entre ellos:

1. Cardiopatías;
2. Resistencia a la insulina (con frecuencia es un signo temprano de diabetes inminente);
3. Trastornos osteomusculares (especialmente artrosis, una enfermedad degenerativa muy discapacitante que afecta las articulaciones)
4. Algunos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon); discapacidad

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70% de las muertes que se producen en el mundo.

Dentro de las enfermedades que se catalogaron como consecuencia de no realizar Actividad Física están: las cardiovasculares que constituyen la mayoría de las muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) teniendo estadísticamente 17,7 millones de muertes cada año, seguidas del cáncer con 8,8 millones, las enfermedades respiratorias con 3,9 millones y la diabetes con 1,6 millones.

En Octubre de 2017 la obesidad alcanzo proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso, actualmente la obesidad causa más mortalidad que la misma insuficiencia ponderal (bajo peso o desnutrición), ya que es causada por el exceso en la ingesta de calorías y el poco gasto calórico.

Las intervenciones de gestión de las enfermedades no transmisibles (ENT) son esenciales para alcanzar la meta mundial, consistiendo en lograr una reducción relativa del riesgo de mortalidad prematura por del 25% para el año 2025 y la meta de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que consistente en reducir las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles (ENT) en un 33% para el año 2030.

La Agenda propuesta para el año 2030 respecto al desarrollo sostenible reconoce que las enfermedades no transmisibles (ENT) son un importante obstáculo al desarrollo sostenible. En el contexto de dicha agenda, los jefes de estado y de gobierno se comprometieron a elaborar respuestas nacionales ambiciosas que logren reducir las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles (ENT), esta meta se estableció en las reuniones de alto nivel de la asamblea general de las naciones unidas sobre las enfermedades no transmisibles (ENT) de 2011 y 2014, en las que se reafirmó la función de liderazgo y coordinación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la promoción y el seguimiento de la acción mundial contra las enfermedades no transmisibles (ENT). En 2018 la asamblea general de las naciones unidas celebrará una tercera reunión de alto nivel sobre las enfermedades no transmisibles (ENT) para examinar los progresos realizados y establecer un consenso sobre lo que queda por hacer entre los años 2018 y 2030.

A fin de prestar apoyo a los esfuerzos de los países, la Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró el plan de acción mundial para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles (ENT) para los años 2013-2020, que contiene las nueve metas mundiales que tendrán el mayor impacto en la mortalidad mundial por enfermedades no transmisibles (ENT) y que abordan la prevención y la gestión de estas patologías. Algunas conductas que acompañan el sedentarismo son: el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las enfermedades no transmisibles (ENT) ya que el mundo cada vez es más urbanizado y digitalizado, ofreciendo menos posibilidades para la actividad física a través del deporte y los juegos. Además, el sobrepeso o la obesidad reducen las oportunidades de los niños para participar en actividades físicas grupales por consiguiente, se vuelven menos activos físicamente, lo que los predispone a tener cada vez más sobrepeso y ser propensos de enfermedades no transmisibles (ENT).

Enfatizándonos en el área de la Actividad Física, se tuvieron en cuenta los factores de riesgo comportamentales como tal, los cuales son modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentando así el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT). Estadísticas realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2015, muestran que el tabaco se cobra 7,2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevee que esa cifra aumente

considerablemente en los próximos años, además unos 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio, más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a enfermedades no transmisibles (ENT), entre ellas el cáncer y aproximadamente 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) generó programas de Prevención y control de las enfermedades no transmisibles (ENT), en busca de controlarlas, se tuvo en cuenta que es importante centrarse en la reducción de los factores de riesgo asociados a ellas. Para ejecución del programa los gobiernos tuvieron a su disposición soluciones de bajo costo para reducir los factores de riesgo modificables comunes, por lo tanto el programa generó falencias en sus resultados. A fin de reducir el impacto de las enfermedades no transmisibles (ENT) en los individuos y la sociedad, se tuvo en cuenta un enfoque integral que haga que todos los sectores, incluidos entre otros los de la salud, las finanzas, el transporte, la agricultura y la planificación, colaboren para reducir los riesgos asociados a las enfermedades no transmisibles (ENT) y promover las intervenciones que permitan prevenirlas y controlarlas, pero a la educación le concierne una papel aún más importante ya que desde esta institución social se generan los mejores y mayores canales de promoción de programas como este, y más responsabilidad aun respecto al área de Educación Física.

### **La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano.**

Otro proyecto de la Organización Mundial de la Salud (OMS) fue promover que las personas sean físicamente activas, obteniendo con esta práctica de hábito saludable: una menor frecuencia de cardiopatía coronaria, de hipertensión arterial, de accidentes vasculares cerebrales, de diabetes, de cáncer de colon y mama, y depresión, también con esto se llevó a una mejora de menos riesgo de caídas, lesiones y fracturas vertebrales o de la cadera y poder lograr más probabilidades de mantener un peso saludable. Se pueden llevar a cabo prácticas de actividad física que no se traten únicamente de actividades deportivas o un entrenamiento específico, ya que no debemos reducir la actividad física solamente al deporte, considerando actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente

consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades, tales como el juego, el caminar, las tareas domésticas, la jardinería o el baile.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Es importante resaltar que las políticas, los entornos, las escuelas y las comunidades son fundamentales, pues condicionan las decisiones de los padres y los niños para que la actividad física regular sean la opción más sencilla (accesible, disponible) previniendo así el sedentarismo si hay un entorno favorable, por lo tanto el aumento de la actividad física es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad y gracias a esto se conmemora a nivel internacional el día 6 de abril como el día mundial de la actividad física.

La viabilidad de este proyecto se dio en cuanto a la gravedad de la problemática planteada anteriormente, que resumida en las estadísticas e impactos sociales elevan la alerta de la misma. Por lo tanto al ver que se han realizado programas y proyectos intentado combatir esta problemática se pretendió desde la escuela como institución formadora de los sujetos sociales, trabajar este proyecto para crear una corresponsabilidad respecto a la importancia de mantener la salud para una mejor calidad de vida. A nivel nacional, la encuesta nacional de la situación nutricional de 2015 (ENSIN) arrojó que la obesidad en adultos aumentó en un 35% aproximadamente, y el exceso de peso en un 38% entre los años 2010 a 2015. De igual manera, el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en escolares de 5 a 12 años solo se dio en un 31% entre hombres y mujeres. De forma similar el tiempo en frente de una pantalla fue de 67%; en otras palabras los hombres tuvieron una mayor proporción a cumplir dichas recomendaciones que las mujeres, el hecho de tener un tiempo excesivo en frente de una pantalla tecnológica incide en el sedentarismo que tuvo un alcance mayor en zonas urbanas que en rurales. Estas cifras también tienen relación con lo encontrado en el Boletín informativo de la alcaldía mayor de Bogotá donde en el 2010 la tendencia al sedentarismo fue de más del 60% de la población mayor de 13 años.

Por otro lado, el mismo informe en sus conclusiones afirma que se debe aumentar la práctica de actividad física en tiempos libres por al menos 30 minutos diarios, de acuerdo a estas

cifras y su devenir la Alcaldía Mayor de Bogotá catalogo el sedentarismo como un determinante social que en el enfoque de salud urbana busca fomentar la salud y controlar las enfermedades no transmisibles (ENT) desde el nuevo modelo de salud para Bogotá.

Continuando con la línea de antecedentes y la información suministrada anteriormente, también se hizo un estado del arte con los proyectos que ya se habían realizado con anterioridad de este PCP respecto esta temática y estos fueron los resultados:

1. Promoción de actividad física y salud un reto contra el sedentarismo. (Gina Velandia, 2012): Con base en los estudios realizados desde la educación física, con tendencia a la educación de integralidad en los estudiantes, realizo una promoción sobre los hábitos de vida saludables y realización de actividad física en una sociedad con prácticas al de sedentarismo. Este trabajo expuso el sedentarismo como una práctica social nociva y que de ignorar la realización de prácticas que contrarresten esta problemática llegara a ser la primera práctica mortal del siglo XXI.

2. El cuidado del sí, a través de los juegos tradicionales (Terrios Andrade Reinaldo, Riaño Ávila, David Andrés, 2013): Con base en los estudios realizados a lo largo de su carrera desde la Educación Física, tendientes a la formación de sujetos integrales, los autores en el trabajo abordaron una visión pedagógica y reflexiva que compagina las diferentes áreas del conocimiento en función del desarrollo, y fortalecimiento de herramientas que posibiliten la prevención de los malos hábitos en la adolescencia, mediante juegos tradicionales como elemento importante en la sociedad en la que se encuentra inmerso.

3. La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo (Cadena Reyes, Daniel Andrés, Espinel Ruiz, Daniel Jordán, Camacho Londoño, Ricardo Alonso, Castro Martin, Yonatan Antonio, 2014): Trabajo de grado que busco dar a conocer la incidencia de la actividad física dirigida desde una mirada pedagógica en la mitigación del sedentarismo con énfasis en la proximidad de desarrollo humano a partir de las

competencias específicas de la educación física en entornos formales o informales, atendiendo el sedentarismo como una problemática social que afecta de manera directa las relaciones interpersonales entre los sujetos.

4. Organización Mundial de la Salud (OMS): define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física, pero hacer alguna actividad siempre será mejor que ninguna, por lo tanto las personas inactivas deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad, para ello todos los sectores y todos los niveles de gobierno, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado, tienen una función esencial que desempeñar en la conformación de entornos saludables y la promoción de la actividad física.

5. Ministerio de salud y protección social: El Ministerio de Salud y Protección Social adelanta acciones para el fomento de la actividad física, alimentación saludable y el control del consumo de tabaco, de esta manera se busca promover estilos de vida saludables y reducir los factores de riesgo de obesidad y de las enfermedades no transmisibles. (Bogotá, enero 29 de 2013).

6. Unicef: El deporte y los juegos son importantes para UNICEF porque constituyen elementos vitales en la salud, la felicidad y el bienestar de las niñas, niños y jóvenes. La investigación revela que la participación de los jóvenes en actividades recreativas estructuradas contribuye a su desarrollo físico y psicosocial, además puede enseñar los valores fundamentales y las habilidades para la vida, disciplina, trabajo en equipo, imparcialidad que conforman el comportamiento de los individuos y les ayudan a responder apropiadamente ante los acontecimientos de sus propias vidas y ante los de los demás. Para UNICEF, el deporte comprende todas las formas de actividad física que contribuyen a la buena forma física, el bienestar mental y la interacción social: el juego,

la recreación, actividades deportivas organizadas, ocasionales o de competición, y deportes o juegos autóctonos.

7. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF): La salud se construye de una manera personal y colectiva, por lo tanto desde una perspectiva personal, se debe aprender y perpetuar hábitos que lleven a tener una vida más saludable. Desde temprana edad se deben fomentar prácticas saludables que sean reforzadas en la familia, el colegio y la sociedad en general, porque en esta etapa se tienden a imitar modelos que pueden permanecer hasta la edad adulta, así todos los esfuerzos que motiven la adopción de hábitos y estilos de vida saludable generarán pequeños cambios que sumados se reflejarán en un sociedad más saludable.

## Descripción de la experiencia

En el proceso de observación llevado a cabo durante nueve de diez semestres cursados de la carrera en Licenciatura en Educación Física, se realizaron procesos de observaciones, participativas y no participativas, prácticas pedagógicas en diferentes zonas de Colombia (Putumayo, Córdoba y Bogotá) y en diferentes contextos, siendo estos formales (instituciones educativas distritales y privadas), no formales (escuelas de formación) e informales (parques, zonas comunes), también fue evidenciable que en los diferentes contextos y en las diferentes zonas observadas e intervenidas, se encontró que los sujetos no llevan a cabo actividad física constantemente a pesar de si tienen o no conocimiento de la importancia respecto a practicarla y de la concepción de salud básicamente.

El día 22 de mayo del 2018, se realizó una visita en la institución educativa distrital IED Prado Veraniego, donde se realizaron sesiones de observación no participativa respecto a la práctica de la actividad física en los estudiantes y unas encuestas generales respecto al tema, lo que brindó un diagnóstico inicial, en el que los estudiantes demuestran conductas que indican un sedentarismo relevante como la utilización de tecnologías recurrente, la actitud frente a la clase se mostraba “inactiva” y la pronta fatiga representada en los cuerpos de los estudiantes son indicadores iniciales que reafirman la necesidad de una educación física formativa para dicho fin.

De acuerdo con lo anterior, este PCP toma esta problemática como una necesidad en los contextos o poblaciones en general, siendo esta la motivación sabiendo la importancia del bienestar físico y saludable de los sujetos para su calidad de vida y también de suplir la necesidad de cumplir con el objetivo que la clase de Educación Física tiene respecto a los sujetos en la escuela, a raíz de las observaciones, las encuestas realizadas, la recopilación de estadísticas respecto a cifras de sedentarismo existentes, las problemáticas frente a la práctica de actividad física, la rutina actual de las personas y los proyectos aplicados, surgió este PCP, con expectativas de que por medio de procesos llevados a cabo mediante la Educación Física se logre la práctica de la actividad física para prevención del sedentarismo.

## **Marco legal**

A continuación se presentan las instituciones que este proyecto tuvo en cuenta, para efectos de sustento legal.

### **Ministerio de Educación (MEN).**

En el artículo No 12 de la ley 115 de 1994 dice que se debe tener en cuenta la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, de igual manera la constitución política nacional soporta la viabilidad legal de este trabajo mediante artículos y leyes artículo 49: Este responsabiliza al estado colombiano de la salud pública así como del alcance a los servicios de protección de la salud, también realiza una corresponsabilidad del sujeto en la prevención de riesgos para la salud de su integridad y de su contexto. El artículo 52 muestra que la práctica del deporte, la recreación y todas las expresiones culturales deben estar orientadas a la formación integral para una mejor salud del ser humano. De la misma manera señala al deporte y la recreación como parte de la educación. El artículo explica el derecho a la práctica del deporte, al aprovechamiento del tiempo libre y la recreación. También responsabiliza al estado de la promoción de estrategias y eventos para la prevención de la salud pública.

### **Ley de Obesidad 13555 de 2009**

En adición a la viabilidad de este proyecto se muestra necesario ver que la obesidad es un resultado de conductas sedentarias, ya que en la actualidad el gobierno colombiano declara la obesidad como una prioridad de salud pública, por lo tanto en 2009 se crea la ley de la obesidad donde se establecen 21 artículos para mitigar y promover estrategias para el control de esta enfermedad. Este artículo cuarto establece que las diferentes instituciones públicas deben tener estrategias para promover alimentación sana para la población estudiantil, asimismo en el artículo quinto se encuentra la convergencia con este proyecto, el cual impulsa mediante el

Ministerio de educación nacional de la ley 115 de 1994 y 934 del año 2004 donde se proveerán estrategias para la realización de actividad física en los diferentes niveles de educación.

Así que como ya se ha argumentado al igual que el sedentarismo, la obesidad posee varios factores que repercuten en la sociedad de esta manera se implementan artículos que para la publicidad y mercadeo buscando que desde el Ministerio de protección social se vigile y proteja la salud de la primera infancia y adolescencia, esta ley también concluye con un día de la lucha contra la obesidad, el 24 de septiembre con el fin de la lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y la promoción de hábitos de vida saludable.

## Perspectiva educativa

### Ideal de hombre

Este proyecto está enfocado en aportar a la formación de personas corresponsables con respecto a la práctica de actividad física, para evitar conductas sedentarias mediante el desarrollo de la Educación física formativa y generar sujetos saludables que puedan responder a sus dinámicas sociales, entendiendo que las dinámicas sociales corresponden tanto a su proyecto de vida como a los diferentes factores que lo componen a lo largo de ella. La Organización Mundial de Salud (OMS) recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y evitar la discapacidad y el dolor en la vejez. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano. Por lo tanto, se toma como una necesidad refiriéndose a esta como una insuficiencia, ya sea respecto a la importancia que se le da al tema o la debida corresponsabilidad que se tiene frente a este, teniendo en cuenta un contexto o población.

Al caracterizar este tipo de hombre a formar con este PCP se encuentra la conciencia del propio cuerpo en la medida que, en palabras de Jean Le Boulch (1966), se tenga la actitud necesaria para aprender a desarrollar capacidades sensitivas, que le permitan al sujeto recibir información para apropiarla y dar una respuesta acorde de su capacidad al entorno. En esta medida el sujeto tendría una construcción mental ante la información percibida con el fin de modificar las conductas que se consideren necesarias o en el caso de este PCP, las sedentarias.

En cuanto a forjar una corresponsabilidad respecto a la práctica de actividad física por medio de juegos, se pretende que el estudiante logre dar significado a los componentes teórico prácticos por medio de dicho juego, logrando así modificar las estructuras mentales que posea donde use su corporeidad para tal transformación propia y lograr el desarrollo de capacidades que optimicen un cuerpo humano en movimiento y en un equilibrio psicosomático.

La práctica de la actividad física en relación con la formación de este ideal de hombre y en perspectiva con la salud del mismo cumple un papel importante respecto a los significados

producidos por el sujeto, asimismo se logra una corresponsabilidad para llegar un desenvolvimiento saludable en las dinámicas sociales a lo largo de su vida.

### **Ideal de sociedad**

Al sustentar que el ser humano pasa por unas determinadas etapas en su ciclo de vida, estas estarán entendidas desde la plasticidad en factores biológicos y ambientales y se puede señalar que este desarrollo forma conductas individuales y sociales que son afectadas por dichas formas de ser y el ambiente en que se formen, para efectos de este proyecto curricular particular, apuntar a un concepto de sociedad implica dar cuenta de lo anteriormente hablado donde las relaciones multidireccionales y multifactoriales que se ven desde la perspectiva de Baltes (2006), en los ciclos de vida estos conforman el conjunto de las individualidades de los seres humanos es decir una sociedad.

En dicha interrelación de individualidades, la cultura se desenvuelve en las metas sociales brindando más opciones o estilos de vida que dependiendo de las necesidades de la sociedad predominará una manera de vivir, en este caso, un estilo de vida saludable como lo busca este proyecto desde la disminución del sedentarismo, por lo tanto los seres del ideal de la sociedad tendrán una corresponsabilidad respecto a la promoción de la prevención del sedentarismo en el entorno que se encuentran, teniendo conciencia de las individualidades circundantes para prolongar la vida.

## **Teoría de desarrollo humano ecológica con perspectiva del ciclo vital**

Partiendo de que el contexto ambiental toma relevancia para el desarrollo humano de una persona, ya que, como se especificó anteriormente, el ser humano es una totalidad que en todos sus aspectos se encuentran interconectados, respecto a la teoría de desarrollo humano de este PCP, se plantea a partir de la teoría ecológica teniendo en cuenta que según Kail y Cavavaugh (2011), son las teorías que se ocupan de la relación de los seres vivos y su entorno. Por lo tanto, para este proyecto curricular particular es muy importante el entorno que se le propicie al sujeto por medio de la clase de educación física, promoviendo la práctica de la actividad física corresponsablemente y propiciar los espacios en los que el estudiante encuentre la necesidad de ser activo físicamente.

La corresponsabilidad, mencionada anteriormente, entra a realizar su papel en cuanto a la relación entre las partes condicionantes: la biológica (genética) y el medio (cultura), las cuales posibilitan la plasticidad, que en palabras de Baltes (2006) significa la correlación de las mismas, las cuales inciden en cada etapa del ciclo vital. Teniendo en cuenta que la teoría ecológica abarca distintas perspectivas, se quiso resaltar la perspectiva del ciclo vital, ya que esta teoría trata sobre el desarrollo multifactorial, teniendo en cuenta que en el transcurso de la vida el proceso es continuo y que consiste en la concepción de vida, el crecimiento y el envejecimiento hasta terminar biológicamente en la muerte, todas estas etapas de vida se deben ver interrelacionadas, ya que lo que es causa hoy tendrá un efecto en un futuro, por eso para este PCP se encuentra acertada esta teoría del desarrollo humano buscando perpetuar esa cultura de actividad física desde la primera infancia, la primaria y el bachillerato hasta los años posteriores en la vida de los sujetos.

Baltes (2006) propone la interacción dinámica respecto al crecimiento, el mantenimiento y la regulación de la pérdida, esta interacción es fundamentada bajo principios como lo son la plasticidad o en otros términos la capacidad de aprendizaje o mejora en la práctica, incluso en edades avanzadas, la causalidad múltiple donde los factores biológicos, psicosociales y socioculturales son importantes para el desarrollo humano de las personas, por lo tanto el ser humano, por medio de las experiencias vividas, genera significados, los cuales va adquiriendo o

rechazando por medio de las prácticas, hábitos o costumbres que le sean favorables o no, en este caso la Educación Física es la facilitadora de los ambientes y los procesos de desarrollo del ser humano, teniendo en cuenta los aspectos multifactoriales del sujeto, para llevarlo a un estado que se considere saludable, permitiéndole poder tener éxito en los demás contextos en los que se vea inmerso a lo largo de su vida.

Además, para que dicha interacción sea efectiva, se debe llevar a cabo un proceso de selección en el cual se plantean a los sujetos las metas, los dominios y las tareas para el fin que buscamos, por consecuente se debe llevar a cabo la optimización que permite conservar dichas metas y, finalmente, la compensación que nos lleva a mejorar las metas que se impongan desde el inicio del proceso educativo, pero dichas metas se proponen a partir del contexto histórico de cada persona provenientes desde unas determinadas circunstancias, dependiendo de dónde nacieron, crecieron y el desarrollo de la persona, siendo estos principios básicos de la teoría propuesta por Baltes (2006), donde presenta los aspectos iniciales que hay que tener en cuenta respecto a la aplicabilidad de la teoría que se quiere trabajar en el proyecto curricular particular.

En este caso, la práctica de Actividad física, juega un papel importante evitando el sedentarismo para poder tener un ritmo de vida saludable y eficiente, formando en el sujeto un sistema de acción corresponsable que genera y regula el desarrollo de la persona a lo largo de su vida, por tal motivo se encuentra pertinente trabajar la teoría de desarrollo humano de ciclo vital, desde la perspectiva de la Educación física y por medio de la clase como tal, generando la corresponsabilidad que buscamos formar frente a la práctica de la Actividad física, en busca de prevenir el sedentarismo para que el sujeto pueda desarrollarse de la mejor manera y que pueda dar respuesta a las dinámicas sociales que se presenten a lo largo de su vida.

## Teoría curricular crítica

Al hablar sobre currículum, se encuentran diferentes perspectivas que varían según el tiempo y contexto en el cual fue desarrollado, sin embargo una aproximación hacia la conceptualización de este término propondría que “un currículum es la forma de poner en manifiesto las intenciones educativas de un grupo social” según Hernández, (2004 p57), si la intención o propósito de formación de este PCP es la formación de la corresponsabilidad sobre la salud del sujeto desde la mirada de la actividad física, es necesario exponer que la teoría curricular más pertinente para este fin es la teoría crítica, ya que dicha teoría curricular posee como finalidad en palabras de Hernández (2004) conocer y transformar una realidad, en este caso ayudar a mitigar la realidad del sedentarismo y sus consecuencias.

Asimismo tomamos en cuenta que según Carr (1996) “la teoría crítica debe ser entendida como una forma de acción social de carácter colectivo”, a lo cual se encuentra una línea de convergencia sobre el propósito de este proyecto curricular particular y la finalidad de la teoría crítica, donde el sujeto desarrolla una responsabilidad compartida (corresponsabilidad) sobre su propio cuerpo y su entorno, por lo tanto, a partir de los conocimientos teórico prácticos brindados en las sesiones el estudiante desarrolla o adopta conductas que le permitan evitar el sedentarismo, esto se forma a través de que el estudiante posea un criterio sobre el uso de su tiempo libre, la sana alimentación y la actividad física lo cual generaría un sentido de corresponsabilidad frente a su cuerpo y el entorno, en otras palabras es un sujeto responsable de su cuerpo y lo que el entorno le provee.

Enfatizándonos sobre el entorno colombiano existen actualmente estrategias gubernamentales para la preservación de la salud y la prevención del sedentarismo como ya se expuso anteriormente ya que si bien los sujetos poseen conocimientos básicos sobre la actividad física y la salud, es evidenciable la carencia de responsabilidad del sujeto sobre el cuerpo propio y el uso de las herramientas de la educación física que están disponibles, para ello se utilizó la teoría curricular crítica en este PCP generando dinámicas en las que el sujeto se forme corresponsablemente.

Para fortalecer esa iniciativa sobre la práctica de actividad física para la salud corresponsable, es necesario transformar la realidad permeada por el sedentarismo por lo tanto para desarrollar esta intencionalidad a favor de conservar una vida saludable para el futuro del ciclo vital de las personas en su proyecto de vida. Es necesario continuar la enseñanza de Educación Física en las instituciones educativas encaminada hacia mantener y preservar la salud, por tanto se debe llevar a cabo un currículo que mediante sus componentes permita dicha formación, los cuales están presentados en la tabla No 1 (Bases diseño curricular) ubicada en anexos ubicada en la página 82.

También se relaciona esta teoría con el proyecto ya que se busca la creación de significados y la emancipación de los seres humanos, que en relación con este proyecto se busca directamente sobre la capacitación de los sujetos para que estos asuman la conducción de sus vidas consciente y responsablemente, para lo cual la teoría curricular planteada nos permite promover la actividad reflexiva que une la acción con la reflexión para formar la corresponsabilidad de los estudiantes, así que para este proyecto fue importante que el currículo atendiera un movimiento dialectico que va de la acción a la reflexión y de la reflexión sobre la acción a una nueva acción (Freire 1974; pág. 31).

Con este proyecto se promueve una corresponsabilidad en el sujeto respecto a la actividad física y su importancia para la prevención del sedentarismo, con la teoría curricular utilizada se busca lograr una transformación a nivel social, entendiendo que los sujetos en sus interrelaciones propagan la información, lo cual facilita llevar a cabo la práctica como teoría en acción, buscando afectar al sujeto integralmente y no solo en su dimensión biológica (máquina).

Teniendo en cuenta que la finalidad de esta corriente son las acciones y las intenciones que subyacen de las conductas, no las conductas como tal, cabe decir que por el objetivo del proyecto los procesos de crear una corresponsabilidad hacia la prevención del sedentarismo van más allá de realizar un ejercicio físico, sino además lleva en su trasfondo procesos cognitivos que permiten generar un ser corresponsable, finalmente respecto a la teoría curricular implementada en este PCP, permitió una mirada integral de los sujetos con relación a sí mismos y a lo que los rodea, siendo esto importante para que el individuo sea el principal agente de construcción del

conocimiento y creador de cultura, según algunos de los principios de esta teoría también permite que por medio de las experiencias previas se tenga un óptimo desarrollo del mismo, teniendo en cuenta que el significado se obtiene a partir de las experiencias base de los sujetos y a partir de ellas podemos identificar, construir y reconstruir dichas experiencias para nuevos significados resaltando que la diversidad es facilitadora para lograr los objetivos planteados.

### **El cognitivista como modelo pedagógico**

Al haber contextualizado anteriormente todo lo relacionado con generalidades del proyecto y por qué se llevó a cabo, entramos a hablar sobre la estructura pedagógica que tiene como tal, esto quiere decir el modelo pedagógico sobre el cual se guía el proyecto, la tendencia de la educación física que se toma como referencia, el estilo de enseñanza y didáctica que se trabajan, dicho esto al analizar la problemática y al relacionarla con el ideal de hombre que se plantea necesitamos de un modelo pedagógico para poder llevar a cabo este PCP.

Entendiendo que los modelos pedagógicos según De Zubiría (2006), otorgan lineamientos básicos sobre las formas de organizar los fines educativos y de definir, secuenciar y jerarquizar los contenidos; precisan las relaciones entre estudiantes, saberes y docentes y determinan la forma en que se concibe la evaluación, esto plantea que hay unos modelos específicos de aplicación pedagógica dependiendo los fines a los que se quiso llegar.

Por lo tanto, respecto a los modelos pedagógicos planteados también según Porlán (1983) surgen al responder tres preguntas esenciales para llevar a cabo la implementación de un modelo pedagógico, ¿Qué enseñar? En este caso es el concepto de Actividad Física, los beneficios de practicarla periódica y responsablemente para prevenir el sedentarismo y sus consecuencias, a continuación viene el ¿Cómo enseñar?, por medio de los juegos y el trabajo individual y en equipo, secuencialmente brindar las actividades a los estudiantes pero a medida que transcurre la sesión generar conciencia y procesos de correlación en los estudiantes respecto a la Actividad Física, la necesidad de su práctica, las formas de llevarla a cabo y los beneficios

de la misma y finalmente el ¿Qué y cómo evaluar? Por medio de un diagnóstico inicial y por consiguiente en las sesiones se llevara el proceso de evaluación el cual es de orden formativo.

Según Flórez (1994), durante el proceso, el profesor se encarga de captar todo lo que aporte al proceso de evaluación, pero en específico en las posibles desviaciones del estudiante durante el proceso de descubrimiento previsto por él mismo y que la evaluación más importante es la que hace el alumno mismo cuando, sumergido en sus pensamientos, organiza y confronta sus propias ideas y experiencias y las compara en un proceso de autorregulación, que luego le permite pensar y reflexionar sobre un cuestionamiento inicial, con lo cual el profesor suscita un conflicto cognitivo, un cuestionamiento radical que lo catapulta a la búsqueda de conjeturas más consistentes, coherentes, comprensivas y útiles.

De acuerdo a lo anterior, el modelo pedagógico está determinado por variables tanto económicas, sociales, políticas y culturales que se presentan en un determinado espacio y en un específico momento histórico (contexto), por lo cual dependiendo de esto se tomó la decisión de implementar para este proyecto el modelo pedagógico cognitivista según Flórez (1994), ya que tiene como meta educativa que cada individuo acceda, progresiva y secuencialmente, a la etapa de desarrollo intelectual, de acuerdo con las necesidades y condiciones de cada uno y esto es lo que interesa fundamentalmente para lograr éxito en la aplicabilidad de este proyecto.

Teniendo como referencia el anterior concepto, es preciso utilizar este modelo pedagógico cognitivista, ya que siguiendo con la línea de este modelo los seres humanos utilizan procesos cognitivos que resultan diferentes, dependiendo de las etapas de desarrollo cognitivo que según Jean Piaget (1969) no equivalen al conjunto de conocimiento que típicamente podemos encontrar en personas que se encuentran en una u otra fase de crecimiento, sino que describen los tipos de estructuras cognitivas que se encuentran detrás de estos conocimientos, a fin de cuentas, el contenido de los diferentes aprendizajes que se llevan a cabo dependen en gran parte del contexto, pero las condiciones cognoscitivas están limitadas por la genética y la manera en la que esta se va plasmando a lo largo del crecimiento físico de la persona de igual manera, se explica el aprendizaje como una manifestación de los procesos cognoscitivos ocurridos durante el aprendizaje modificando la conducta.

La población en la que se implementó el proyecto se encuentra en edades entre los 12 y 15 años a lo que respecta se trabajó la etapa de desarrollo cognitivo de las operaciones formales de Jean Piaget (1969), donde los estudiantes ganan la capacidad para utilizar la lógica para llegar a conclusiones abstractas que no están ligadas a casos concretos que se han experimentado de primera mano. Por tanto, a partir de este momento es posible “pensar sobre pensar”, prever las consecuencias, analizar y manipular deliberadamente esquemas de pensamiento, que se trabajen desde esta edad hasta su vejez. Ahora bien, siendo licenciados en formación, se busca usar la dinámica del modelo pedagógico cognoscitivo para suplir los planteamientos de este proyecto bajo el nivel de desarrollo psicosomático de los estudiantes.

Al identificar que se debe orientar a los estudiantes a desarrollar aprendizajes por recepción significativa y a participar en actividades exploratorias que guiaremos por medio de los juegos pueden ser usadas posteriormente en formas de pensar independientemente y se podrá hacer una retroalimentación del proceso en cada sesión aplicada, sustentando el PCP en Corral (1993), se menciona que el enfoque cognitivista considera el aprendizaje como modificaciones sucesivas de las estructuras cognitivas que son causa de la conducta del hombre.

### **Modelo didáctico alternativo en su modelo activo**

Siguiendo la línea formativa de este PCP, es necesario comprender que la didáctica obedece a cómo enseñar, asimismo debe responder a una problemática o en este caso una necesidad, de acuerdo a Hernández y otros (2004), la didáctica de la Educación Física trata de comprender una realidad social que se concreta en problemas relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje de las manifestaciones culturales del movimiento que tienen lugar en un contexto determinado, por lo tanto si el comportamiento de la didáctica como disciplina se da desde las orientaciones del diseño curricular debe dar los pasos en el proceso enseñanza aprendizaje, así que no se debe dejar de lado el contexto de dichos procedimientos.

En este proyecto curricular particular, la necesidad vista desde la inactividad física que provoca el sedentarismo y sus consecuencias, la clase de Educación Física debe dar los procesos de enseñanza para mitigar esta problemática desde los contenidos de la tendencia de la condición física por medio de la ejercitación y mejoramiento de capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), para ello el uso de juegos sesión a sesión brinda el ambiente de aprendizaje para que los conocimientos teóricos prácticos mitiguen dicha necesidad al formar desde la corresponsabilidad.

Uno de los inconvenientes que presenta el proceso de aprendizaje en los estudiantes es el contexto y las construcciones mentales que el estudiante posee, de acuerdo a esto el modelo didáctico desde la capacidad de interacción propone al docente como guía de los procesos en una posición mediadora para que el estudiante asimile, en primera instancia los conocimientos nuevos sobre la actividad física, posteriormente acomode la información nueva frente a los presupuestos propios y finalmente acomode y de un criterio sobre el mismo que le permita ejercer una conducta corresponsable frente a su salud y lo que el entorno le demanda.

Para definir la didáctica a utilizar es necesario recordar los elementos que la componen según Hernández (2004 p37), el primer elemento es el objeto de estudio, que en este PCP está dado en la actividad física y sus beneficios para la salud además de los sustentado en el capítulo

anterior, el segundo elemento está dado el estatus epistemológico de lo que hace necesario el primer elemento respecto a la problemática del sedentarismo y sus implicaciones en la salud humana y su ciclo vital, ya que se tiene en cuenta que este problema es catalogado como una pandemia, dicha complicación tiene un tratamiento desde su dimensión comportamental frente a la falta de movimiento, esto ya explicado en el capítulo anterior con cifras y demás datos sociales y por último el tercer elemento es la finalidad, que desemboca en la formación del ideal de hombre propuesto.

Ahora es necesario aclarar que a partir de un modelo didáctico alternativo para efectos de este PCP se trabajó bajo la corriente de modelo activo, del cual se sustentó metodológicamente este PCP, teniendo como finalidad el enriquecimiento del conocimiento en los estudiantes por medio de la metodología implementada en los juegos desde la asignación de tareas que proveen de manera vivencial dicho conocimiento, lo que permite desde la corriente activa de esta didáctica trabajar la dimensión biológica respecto a sus capacidades físicas y su mejora personal, la dimensión cognitiva y su aprendizaje por medio de la propuesta teórico práctica y finalmente la dimensión axiología desde la autonomía, la postura crítica y la responsabilidad a través de las actividades propuestas.

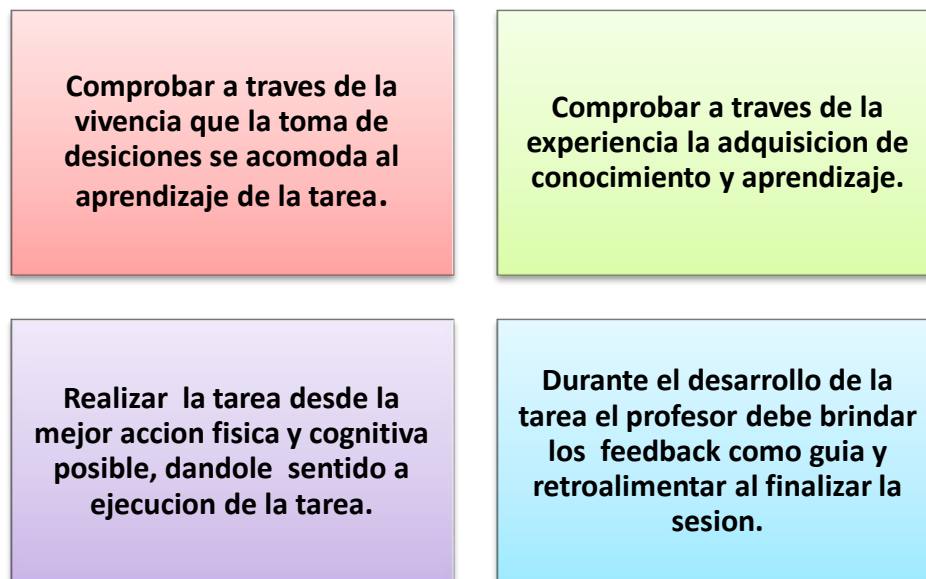
Pero ¿Por qué el modelo activo? Basándonos en Stern y Huber (1977), este modelo identifica al estudiante como un ser autónomo y responsable, que toma las decisiones que mejor responden a su entorno y proyecto de vida, desde lo aprendido en las actividades formativas de las que hace parte el estudiante, como las vivencias personales y grupales en la institución, asimismo se logra realizar una evaluación formativa que concuerda con dicho modelo donde el seguimiento de la evolución del aprendizaje respecto a la corresponsabilidad de practicar actividad física para la prevención del sedentarismo es visible.

Finalmente, respecto a la didáctica implementada, en el cronograma de sesiones será vista en detalle en lo que respecta a cada planeación de clase que se encuentra presente en el capítulo de diseño en implementación. Sin embargo es necesario resaltar como se ha trabajado para suplir dicha necesidad desde la Educación física y que perspectiva de contenidos permiten mitigar dicho problema sin olvidar sus múltiples factores.

### **Estilo de enseñanza por medio de la asignación de tareas**

Continuando con la línea pedagógica que llevamos respecto a los procesos biológicos, cognitivos y axiológicos que se quieren llevar a cabo en el estudiante, tomamos como referencia teórica los estilos de enseñanza propuestos por Mosston (1993), teniendo en cuenta que estos proporcionan a los docentes los niveles de proceso evolutivos necesarios para aumentar y desarrollar tanto los procesos de aprendizaje individualizado como los procesos cognoscitivos que son fundamentales respecto a la enseñanza de actividades físicas, respecto a este proceso de enseñanza y aprendizaje específicamente se trabaja el de enseñanza basada en la tarea, ya que este estilo tiene como objetivo el traspaso de ciertas decisiones del profesor al alumno, asimismo crear nuevas relaciones entre el profesor y el estudiante, entre el estudiante y las tareas, y entre los propios alumnos. Este estilo establece una nueva realidad, ofreciendo nuevas condiciones de aprendizaje y logrando una serie de objetivos diferentes, en este caso no solo el fortalecimiento biológico de las capacidades físicas básicas, sino además el incremento de la corresponsabilidad respecto a la práctica de la actividad física, previniendo el sedentarismo, para así poder lograr orientar la enseñanza hacia desarrollo de la persona, al ejecutar las tareas propuestas.

En este estilo de enseñanza se tuvieron en cuenta unos contenidos específicos que se acoplaron al proyecto para poder cumplir con la prevención del sedentarismo corresponsablemente por medio de asignación de tareas.



**Figura No 1 Contenidos del estilo de enseñanza**

**Fuente: Elaboración propia**

Ahora para llevar a cabo el estilo de enseñanza propuesto con respecto a la intencionalidad de las sesiones de clase, se toman en cuenta dinámicas que son importantes para la aplicación del estilo en este PCP, por lo tanto la clase se divide en tres momentos, parte de pre impacto, parte de impacto y parte de pos impacto, por lo tanto el rol del profesor tiene el manejo primordial de la parte de pre impacto que es donde guía y proporciona los contenidos teóricos, el ambiente de aprendizaje y las tareas por realizar y de pos impacto de la sesión donde retroalimenta el proceso de aprendizaje de sus estudiantes, en la parte de impacto cumple un rol de guía por medio del feed back utilizando este como un método de retroalimentación, en el cual los resultados obtenidos de una tarea o actividad son corregidos con el objeto de realizar las modificaciones necesarias, bien sean para controlar o para optimizar guía la aplicación de estos conocimientos en la ejecución de la tarea, proporcionando principalmente conocimientos frente a la salud y la corresponsabilidad de practicar actividad física para la prevención del sedentarismo.

Por lo tanto el rol de los estudiantes es ser el protagonista de la parte de impacto de la sesión en la cual hay decisiones que han sido traspasadas al alumno para que el mismo pueda

comprobar a través de la experiencia y de la toma de decisiones el aprendizaje de la teoría en la práctica. Es aquí donde justificamos él porque es pertinente este estilo y no el de mando directo para la aplicación de este PCP, por lo que en la fase de impacto el estilo de asignación de tareas, permite que el estudiante experimente el inicio de la individualización formándolo como un ser corresponsable de su estado de salud por medio de las sesiones de clase el estudiante cumpliendo con las tareas asignadas por el profesor, desempeñando un rol activo respecto a la toma de decisiones pertinentes para poder cumplir la tarea propuesta aquí es donde aparece la transición del estilo de enseñanza de mando directo a la asignación de tareas donde el estudiante aprenderá a modificar sus conocimientos e interpretaciones, asimismo experimentara y forjaran una nueva relación con el profesor que permita procesos cognitivos en los estudiantes por medio de la ejecución en las tareas y la toma de decisiones en las mismas, estos son procesos pedagógicos que forman respecto a que cada sujeto sea más corresponsable de su salud respecto a las decisiones que este pueda tomar.

Este estilo de asignación de tareas aplicado en este PCP busca hacer al estudiante más independiente y crítico respecto a su vida y las prácticas saludables que tiene en ella, por lo tanto que el estudiante sea capaz de aplicar, corregir y cambiar sus propias decisiones en la ejecución de la tarea facilita al profesor los procesos de corresponsabilidad de sí mismo en el sujeto, a partir de esto se brindan dinámicas en las que el componente axiológico forme un sujeto que además de ser corresponsable con la práctica de actividad física y la prevención del sedentarismo, también respete el rol de los otros y sus respectivas decisiones entrando a ser un sujeto crítico, que aporte de manera corresponsable y crítica respecto a una decisión y finalmente ser responsable de las consecuencias de estas.

Respecto a la anatomía del estilo, en la fase de impacto debe haber un cambio de roles del profesor al estudiante, traspasando decisiones específicas como lo serán en este caso:

- Postura crítica en la toma de decisiones respecto a la forma de ejecución de la tarea
- Orden de ejecución de las tareas
- Ritmo de ejecución de cada tarea
- Interpretación y asociación de los conocimientos adquiridos para la ejecución de las tareas

- Preguntas.

También es importante resaltar que la decisión de usar este estilo para efectos de este PCP, se tomó en cuenta una de las diferencias fundamentales entre el mando directo y el estilo de la asignación de tareas, la cual se trata sobre el uso del tiempo de la clase, es decir, en el estilo de mando directo la respuesta de cada alumno está directamente ligada a la señal de mando del profesor, en cambio en el estilo de la asignación de tareas el alumno tiene cuenta con un tiempo propuesto de para practicar las tareas y esto gestionándolo a partir de que decida cuándo va a empezar cada una de ellas, el ritmo de ejecución y las decisiones que tome al realizar cada tarea, por lo tanto mientras los estudiantes ejecutan las tareas, el profesor tiene tiempo para desplazarse por el entorno, observar las ejecuciones individuales, y ofrecerles feedback en el momento justo ya que esta es la esencia del estilo, además al finalizar la sesión, es importante reunir a los estudiantes de la clase para sacar algunas conclusiones, aportar retroalimentaciones del desarrollo de los contenidos y aprendizajes teóricos en la práctica para finalmente dejar tareas por realizar fuera del espacio académico para la próxima sesión.

El estilo propone el diseño de la ficha de tareas, cuyo propósito es aumentar la eficiencia del tiempo en la sesión de clase y fuera de esta y la comunicación del profesor y el alumno, siendo esta ficha la mejor ayuda para llegar a cumplir los objetivos de corresponsabilidad de los estudiantes, esta ficha se encuentra ubicada como Figura No 2 (Ficha de tareas) en anexos ubicada en la página 84.

Teniendo en cuenta que los propósitos de estas fichas son más para objetivos deportivos, se tomó en cuenta el uso de estas no para estos fines, sino para poder llevar un informe del proceso progresivo respecto a la práctica de actividad física y sus variables en los estudiantes, durante la aplicación del PCP. A continuación se presentan los propósitos de la ficha diseñada para el proyecto:

1. Ayudar al alumno a recordar la realización de una tarea establecida y su importancia.
2. Maximizar el número de decisiones acertadas hacia la práctica de actividad física.
3. Enseñar al alumno a concentrarse al oír la explicación.

4. Promover en el estudiante la corresponsabilidad de la actividad física, ya que esta no solo se forma por medio de los feed back y las tareas, sino además de la práctica de actividad física fuera de las sesiones por parte del estudiante para prevenir el sedentarismo.
5. Registrar el progreso del alumno.
6. Ver la viabilidad y progreso de la aplicación del proyecto.

Por lo tanto en esta aplicación del estilo de enseñanza de asignación de tareas, es donde el profesor introduce el estilo como tal facilitando la perspectiva educativa propuesta en relación con la intencionalidad de este PCP promoviendo una nueva relación entre profesor y estudiante; en donde, el profesor aprende a confiar al estudiante la toma de decisiones adecuadas mientras pone en práctica lo aprendido y el estudiante aprende a tomar decisiones deliberadas e independientes de acuerdo con la ejecución de la tarea reafirmando de los aprendizajes adquiridos. Por lo tanto a partir de este estilo de enseñanza, se trabajaron las tres dimensiones propuestas en este PCP, la biológica, la cognitiva y la axiológica, respecto al momento de la clase como tal en las sesiones y fuera de ella, en esto se ve reflejada la particularidad del estilo que además de brindar la posibilidad de esta nueva relación e interacción entre profesor y estudiante, posibilita que el cuerpo sea formado biológica, cognitiva y axiológicamente, respecto a la prevención del sedentarismo.

Finalmente es aquí donde este PCP posibilita al profesor de Educación Física enriquecer a los alumnos, no solo respecto a sus procesos motrices sino además respecto a su corresponsabilidad y su formación respecto a ella, para que dicha formación acompañe al sujeto a lo largo de su vida y se quede solo en el aula de clase.

## **Condición Física como tendencia de la Educación Física**

A continuación se contextualizará sobre la tendencia de la Educación Física trabajada en este PCP, la cual fue la condición física, asimismo el cómo está facilitó al proyecto procesos educativos cognitivos que propiciaron estados de corresponsabilidad frente a la salud y la preparación física, también como aportó a la formación integral de la persona. Inicialmente, se debe tener claro que la inactividad física contemporánea obedece a múltiples factores individuales y sociales, por lo tanto es inevitable obtener un cuerpo propenso a la adquisición de enfermedades no transmisibles (ENT), esto afirma que la Educación Física juega un papel muy importante para mitigar la problemática del sedentarismo y para ello este PCP tuvo como referente teórico la tendencia de la condición física, siendo esta la más pertinente al tener como una de sus preocupaciones como alcanzar un estado saludable.

Esta tendencia es también la encargada de cultivar el cuerpo por medio de la actividad física para lograr y mantener los estados saludables en los sujetos, logrando así por medio de la Educación Física el desarrollo de las capacidades físicas básicas, garantizando un cuerpo vigoroso, que se pueda desenvolver a lo largo de su vida en diferentes situaciones. La tendencia se encarga de trabajar las capacidades físicas básicas en los sujetos las cuales son: La resistencia, La velocidad, La fuerza y La flexibilidad, con el fin de prepararlo físicamente para que sea capaz de desempeñarse en su entorno a lo largo de su vida. En el transcurso del trabajo de estas capacidades, el papel del profesor optimiza progresivamente el desarrollo de dichas capacidades individualmente, respecto a los estados iniciales del sujeto, aplicando test ya establecidos, pero para los fines de este PCP se aplicaran, no con el fin de lograr varemos constituidos sino de que nos arrojaran estados iniciales de cada estudiante para así poder compáralos y medirlos con ellos mismos respecto a su mejora al final de la aplicación del PCP.

Sabiendo que históricamente la condición física ha manejado desde su historia procesos de mando directo, para este PCP quedaba corto este modelo de aplicación respecto a lo que se quería lograr, por tal razón se trabajó la tendencia de la condición física desde su modelo psicoeducativo propuesto por Sparkes (1991), por medio del cual se enmarcó la salud del sujeto desde un aspecto pedagógico y cognitivo, para poder formar ese ideal de hombre que sea

corresponsable de su cuerpo, saludable y con un equilibrio psicosomático o en palabras del paradigma de la condición física armonioso, esto a su vez implica que al utilizar esta línea de aplicación como docentes se deben brindar las condiciones que le permitan al sujeto la formación biológica, cognitiva y axiológico de ese individuo saludable.

Asimismo la condición física en este modelo psicoeducativo busca que el estudiante elija y tome decisiones informadas, que conciernen a su actividad física y su estado de salud, también amplía la participación de los alumnos y proporciona el conocimiento necesario hacia las relaciones y los beneficios entre la actividad física y la salud por medio de los procesos teórico prácticos, para que el estudiante pueda seguir con la práctica de actividad física fuera del aula como un acto de corresponsabilidad, todo esto para poder aplicar la tendencia no solo como una herramienta de mejora de capacidades físicas básicas, sino además como una herramienta que facilite procesos biológicos, cognitivos y axiológicos en los que el estudiante interprete, analice y asocie para su proyecto de vida saludable.

Según Spless (1993), es importante dirigir el desarrollo la tendencia de la condición física hacia la formación integral de los jóvenes teniendo en cuenta sus dimensiones: física, emocional y social, por tal razón es pertinente esta tendencia al proponer a través de los procesos individualistas la motivación personal, el cambio de las conductas y la corresponsabilidad en la toma de decisiones, así como el manejo de los auto conceptos, haciendo de esto una inclinación en los sujetos hacia la actividad física para su propio bienestar y salud a largo plazo. La Educación física en uno de sus principios tiene como fin el mantenimiento o consecución de la salud corresponsable, esta tendencia proporciona al estudiante de conocimientos con los cuales pueda ser capaz de organizar sus prácticas buscando trabajar en su salud, dentro y fuera de la institución, así que es importante tener en cuenta que la Educación Física tiene la función de proveer al estudiante de herramientas para que este sea corresponsable en la práctica de actividad física, para su propio mantenimiento y consecución de su salud.

La armonía que se mencionaba anteriormente es otro de los intereses de la tendencia de la condición física, según la Real Academia de la Lengua Española (2017), la palabra es una proporción y correspondencia entre factores que componen un algo. Si bien la tendencia de la

condición física ve un cuerpo armonioso esto apuntaría a un cuerpo con dicho equilibrio de los factores físicos, mentales y morales. Para tal fin al proveer de herramientas teórico prácticas al estudiante durante las sesiones se le posibilitará una posición crítica frente a su práctica de actividad física y asimismo la capacidad de mantener corresponsablemente su salud evitando conductas sedentarias.

Pero como se ve el cuerpo desde la perspectiva de este PCP en relación con la tendencia trabajada, el cuerpo es entendido como una totalidad, ya que no solo busca un estado saludable físico del sujeto, sino además un bienestar integral, preparando al sujeto para su desempeño en la sociedad, para ello formar una corresponsabilidad en los sujetos se integrara a la conciencia de su cuerpo frente sus prácticas corporales y a su entorno, logrando de esta manera el equilibrio psicossomático, de las dimensiones biológica, cognitiva y axiológica del sujeto.

En este punto es donde se propone que a partir de esta tendencia se brinden ambientes de aprendizaje donde los conocimientos teóricos-prácticos generen la prevención del sedentarismo y la obtención de una salud corresponsable en el estudiante, por consiguiente la Educación Física debe dedicarse a promover alternativas que resinifiquen el cuerpo desde una perspectiva integral, en este caso los juegos son útiles como alternativa para fortalecer, mantener y mejorar las capacidades físicas básicas, como también serán fundamentales en cuanto al incremento en la corresponsabilidad de la práctica de la actividad física, por la lúdica que estos juegos proveen.

Para esto, el papel del profesor debe tener en cuenta en su planeación de la clase tres momentos específicos, la preparación física (Parte Inicial, Calentamiento), la aplicación (Parte Central) y el momento después de la clase (Parte Final, Vuelta a la Calma). Para ser más precisos en el momento de “Parte Inicial”, es importante poner en función y en disposición fisiológica, cognitiva y axiológicamente al estudiante, para la “Parte Central”, se organizan actividades donde la clase se centra en cumplir el objetivo de la misma, teniendo en cuenta los componentes del sujeto biológicos, cognitivos y axiológicos y por último en la “Parte Final”, se dan actividades de recuperación y en nuestro caso de retroalimentación frente a la sesión. Hay que resaltar que se deben realizar actividades en todas las partes de la clase, en las cuales la persona

está preparándose para la formación del ideal de hombre que buscamos con la implantación piloto del proyecto.

Los roles del profesor y el estudiante en esta tendencia proponen que el profesor planee la clase con sus objetivos y al poner en marcha su planeación en las partes de la clase cumpla el papel de guía y de propósitor de las actividades, los estudiantes mientras tanto llevan a cabo las tareas asignadas por el profesor, pero en la “Parte Central” de la clase los estudiantes escuchan y ejecutan las indicaciones que el profesor designa para cada actividad, el estudiante en este PCP debe desarrollar y fortalecer sus dimensiones en la “Parte Central” de la sesión, ya que el profesor asignara una tarea que debe llevarse a cabo y los estudiantes tendrán la posibilidad de variar las respuestas en la ejecución de la misma, logrando los objetivos de la actividad propuesta.

Finalmente, se obtienen procesos oportunos respecto a la elección de la tendencia de la condición física y su modelo psicoeducativo, para lograr los objetivos y finalidades de este PCP, siendo la corresponsabilidad y la prevención del sedentarismo por medio de la actividad física componentes que forman al estudiante respecto a su estado de salud de la cual dependerá la efectividad de su proyecto de vida, esto verificado en su desenvolvimiento a futuro, en las respuestas a sus dinámicas sociales. Asimismo esta tendencia brinda orientaciones que mejoren las tres dimensiones, biológica, cognitiva y axiológica a trabajar en el estudiante, agregando que permite el desarrollo del valor de la corresponsabilidad para que el sujeto sea capaz de mantener su condición física y que esta le provea un estado saludable a corto, mediano y largo plazo en su vida.

## La evaluación formativa como modelo evaluativo

Teniendo en cuenta que los modelos de evaluación se aplican dependiendo de la finalidad pedagógica a efectuar, es también parte importante para poder determinar factores como: las necesidades de un contexto, el grado de cumplimiento de unos objetivos, la corrección en los procesos educativos y la comprobación del proceso aprendizaje, para poder llevar a cabo este proyecto, la evaluación buscó la optimización de los procesos pedagógicos, pero fundamentalmente se ejecutó un diagnóstico inicial que por medio de un formato de encuesta nos brindó información respecto a la concepción que tenían los estudiantes sobre la salud, la corresponsabilidad, la práctica de la actividad física y la importancia de la prevención del sedentarismo, esto respecto a los aspectos cognitivos y axiológicos del sujeto, asimismo la aplicación de unos test de capacidades físicas básicas que nos brindaron los valores cuantitativos individuales que se buscan mejorar respecto a las capacidades físicas básicas con la aplicación del proyecto, esto siendo vistos como una meta personal de cada estudiante, respecto a la mejora de su aspecto biológico.

Teniendo en cuenta que es primordial para la intervención posterior que se haga con el mismo, el diagnóstico también permitió proponer situaciones reales en las que nos encontrábamos en el momento de la intervención y así poder proponer las correcciones pertinentes para poder manejarlo respecto al progreso en la aplicación del proyecto, además se necesitó para poder establecer y mantener una permanente profundización y comprensión del proceso del individuo, esto nos permitió en etapas finales de la implementación ver la modificabilidad que hubo respecto a la corresponsabilidad en los sujetos a los que se les aplicó el proyecto.

Por lo tanto, como referente teórico tomamos la evaluación formativa, que según Scriven (1967) se usa para desarrollar o mejorar cualquier proceso educativo, por otro lado Black y William (1998), dicen que la evaluación formativa es cíclica en el sentido de que los estudiantes comparan continuamente sus desempeños con desempeños deseados o ideales propuestos, tomando acciones para que estos sean parecidos, vuelven a confrontarlos y así sucesivamente, pero hay que ver que los estudiantes no se pueden quedar sólo en ese ciclo; así que por medio de

la evaluación formativa, ellos deberán mejorar. Por lo tanto esta evaluación brinda las condiciones para dicho mejoramiento en donde los estudiantes tengan un objetivo de aprendizaje claro, donde puedan llevar un monitoreo de su proceso de aprendizaje, para que después puedan evaluar su desempeño respecto al tema, en este caso la corresponsabilidad adquirida frente a la práctica de actividad física para la prevención del sedentarismo y finalmente puedan tomar acciones para poder alcanzar el objetivo planteado.

Asimismo la evaluación formativa recolecta evidencia acerca del logro en el aprendizaje y que al ser interpretada y utilizada por docentes, estudiantes y sus pares, también sirva para tomar decisiones críticas sobre los próximos pasos a seguir en el proceso de enseñanza y aprendizaje, según Black y Wiliam (2009), con esta evaluación se busca no solo transformar la práctica pedagógica, sino además que por medio de esta evaluación se recolecte la información antes y durante de los proceso pedagógicos sobre el aprendizaje de los estudiantes para poder aplicar decisiones pertinentes durante y después de la aplicación del proyecto facilitando formar en el caso del PCP, las dimensiones biológica, cognitiva y axiológica del ser.

En un sentido más amplio, la evaluación formativa favorece al proyecto al entenderse como la recolección, la evaluación permanente y el uso de información que ayuda a los profesores a tomar decisiones para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje (McMillan, 2007), por lo tanto una evaluación sólo resulta ser formativa cuando le dice tanto al profesor como al estudiante dónde se encuentran, hacia dónde van y qué necesitan para llegar a esa meta (William y Lealhy, 2007). Pero también es importante realizar el proceso de retroalimentación durante y al finalizar la aplicación de procesos pedagógicos y de formación ya que según McMillan (2007) la retroalimentación que se le da al estudiante sirve para que tome acciones correctivas sobre su desempeño, encaminadas hacia el mejoramiento, por lo tanto utilizar la retroalimentación puede incentivar la motivación y aprendizaje de los estudiantes teniendo en cuenta sus necesidades (McMillan, 2007).

A continuación se da cuenta de las ventajas que brindó la evaluación formativa al proyecto sustentadas desde Hamodi, (2017) y Tejada Fernández, (2011)

1. Medición cualitativa y cuantitativa de lo que hace.

2. Validez formativa
3. Reconocimiento de múltiples aplicaciones.
4. Medición del desempeño a través del tiempo.
5. Multiplicidad de observadores como los profesores y los alumnos
6. Retroalimentación constructiva.
7. Disponibilidad de escenarios diversos.
8. Información a los estudiantes sobre su formación.

Pero porque objetivamente se utilizó esta propuesta de evaluación, a continuación se da cuenta de ello:

- La necesidad de transformar la práctica evaluativa desde un enfoque formativo.
- La necesidad de tener una concepción integradora de la evaluación, cuestión que es considerada la esencia del proceso evaluativo.
- La necesidad de propuestas de formación para transformar las prácticas evaluativas tradicionales hacia enfoques formativos y desarrolladores.
- La incorporación del alumno al proceso de evaluación.



**Figura No 3 Esquema de proceso de evaluación formativa**  
 Fuente: Ainsworth y Viegut, 2006.

La idea de este proyecto respecto al modelo evaluativo con relación al propósito del mismo, es integrar la evaluación con el proceso de enseñanza y aprendizaje es decir lo que se hace en clase , según Nitko y Shepard, (2001) esto permite que las evaluaciones sean parte integral del proceso y no algo complementario; además con relación a la perspectiva educativa propuesta del PCP las metodologías que brindan las evaluaciones formativas tienen más pertinencia con respecto a la efectividad de la aplicación del proyecto que las evaluaciones estandarizadas.

Por lo tanto para efectos de este PCP, la evaluación formativa se toma como un proceso de constatación, valoración y toma de decisiones cuya finalidad es optimizar el proceso enseñanza aprendizaje que tiene lugar, desde una perspectiva que en palabras de Brown, (2013) sea humanizadora y no como mero fin calificador.

### **Autoevaluación como instrumento evaluativo.**

Una de las estrategias que optamos por utilizar en este proyecto es la autoevaluación, como medio para la llevar a cabo la evaluación del propio proceso permitiéndole al estudiante tener conocimiento de sus procesos y consecuente a esto la toma de decisiones en las medidas necesarias en los refuerzos para poder llegar a las metas establecidas (Pila Teleña, 1988), a su vez porque contribuye a que los estudiantes evalúen su propio aprendizaje, la autoevaluación es un instrumento que facilita al profesor atender, respetar y valorar los distintos ritmos de aprendizaje según las diferentes características del alumno. Como por ejemplo: capacidades, estilos de aprendizaje, estrategias cognitivas, experiencias y conocimientos previos, motivación, atención, ajuste emocional y social, etc.

Además la autoevaluación aporta a este PCP la estrategia pertinente para formar ese ideal de hombre corresponsable de su salud, el cual aprende a valorar, criticar y a reflexionar sobre el

proceso de enseñanza y aprendizaje individual realizado respecto a la prevención del sedentarismo, (Calatayud, 2002, 1999).

Por consiguiente damos cuenta de por qué la autoevaluación fue oportuna para llevar a cabo procesos evaluativos y qué relación tiene con la evaluación formativa:

- Es uno de los medios para que el alumno conozca y tome conciencia de cuál es su progreso individual en el proceso de enseñanza y aprendizaje llevado a cabo en las sesiones trabajadas
- Ayuda a los estudiantes a responsabilizarse de sus actividades, a la vez que desarrollan la capacidad de corresponsabilidad respecto a su salud.
- Es una herramienta fundamental para la motivación y refuerzo del aprendizaje del estudiante.
- Es una estrategia que permite al docente conocer cuál es la valoración que éstos hacen del aprendizaje, de los contenidos que en el aula se trabajan, de la metodología utilizada, teniendo en cuenta que aquí también se podrá evidenciar la efectividad del proyecto en su prueba piloto.
- Es una actividad que ayuda al estudiante a llevar procesos cognitivos de reflexión individual sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje realizado.
- Es una estrategia permite otras formas de evaluación. Para atender a la diversidad que se encuentra en el aula
- Es pertinente y necesario utilizar diferentes instrumentos evaluativos para tratar de valorar la progresión de las capacidades de cada alumno, en el caso de este PCP, los test basados en el progreso individual de las capacidades y la realización de las fichas de tareas, para que la autoevaluación pueda ser una estrategia más en ese proceso de valoración.
- Es una actividad que ayuda a profundizar en un mayor autoconocimiento y comprensión del proceso realizado frente al desarrollo de corresponsabilidad para prevenir el sedentarismo.
- Es una estrategia que posibilita la autonomía crítica y autodirección respecto a la toma de decisiones del estudiante.

Según, Calatayud (2008) existen varias herramientas que pueden ser utilizadas en la autoevaluación pero en este caso vamos a hablar de las cuales se relacionaron más con el objetivo del proyecto y la perspectiva educativa:

**Bloc de autoevaluación:** Se trata de una actividad en la que el estudiante evidencia los esfuerzos realizados, la valoración del trabajo conseguido ¿Qué sabía?, ¿Qué aprendí?, ¿Cómo lo aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? y ¿Cómo reforzar lo que aprendí?, estas preguntas en relación a los contenidos aprendidos teórico prácticamente en las sesiones trabajadas en la prueba piloto del proyecto, asimismo facilita evidenciar lo procedimental y actitudinal, las mejoras y los logros conseguidos en las distintas dimensiones del ser trabajadas (Biológica, Cognitiva y Axiológica) respecto a la corresponsabilidad de practicar actividad física para prevenir el sedentarismo, el modelo de blog de autoevaluación diseñado para llevar a cabo la autoevaluación se encuentra como figura No 4 (Blog de autoevaluación) en la página 95 en anexos.

**Hoja de Plan Semanal** El objetivo de esta actividad es motivar al alumno para que sea responsable de sus acciones. Él sabe que tiene una semana para realizar determinadas actividades y el mismo ha de responder de su realización, lo cual relacionamos con el estilo de enseñanza trabajado ya que por medio de la ficha de tareas tanto el estudiante como el profesor verán el progreso o estancamiento del proceso educativo, además podrán evaluarse las tres dimensiones que busca trabajar este PCP (biológica, cognitiva y axiológica), en donde el estudiante al indicar que actividad realiza da cuenta de su trabajo biológico, al reflexionar sobre para que le sirve dicha actividad trabaja en la dimensión cognitiva y finalmente en la frecuencia de días de práctica de actividad física corresponsablemente refuerza la dimensión axiológica.

Por lo tanto de acuerdo con F. González y A. Mitjans (1997), esta es una forma más de defender el carácter activo de los educandos a lo largo de todo el proceso educativo ya que los educandos aprenderán no sólo a depender de las valoraciones externas, sino a analizar y valorar sus propias ejecuciones y en qué medida estas responden a sus proyectos y expectativas de vida, por tal razón para efectos de este proyecto relacionamos que según E. Mena (2003), la autoevaluación en los estudiantes constituye el fin mismo del proceso evaluativo formativo. Por

ser el elemento más personalizado y dinamizador de este, mediante el cual los educandos evalúan sus propios conocimientos, logros, modos de pensar, de sentir y de actuar, de manera más auténtica, reflexiva y crítica, dirigida a la regulación de su conducta, sus aprendizajes, sus decisiones y el auto perfeccionamiento constante de estos respecto a sus proyectos y expectativas de vida.

Finalmente para formar sujetos corresponsables se propone que no solo se debe tener en cuenta la evaluación del profesor o de agentes externos al estudiante sino además lo que según E. Porras (2004) considera respecto a la autoevaluación es una fase evaluativa más cualitativa que se da a través de la reflexión personal o participativa del individuo para describir o valorar la realidad propia o social, además Para L. Borrego (2005) la autoevaluación es la evaluación que hace cada estudiante hace de sí mismo, facilitando procesos cognitivos de aprendizaje lo cual tributa al desarrollo de la autocrítica, la autoestima y el auto reconocimiento de sus cualidades para poder trabajar en ellas y fortalecer sujetos corresponsables de su salud.

## **Diseño e implementación**

### **Micro contexto**

Este proyecto fue aplicado en el Colegio prado veraniego sede A ubicado en la localidad de Suba en el barrio Prado veraniego, específicamente en la dirección Carrera 46 No 130 - 65, el colegio es una institución educativa distrital, El colegio cuenta con una cancha de cemento de aproximadamente 22 metros de largo, con aproximadamente 10 metros de ancho, queda al aire libre y tiene una reja que divide la cancha de los salones de clase, en este espacio se efectuaron siete de las sesiones ya que la una de las siete sesiones se llevó a cabo en la aula múltiple.

El PEI de la institución es, “la comunicación con calidad, hacia el desarrollo humano” y maneja un modelo pedagógico social cognitivo. La implementación se llevó a cabo en el curso Octavo (801), en la jornada de la mañana, aproximadamente con 40 estudiantes, el colegio es mixto por lo tanto se trabajó con estudiantes de género masculino y femenino, entre edades de 13 a 16 años a lo que corresponde pertenecen al ciclo educativo número tres, se realizaron diez sesiones, con un tiempo estimado de 1 una hora por sesión, en las cuales se trabajaron los contenidos pertinentes para poder formar el sujeto planteado y asimismo poder ejecutar las clases con los componentes educativos que se establecieron para este Proyecto Curricular Particular.

Se evidencio la viabilidad del proyecto en la aplicación de siete sesiones las cuales se emplearan como pilotajes, evaluando el progreso personal de los sujetos en las dimensiones trabajadas (Biológico, Cognitivo y Axiológico).

La viabilidad de este proyecto fue visible, con la aplicación de un diagnóstico inicial y final, una encuesta, el de unas tareas establecidas y la mejora de capacidades físicas personales en los estudiantes, buscando no resultados con estándares específicos sino su progreso. Teniendo en cuenta los estados iniciales y finales de cada estudiante para que estos al final de la aplicación piloto, se autoevaluaran y se pudieran ver los indicadores de corresponsabilidad obtenidos.

## Diagnóstico inicial

Para poder hacer un diagnóstico inicial de la población con respecto a la corresponsabilidad frente a la salud y la prevención del sedentarismo, se lleva a cabo el diseño de una encuesta que da cuenta del estado inicial en que se encuentran los estudiantes respecto a los intereses que pretende formar el proyecto, esta encuesta cumple con el papel de brindar información, con respecto a las dimensiones cognitiva y axiológica la cual está ubicada en anexos como figura No 5 (Encuesta Diagnóstico inicial), lo que arroja dicha aplicación de las encuestas diagnosticas es que lo estudiantes no practican actividad física por falta de corresponsabilidad, mas no por desconocimiento de su significado o de los beneficios que se obtienen al practicarla y de las consecuencias de no ser activo físicamente, con respecto a las preguntas que se refieren a la salud, los resultados fueron variados ya que un promedio de estudiantes relacionan este concepto con un estado del cuerpo, otros con tener un bienestar y otros no saben definir o interpretar el concepto, pero aun así consideran que las personas saludables se dan al tener buenos hábitos de vida, en otras palabras no poseen una concepción clara con respecto a ser saludable, para finalizar con el análisis de las respuestas de la dimensión cognitiva se encuentran las que se refieren a educación física como tal, en las cuales los estudiantes denominan a la clase de educación física como el espacio en donde salen de la rutina, se ejercitan, mejoran su cuerpo, aprenden cosas nuevas con el mismo, se mantiene saludables y en un caso en particular es innecesaria e irrelevante, de igual manera mencionaron que la clase de educación física les gusta porque ejercitan su cuerpo, hacen actividades al aire libre, es la clase donde están activos y saludables, se hace deporte, se divierten, se relajan y no copian, es mas en algunos casos les gustaría verla más de una vez a la semana, pero por el contrario para algunos estudiantes es monótona, aburrida e innecesaria, ahora el análisis de las preguntas de la dimensión axiológica, arrojan resultados como que en sus tiempos libres o fuera de la escuela suelen tener actividades sedentarias como no hacer nada, dormir, ver tv, jugar Xbox, en una minoría salen al parque y en un caso en particular practicar triatlón o practicar algún deporte, en las respuestas obtenidas para el cuidado de su cuerpo la mayoría de los estudiantes relacionan que cuidarse solo se basa en cuidar su alimentación, en casos particulares se refleja el cuidado en hacer actividad física y en otros casos no hacen nada para cuidar su cuerpo, y con qué frecuencia van al médico, no lo hacen con frecuencia o lo hacen por obligación de que estén

enfermos, con respecto al diagnóstico inicial a la corresponsabilidad arrojaron resultados como que ser responsable es cumplir, es estar atento, pensar y actuar coherentemente, hacer las cosas y ser autónomo y otra parte mínima del salón respondió que no sabía, con respecto a hacer actividades en grupo, la mayoría de los estudiantes respondieron que les gusta y los demás mencionaron que a veces o no les gusta, cuando analizamos las respuestas de si les gusta ayudar a los demás, los resultados fueron que en la mayoría de los casos si, en algunos casos dependía de a quien fuera y en pocos casos no les gusta ayudar a los demás, para concluir la dimensión axiológica con respecto a la pregunta de toma de decisiones, sus respuestas fueron, que a una parte mínima de estudiantes se les facilita, pero a la mayoría se le dificulta, por último el análisis se fijó en las preguntas metodológicas con respecto al juego, a lo que arrojó como resultado que los estudiantes confunden el hecho de jugar con la práctica deportiva o la realización de ejercicios, esto comprueba la necesidad y pertinencia de aplicar este proyecto en esta población.

El formato del diagnóstico inicial diseñado para la dimensión biológica, se basa en la aplicación de test de las capacidades físicas básicas que se trabajaron en este proyecto curricular particular (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), con la intención de obtener unos resultados iniciales, con los cuales los estudiantes puedan obtener valores cuantitativos con los que individualmente y corresponsablemente vean un progreso o igualdad respecto al estado físico de las capacidades trabajadas en las sesiones y en relación con la secuencialidad de los contenidos propuestos. Dicho diagnóstico obedece a brindar estados iniciales respecto a las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad teniendo en cuenta específicamente la capacidad de rendimiento aeróbico (resistencia), capacidad de fuerza de brazos, piernas y abdomen, la capacidad de flexibilidad como movilidad general y la capacidad de velocidad en recorridos determinados y de reacción, dichas capacidades permiten trabajar en lo que se busca como objetivo general en cuanto a la consecución de la salud. Hay que tener en cuenta que para efectos de este PCP, dichas pruebas no son aplicadas para compararse con valores generales sino estas proponen ser comparadas con los resultados individuales respecto a los resultados del diagnóstico inicial con relación a los resultados de la evaluación final del proyecto, por lo tanto ya específicamente se hace una contextualización de los test que se tuvieron en cuenta.

- Flexibilidad Sit and Reach

Esta prueba se realiza con fin de medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de las rodillas. En posición sentada sobre el suelo el estudiante con piernas abiertas intentara llegar con la punta de los dedos lo más lejos posible. La medición estará dada por los centímetros existentes entre la línea de apertura de las piernas y los dedos de las manos del estudiante. Esta medición dependiendo el estudiante se dará e valores negativos o positivos.

- Fuerza de brazo sobre barra fija

Esta prueba tuvo como fin medir la resistencia de la cintura escapular humeral y miembros superiores. Con la ayuda de una barra fija el ejecutante deberá repetir en un tiempo de 60 segundos la mayor cantidad de repeticiones. Estas serán válidas en cuanto el mentón del participante sobre pase la barra y se realice una extensión total de los brazos.

- Fuerza de brazo mantenida en barra fija

Al igual que la anterior este test mide la resistencia muscular de los miembros superiores. A diferencia este en su ejecución no hay elevación y descenso solo se realiza una suspensión. El estudiante sostendrá su peso corporal con una flexión de codo con el mentón arriba de la barra usando sus manos mirando hacia adelante. Se registró el tiempo que el estudiante estuvo suspendido hasta cuando se desprende de la posición y baja de la barra.

- Fuerza de abdomen

Esta prueba midió la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular López (2009), esta se realizó con el fin de realizar a mayor cantidad de repeticiones en 60 segundos. La posición se realizó con las manos entrelazadas a la nuca y con asistencia de un compañero en los pies.

- Salto horizontal a pies juntos

De acuerdo a López este test mide la fuerza explosiva del tren inferior sin impulso en el cual se toma la cantidad de centímetros realizados. El estudiante realiza un salto a la señal del docente en formación. La distancia medida comprende la línea de salida y la posición final del primer toque de los talones del participante.

- Velocidad carrera de 20 metros

Esta prueba de aptitud física se realizó en el espacio de la cancha de multipropósito la cual contaba con el espacio necesario para medir la velocidad de desplazamiento en carrera de 20 metros. Esta se realizó con las orientaciones metodológicas de López (2002). Se midió el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20 metros, existente entre la señal de salida y hasta que el sujeto sobrepasa la línea de llegada.

- Salto de lazo

También llamado salto de comba implica la saltar la cuerda por un minuto con fin obtener la mayor cantidad de saltos, número que define un estado para la capacidad de resistencia. El formato diseñado para medir estos varemos personales se encuentra ubicado en anexos como tabla No 2 (Formato de evaluación inicial de capacidades físicas básicas).

### **Diseño de Macro currículo.**

En este capítulo del proyecto se dio paso al diseño e implementación de la estrategia pedagógica y las unidades que se llevaron a cabo para poder formar personas conscientes de la actividad física para la prevención del sedentarismo.

### **Objetivo General.**

Generar por medio de la clase de educación física y los juegos un espacio, donde las personas realicen actividades que generen procesos con respecto a la importancia de practicar actividad física, promoviendo los beneficios que está genera y de esta manera reducir los índices del sedentarismo.

### **Objetivos específicos.**

- Proponer una estructura curricular que permita desarrollar dimensión Biológica (mejoramiento capacidades físicas básicas)
- Proponer una estructura curricular desarrollar dimensión Cognitiva (Proporcionar al estudiante contenido teórico práctico con respecto a la corresponsabilidad y la salud )

- Proponer una estructura curricular desarrollar dimensión Axiológica (Formar el valor de la corresponsabilidad)

Estas dimensiones a desarrollar no se encuentran segmentadas por cada intervención, por tanto en cada una están entrelazadas las capacidades en cada una de las actividades. En adición el desarrollo de las mismas estarán monitoreadas en fichas de tareas y reflexiones para los estudiantes.

### **Metodología.**

Se elaboró un cuadro de relaciones en el cual se encuentran los contenidos con los que se desarrolló inicialmente el macro currículo, esta relación de contenidos se basó en el ideal de hombre a formar y sus características y la tendencia de la educación física a aplicar, a partir de esto se tuvo en cuenta para la elaboración de este los demás componentes educativos como lo son: Teoría de Desarrollo Humano, Modelo pedagógico, Estilo de enseñanza, Teoría Curricular, Tendencia de la Educación física y Modelo de Evaluación, diseñando las unidades para trabajar desde las dimensiones biológica, cognitiva y axiológica, este cuadro se encuentra en anexos como tabla No 3 (Relaciones ideal de hombre y tendencia de la educación física. Por consiguiente a la elaboración del cuadro de relaciones se llevó a cabo el desarrollo del Macro currículo el cual relaciona los componentes educativos anteriormente nombrados, este diseño de Macro se encuentra en anexos en Tabla No 4 (Diseño Macro currículo) en la página 88 en anexos..

A continuación se realizó un análisis y la respectiva argumentación respecto al cuadro de relaciones del PCP anteriormente nombrado, el cual se realizó teniendo en cuenta la tendencia de la condición física desde las capacidades físicas básicas y su modelo de aplicación psicoeducativo, siendo el objetivo central el trabajo de una armonía respecto al sujeto en su desarrollo biológico, cognitivo y axiológico. Con nuestro PCP, buscamos formar seres humanos corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias, esto a partir de la aplicación del currículo propuesto llevando al sujeto un a un estado saludable.

Si bien los contenidos de la tendencia de la condición física promueven la salud y previenen el sedentarismo, por medio de su modelo psicoeducativo, se trabaja en un ser que configura sus acciones a partir de ambientes de aprendizaje teóricos prácticos, que le posibiliten interpretar, analizar y acoplar la corresponsabilidad respecto a las practica de la actividad física y los beneficios que esta trae consigo para un desenvolvimiento saludable en su proyecto de vida.

### **Relación entre los contenidos y el tema generador.**

Un ser corresponsable de su salud se caracteriza desde la perspectiva de este PCP por ser inicialmente físicamente capaz de responder a sus dinámicas sociales, para llevar a cabo esto se debe tener en cuenta el trabajo biológico en las capacidades fisca básicas (fuerza resistencia, velocidad y flexibilidad) del sujeto; ahora bien para llegar a dicho trabajo se necesita un conocimiento teórico y realizar procesos cognitivos y de reflexión para entender las implicaciones biológicas que el sedentarismo proporciona en el cuerpo.

El sujeto corresponsable que se busca formar con este PCP, también se caracteriza por fortalecerse en la toma de decisiones que relacionado con los contenidos (capacidades físicas básicas) a trabajar en la tendencia el sujeto debe tomar dichas decisiones asertivas para llegar a tener una postura crítica respecto a su salud y disfrutar de sus beneficios previniendo el sedentarismo para su proyecto de vida, en este punto donde como estudiantes de la licenciatura en educación física proponemos un currículo que trabaje la responsabilidad de la actividad física en el sujeto para la prevención del sedentarismo.

### **Unidades, producto de la relación entre contenidos y tema generador.**

Partiendo de los contenidos de la tendencia y su relación con el tema generador y sus características, se buscó tener unas unidades que nos faciliten lograr la finalidad que queremos obtener con la aplicación de este proyecto, por lo tanto subdividimos en dimensiones del ser los

contenidos de la tendencia para poder trabajarlas y lograr una integralidad respecto al desarrollo y cumplimiento de nuestro proyecto y la finalidad a la que queremos llegar.

Inicialmente se desarrolló la dimensión biológica en la unidad “Adaptabilidad Biológica”, en la cual queremos trabajar el mejoramiento de las capacidades físicas teniendo en cuenta que para poder llegar a tener seres humanos corresponsables para evitar conductas sedentarias, inicialmente partimos de un cuerpo biológico que necesita ser físicamente capaz, hablamos del componente biológico en el cual se trabaja con el fin de tener en los estudiantes los efectos biológicos necesarios para el mantenimiento óptimo del principio homeostático del cuerpo. Es en este punto donde las acciones fáticas de la tendencia de la condición física toman relevancia para dar el “estatus” de salud en el cuerpo a formar.

Después consideramos la dimensión cognitiva trabajada en la unidad “Siento y comprendo lo que implica mi actuar para mi cuerpo” y lo relacionamos con los contenidos de la condición física en su modelo psicoeducativo, teniendo en cuenta la salud del sujeto desde un aspecto pedagógico y cognitivo, para poder formar ese ideal de hombre que sea corresponsable de su cuerpo, saludable o en palabras del paradigma de la condición física armonioso. Esto a su vez implica que al utilizar esta línea de aplicación como docentes se deben brindar Los ambientes de aprendizaje que le permitan al sujeto la formación biológica, cognitiva y axiológica de ese individuo saludable. Es por medio de la asignación de tareas que no solo en la sesión sino en las tareas extracurriculares que le permiten al estudiante un conocimiento teórico sobre los contenidos trabajados. Esto con el fin de tener una transferencia de la teoría a la práctica.

Por último se trabajó la dimensión axiología por medio de la unidad “Valoro mi cuerpo y su proyección para toda la vida” la cual forma el valor de la responsabilidad y la capacidad discernir críticamente para este componente relacionamos en el sujeto un compromiso consigo mismo respecto a su actividad física en busca de prevenir el sedentarismo y las consecuencias de sus acciones. La corresponsabilidad para poder generar responsabilidad pero en este caso no solo por parte del individuo sino además respecto a dos o más personas, quienes comparten una obligación o compromiso que es lo que queremos general en el ideal de sociedad y la autonomía generando el estado o la capacidad de autogobierno en la toma de decisiones.

La condición física en este modelo psicoeducativo busca que el estudiante elija y tome decisiones informadas, que conciernen a su actividad física y su estado de salud, también amplía la participación de los alumnos y proporciona el conocimiento necesario hacia las relaciones y los beneficios entre la actividad física y la salud por medio de los procesos teórico prácticos, para que el estudiante pueda seguir con la práctica de actividad física fuera del aula como un acto de corresponsabilidad, todo esto para poder aplicar la tendencia no solo como una herramienta de mejora de capacidades físicas básicas, sino además como una herramienta que facilite procesos biológicos, cognitivos y axiológicos en los que el estudiante interprete, analice y asocie para su proyecto de vida saludable y pueda brindar las respuestas adecuadas a las situaciones que se le presentan.

### **Micro Currículo**

#### **Objetivo General.**

Generar en los estudiantes un cambio de pensamiento sobre la actividad física por medio de los juegos que a su vez formen sujetos conscientes de su cuerpo y de la importancia de la práctica de la actividad física, posibilitándole al estudiante reconocer los beneficios de esta para prevenir el sedentarismo y sus consecuencias, facilitándole a sujeto poder responder de mejor manera a sus dinámicas sociales.

#### **Diseño Micro currículo.**

Para poder llevar a cabo lo diseñado en el macro currículo en este PCP, se llevó a cabo el diseño un micro currículo el cual contiene el cronograma de sesiones propuesto para cumplir con los objetivos propuestos en el proyecto, este diseño se elaboró teniendo en cuenta las tres dimensiones (Biológica, Cognitiva y Axiológica) que se trabajaron para poder aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales, la estructura del cronograma surgió a partir de pensar en aplicar la teoría y la práctica como lo plantea la tendencia de la condición física desde su modelo psicoeducativo propuesto por Sparkes (1991),

por medio del cual se enmarcó la salud del sujeto desde un aspecto pedagógico y cognitivo, para poder formar ese ideal de hombre que sea corresponsable de su cuerpo, saludable y con un equilibrio psicosomático o en palabras del paradigma de la condición física armonioso, esto a su vez implica que al utilizar esta línea de aplicación como docentes se deben brindar las condiciones que le permitan al sujeto la formación biológica, cognitiva y axiológico de ese individuo saludable.

La Educación física en uno de sus principios tiene como fin el mantenimiento o consecución de la salud corresponsable, esta tendencia proporciona al estudiante de conocimientos con los cuales pueda ser capaz de organizar sus prácticas buscando trabajar en su salud, dentro y fuera de la institución, así que es importante tener en cuenta que la Educación Física tiene la función de proveer al estudiante de herramientas para que este sea corresponsable en la práctica de actividad física, para su propio mantenimiento y consecución de su salud. En este punto es donde se propone que a partir de esta tendencia se brinden ambientes de aprendizaje donde los conocimientos teóricos-prácticos generen la prevención del sedentarismo y la obtención de una salud corresponsable en el estudiante, en donde al trabajar las sesiones se fortalezcan las tres dimensiones propuestas anteriormente, pero cada una con su énfasis de aplicación ya sea en el momento práctico para la dimensión biológica, en el momento teórico la dimensión Cognitiva y teórico-práctico para la dimensión Axiológica. En este caso los juegos son metodológicamente útiles como alternativa para fortalecer, mantener y mejorar las capacidades físicas básicas a favor de la adaptabilidad biológica de los sujetos con respecto al medio en que se encuentren y las respuestas biológicas que tengan respecto a estos, como también son fundamentales en cuanto a fortalecimiento de procesos cognitivos y reflexivos y finalmente al incremento en la corresponsabilidad de la práctica de la actividad física.

### **Metodología.**

Se elabora el micro currículo definido como cronograma general de sesiones, en el cual se aplicaron los contenidos del macro currículo secuencial y progresivamente, se efectuó como tal la aplicación del mismo durante ocho sesiones de clase, en el horario de la clase de Educación Física del colegio IED Prado Veraniego ubicado en la localidad de Suba, a partir de las 6:30 am

a las 7.50 am y se tuvo en cuenta la finalidad a la que se quería llegar con las mismas, el diseño del cronograma de sesiones se encuentra ubicado como Figura No 6 (Cronograma general de sesiones) en anexos página 98.

### **Planeación de sesiones**

Para poder llevar a cabo el cronograma de sesiones se realizan las planeaciones de clase pertinentes para poder trabajar los objetivos de formación del proyecto de manera más específica en cada sesión, el formato de planeaciones diseñado con el cual se efectuaron las sesiones de clases en el periodo de aplicación del proyecto, se encuentra en anexos figura No 7 (Formato planeación de clases) en la página 101 en anexos.

### **Tema metodológico complementario: El juego.**

Partiendo de que estamos en la dinámica de diseñar el currículo y sus metodologías, este PCP se desarrollara teniendo en cuenta como estrategia lúdica los juegos, a continuación se brindara la teoría que se tuvo en cuenta en relación con los juegos y la aplicación del PCP ya que el juego cognitivamente se ve como un fenómeno de desarrollo del pensamiento (Groos Karl, 1902) lo que significa que el juego forma parte de la inteligencia del niño, al representar la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según el individuo, para potenciar su lógica y racionalidad (Jean Piaget, 1956), basándonos por la parte biológica por medio del juego se promueven dinámicas de supervivencia ya que según (Darwin, ) las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio son las que sobreviven, axiológicamente permite al proyecto la preparación corresponsable para una vida adulta, el juego surge como necesidad de reproducir el contacto con los demás y asimismo con la naturaleza, los orígenes y trasfondos del juego son de orígenes sociales, ya que fomentan dinámicas que van más allá de los instintos netamente individuales, (Vigotsky, 1924), en este sentido se busca formación integral del sujeto al promover los juegos como actividades en las que participan los componentes biológico, cognitivo y axiológico del sujeto.

Bajo la teoría de (Gross, 1902), nos basamos en que el juego es el pre ejercicio para poder cumplir las funciones en la vida adulta, el juego contribuye al desarrollo de funciones y capacidades que preparan al estudiante para su vida adulta, prácticamente este es el ambiente de aprendizaje que un educador físico propicia como medio de preparación para la vida en el caso de este PCP, para la prevención del sedentarismo. El juego desde las perspectivas teóricas y desde la dinámica metodológica del proyecto se puede entender como el ambiente de aprendizaje que al ser asociado a situaciones imaginarias se suplen demandas biológicas cognitivas y axiológicas del sujeto, permitiendo que como profesores de Educación Física hagamos ver a la práctica de la actividad física atractiva (Pila Teleña. 1988), de forma que genere sujetos formados en la de la prevención del sedentarismo,

Así que para el cumplimiento de este PCP fue necesario usar el juego como medio para lograr un ser corresponsable de su cuerpo y su salud ya que por su naturaleza más básica permite brindar en palabras de (Moyle, 1999) situaciones donde se puede practicar destrezas tanto físicas como mentales por medio de la repetición y de la misma manera conseguir confianza y dominio, por lo tanto el juego en la educación se podría ubicar en como el medio que en el proceso de enseñanza aprendizaje posee el rigor académico que permite una experiencia en el estudiante con el propósito de que aplique lo aprendido por fuera de la institución educativa, ya que como Moyle, 1999, p 17) afirma es “un fenómeno evidentemente identificable que posee un significado para los participantes”. De esta manera se apropia el juego en su característica lúdica para la aprehensión de prácticas que aporten a al mantenimiento de la salud.

Ahora bien en relación con el concepto de la corresponsabilidad el juego ayuda al participante a lograr una confianza en sí mismo y sus capacidades (Moyle, 1999) de tal manera que en situaciones sociales contribuya a que el estudiante juzgue o de un significado a interacciones para conseguir una empatía o una responsabilidad compartida, para cumplir un propósito planteado en un currículo hay diferentes clasificaciones de juegos que pueden desarrollar distintas dimensiones del ser: juegos deportivos, de pelota, de adversario, cooperativos, modificados, etc. Para la especificidad de este proyecto curricular particular el juego será tomado desde su perspectiva de juego, el cual permite una adaptación desde sus dinámicas para la enseñanza de prácticas para la salud y la corresponsabilidad, ya que este posee

la ventaja de ser fácilmente adoptada por los estudiantes y su interés en los retos propuestos en cada juego.

Por lo tanto la efectividad del juego está sustentada en la transformación didáctica que la Educación Física a atravesado durante los años, el juego en los años 90 apporto en el currículo (condición física) para la obtención de una mejor salud y hábitos saludables desde su dimensión deportiva lo que finalmente dejo tres modelos: el médico, psicoeducativo y socio-critico. Desde el modelo psicoeducativo que posee gran importancia para este proyecto curricular particular los juegos por su finalidad o visión sobre la salud. Salud como responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida (Devís y Velert 1997).

## **Análisis de la experiencia**

### **Primera sesión de implementación**

El día martes 4 de septiembre se da inicio a la aplicación del pilotaje de este proyecto, para comenzar se realizó una clase donde se incluye: la presentación de los licenciados en formación, propuesta de metas a alcanzar con los estudiantes y la aplicación de una serie de pruebas físicas con el ánimo de tener datos los cuantitativos de la dimensión biológica de cada estudiante. Estos datos se recopilan para encontrar el estado o condición física de cada estudiante. De acuerdo a los varemos se puede inferir que existen conductas de sedentarismo focalizadas en las capacidades físicas básicas especialmente en la capacidad de flexibilidad y resistencia. A continuación se lleva a cabo una encuesta que se desarrolló con fin de obtener información sobre los conocimientos y valores que poseen los estudiantes frente al sedentarismo, la actividad física, el uso del tiempo libre y la corresponsabilidad. Frente a las pruebas físicas los estudiantes mostraron gran interés por tener una idea de su estado físico mostrado en datos, además se generó un sentido de competición, que motivo a los estudiantes a la realización de las mismas. Para finalizar la clase se realizó una retroalimentación y explicación sobre lo que significa el sedentarismo y sus implicaciones generales a lo largo del ciclo vital. Se realiza un acuerdo con los estudiantes de llevar durante cada semana una ficha de tarea en la cual consignaría sus actividades físicas y escribiera su beneficio personal. Con esta última dejando en claro el sentido axiológico del a corresponsabilidad.

Con los varemos tomados de las pruebas: salto de lazo, velocidad carrera de 20 metros, salto horizontal a pies juntos, fuerza de abdomen, fuerza de brazo mantenida en barra fija, fuerza de brazo sobre barra fija y flexibilidad Sit and Reach, se deja en claro que se usan con fin de mejorar en la dimensión biológica de cada estudiante, mas no de comparar con varemos estandarizados. Esto con el objetivo de formar en el estudiante la dimensión axiológica donde influye la responsabilidad compartida, en una relación reciproca del estudiante y el docente.

Las encuestas desde cada dimensión indican que los estudiantes poseen conocimiento sobre las implicaciones del sedentarismo, que existe actividad física diaria, sin embargo se encuentra también inexactitud sobre los mismo y estos dos factores indican que hay conductas sedentarias es decir insuficiencia de actividad física lo que indica por último que se debe trabajar en la dimensión axiológica para disminuir el tiempo de uso de aparatos electrónicos para el ocio, aumentar los días de práctica de actividad física y demás conductas que forman una mejor condición física, desde la perspectiva de la corresponsabilidad.

### **Segunda sesión de implementación**

El día 11 de Septiembre se lleva a cabo la denominada clase “videoteca”, en la cual se hizo uso del auditorio del colegio donde se proyectó una serie de videos e imágenes con contenido sobre los contenidos propuestos en la planeación de clase con fin de trabajar la dimensión cognitiva desde el punto de vista de las implicaciones del sedentarismo, los tipos de cuerpo, los tipos de alimentación y la cantidad optima de actividad física por semana, los estudiantes al ver uno de los extremos antagónicos del sedentarismo se mostraron interesados a lo cual se prosigue a pedir por cada estudiante redactar una frase que sea alusiva los contenidos de los videos, en dichas frases es posible señalar que los factores que influyen en el sedentarismo llegaron a un mejor nivel de reconocimiento en el estudiante en especial el significado del cuerpo y su papel frente a dichos factores.

Los docentes en formación realizan un paralelo con los varemos obtenidos de la clase anterior y los conocimientos que demostraron en las encuestas dejando que el estudiante asimile su conocimiento anterior, acomode el nuevo y adapte ese el conjunto de ideas en su diario vivir es decir se convierta en una experiencia, a lo cual se recuerda el diligenciamiento de las fichas de tarea las cuales llevan el progreso del estudiante en sus dimensiones cognitivas y axiológica. Este proceso se inició con la premisa del proyecto “tengo y soy un solo cuerpo para toda mi vida” por tal razón en la reflexión realizada el punto de énfasis fue la prevención de conductas sedentarias mediante la actividad física. “Con buena alimentación y ejercicio tendremos buena salud mental y un gran físico” esta afirmación realizada por uno de los estudiantes da cuenta del

proceso cognitivo que genero al finalizar la clase y adicionalmente los docentes enriquecen ese conocimiento para el grupo.

Se da por finalizada la clase teórica recordando a los estudiantes el diligenciamiento de la ficha de tareas y el concepto de corresponsabilidad, a toda la sesión los estudiantes muestran cierta confusión de porque la clase teórica y además muestran como reacciones de preocupación según los videos y los estados iniciales de los varemos.

### **Tercera sesión de implementación**

En esta sesión realizada el día 18 de Septiembre de 2018, los estudiantes se encuentran un poco dispersos en cuanto el uso de los celulares, se toma esa conducta para dar una reflexión por parte de los docentes para dar inicio a la clase, y por el frio de la madrugada no muestran entusiasmo respecto a la clase, el trabajo se realizó en el mejoramiento de las capacidades físicas con énfasis en la velocidad, para iniciar se da un momento teórico sobre la velocidad y los beneficios de ejercitarla, a esto los estudiantes muestran pereza y dispersión al hablar entre ellos, muchos se retiran de la cancha y no atienden completamente a la sesión. A continuación los docentes guían el calentamiento por medio de un juego de oposición para preparar el cuerpo para la clase, después se realiza el juego “llega hasta el final” en el cual los estudiantes pasaron por un circuito a manera de relevos con su equipo mientras la actividad se desarrollaba los docentes guiaban la actividad para que al final de la clase se llevara a cabo una retroalimentación en donde se reflexiona sobre los conceptos vistos y se permite al estudiante aportar desde una pregunta propuesta sobre las conductas que afectan la capacidad de la velocidad, pocos estudiantes manifestaron que al no ejercitar los músculos del tren inferior o la atención esta capacidad disminuiría así como las demás capacidades físicas, los docentes también realizan una última reflexión acerca de las diferencias entre el deporte y los juegos pues se evidencio un desconocimiento además de su relación con la salud y para finalizar los docentes revisan y orientan sobre las fichas de tarea y su diligenciamiento, a esto los estudiantes no presentan mucha atención sobre la tarea pero aun así se llevan el formato.

### **Cuarta sesión de implementación**

El día 25 de septiembre de 2018 se trabajaron las capacidades físicas básicas con el énfasis en la resistencia al inicio de la sesión se contextualiza sobre la resistencia y se revisa el concepto de corresponsabilidad, es en este momento cuando los estudiantes comprenden el concepto e intenta aplicarlo sin embargo algunos estudiantes se muestran apáticos en cuanto a la consecución de la meta de la clase, esto se evidencio en el juego “recoge el tesoro” el cual consistía en recolectar la mayor cantidad de pelotas que el equipo contrario, esta actividad represento un desafío para algunos estudiantes que tuvieron síntomas de fatiga y por tal razón desistieron, sin embargo se les realizo la retroalimentación haciendo énfasis en controlar el ritmo de respiración, esto probó que la capacidad aeróbica del estudiante debe ser fortalecida para contrarrestar la fatiga.

Si bien una parte del grupo se mostró motivado por los juegos y la participación fue alta, algunos de ellos desistieron puesto que su capacidad no fue la mejor por el esfuerzo prolongado de la actividad, para finalizar se recogen las fichas de tareas entregadas y pocos estudiantes las entregan ya hechas por lo tanto los demás se sientan a llenarlas mientras los demás calientan, se realiza una retroalimentación respecto a la importancia de cumplir con las tareas semanales con respecto a las actividades físicas y además los estudiantes deberán indagar sobre que es la frecuencia cardiaca máxima.

### **Quinta sesión de implementación**

En esta sesión los estudiantes llegan a clase más motivados y se preparan para la clase es importante resaltar que los que no se mostraban interesados participan y entregan ficha de tareas, se continua con el trabajo de las dimensiones con el fin de fortalecer la formación del sujeto saludable, el énfasis del día 2 de Octubre se realizó en la flexibilidad como una capacidad que permite el movimiento y la recuperación de los grupos musculares, mientras se recoge a ficha de tareas se explica a los estudiantes al mejorar la flexibilidad funcional el cuidado de los sistemas articulares mejora además de recordar que en el ciclo de vida lo que se realiza o no en el cuerpo tendrá repercusiones en edades avanzadas, la clase inicia con un calentamiento donde los

docentes muestran diferentes estiramientos y movimientos articulares indicando músculos que intervienen en el mismo, en la misma dinámica los estudiantes pueden proponer un movimiento o estiramiento, en ese proceso los docentes guiaran el proceso cada uno y explicando los mismos, después los estudiantes realizan el juego cogidas y diferentes variaciones.

A continuación se realiza una dinámica donde el grupo es dividido en dos y en trabajo de grupo recordando la responsabilidad compartida se transporta un balón de baloncesto de un punto a otro, esta acción se lleva a cabo por el estudiante en posición sentado inicialmente con los brazos se transporta el balón y después con las piernas donde se trabajan grandes grupos musculares superiores e inferiores, posterior a este se realiza una carrera donde un estudiante a la vez debe pasar por debajo de la misma fila del equipo y sus compañeros deben sostener una posición de cuatro apoyos, al finalizar esta actividad se realiza una dinámica de teléfono roto en el cual se debe formar una frase con unas palabras dadas y se realizó una retroalimentación sobre el proceso llevado hasta esa fecha donde los estudiante manifestaron que les agradaba las actividades y el conocimiento sin embargo se hace necesario nuevamente realizar la diferenciación entre deporte y juego y sus implicaciones frente a la salud.

### **Sexta sesión de implementación**

Esta sesión se llevó a cabo el día martes 16 de octubre de 2018, se da inicio a la clase solicitando las fichas de tareas semanales que deben entregar los estudiantes, las cuales entre más pasan las sesiones más se incrementan las actividades realizadas, se van organizando los estudiantes en el espacio de la cancha múltiple del colegio, formando un círculo entre todos sentados, los profesores abren la sesión brindando contenidos teóricos sobre la capacidad que se trabajaría ese día es decir la fuerza, que beneficios tiene trabajarla y como trabajarla, así mismo se explican las actividades a realizar en la clase y los cuidados que se deben tener con respecto al cuerpo de si mismos y del otro al realizar los juegos, los estudiantes muestran atención y motivación a las indicaciones y cuando los profesores hacen alguna pregunta ellos responden de maneras acertadas, después de la parte teórica de la sesión los profesores continúan dándole paso al momento práctico de la misma, por lo tanto los estudiantes conforman parejas para llevar a cabo los juegos propuestos en la clase, a esto los estudiantes se muestran activos y

participativos en el calentamiento con el juego carreras de costales, durante la ejecución de las tareas asignadas los estudiantes proponen diferentes maneras de llegar al cumplimiento de las mismas y preguntan a los profesores su validación, relacionan el contenido teórico del cuidado al realizar las tareas en los juegos y todos los estudiantes participan en la clase, para las demás actividades los estudiantes colaboran en la organización de los espacios a los profesores con ánimo de aportar y además se corrigen entre ellos mismos a partir de lo aprendido ese día y se motivan entre ellos a jugar y participar, en la parte de retroalimentación se respetan unos a otros y aportan a los comentarios de reflexión, evacuan preguntas y dudas con los profesores y finalmente colaboran entre todos a organizar el espacio para retirarse.

### **Séptima sesión de implementación**

Los profesores realizan esta sesión el día martes 30 de octubre de 2018, recogen las fichas de tareas las cuales son entregadas satisfactoriamente por parte de los estudiantes y se ubican organizándose en la cancha organizadamente esperando la instrucción del día de hoy, los estudiantes con esto mostraron motivación hacia la realización de la clase y de actividad física, pero antes de iniciar la parte práctica los profesores habían dejado averiguar que es corresponsabilidad en la sesión anterior, a lo que una parte importante del salón cumplió con la tarea y les explican respecto a los investigado a sus compañeros, los profesores después de esto brindan bases teóricas básicas sobre las articulaciones, que son y para qué sirven así mismo el cómo cuidarlas y proponen a partir de esto que los estudiantes guíen el calentamiento de flexibilidad para la sesión del día, a esto los estudiantes que inician el calentamiento se muestran tímidos y temerosos por equivocarse pero con ayuda de los profesores se van corrigiendo y retroalimentando las propuestas ya a medida que se va realizando el calentamiento los estudiantes van proponiendo ejercicios pertinentes y con más confianza y apropiación, por medio del calentamiento los profesores proporcionan a los estudiantes contenidos básicos sobre la capacidad de flexibilidad, sus manifestaciones y los bloques musculares a trabajar en un estiramiento básico, después de esto se lleva a cabo el juego de la sesión el cual fue Twister a esto los estudiantes se muestran colaborativos, participativos y aplican los principios que se les enseñó respecto al cuidado de las articulaciones, al ejecutar las tareas en el juego buscan ser propositivos y cuidan su propio cuerpo y el de los demás sin mostrar ningún tipo de brusquedad

con el otro por el contrario se cuidan entre todos pero aun así buscan lograr la finalidad del juego, respetando las reglas y siendo corresponsables, después de realizar los juegos llega el momento de retroalimentación y aportes de la sesión, en la cual los estudiantes aportan por medio de una lluvia de ideas como se implementó la corresponsabilidad en la sesión y además dieron ejemplos de ser corresponsables, de nuevo son colaboradores hacia la organización conjunta del espacio para finalizar y agradecen a los profesores la sesión del día.

### **Octava sesión de implementación**

Esta sesión se llevó a cabo el día 6 de Noviembre de 2018 para esta sesión los estudiantes llegan a tiempo y se preparan para la clase, todos participan y se muestran atentos a las instrucciones y sin necesidad de pedir las fichas ellos por si mismos las entregan a los profesores, por consiguiente los profesores al ver ubicados a los estudiantes en la cancha preparados para la información de la sesión, instruyen a los estudiantes con respecto a la sesión a trabajar y los contenidos teóricos del día, como lo fueron tipos de velocidad y el trabajo en equipo, e inician el momento practico con el juego cogidas infinitas, los estudiantes juegan y participan activamente, proponen dinámicas de juego y además respetan y cuidan de sí mismo y al otro, además al finalizar el calentamiento, prestan atención a los juegos que continúan la sesión y los relacionan dentro de su ejecución con los contenidos vistos, al finalizar los juegos planteados para la sesión se procede al momento de reflexión respecto a respetar los aportes de los otros y hacerlos validos teniendo criterio de si son pertinentes o no respecto a las situaciones que se les presentaron, los profesores incentivan a describir que es trabajo en equipo y como lo relacionan con los juegos realizados así mismo el valor de la corresponsabilidad y la práctica de la actividad física, allí los estudiantes aportan en su mayoría, se corrigen entre ellos y preguntas a los profesores la pertinencia de sus respuestas, a esto los profesores resuelven sus dudas y dan valor a sus aportes oportunos.

### **Novena sesión de implementación**

El día 13 de Noviembre de 2018 se lleva a cabo esta sesión, los profesores para esta clase proponen una dinámica más participativa por parte de los estudiantes donde fueron los protagonistas en la mayoría de la sesión, uno de sus compañeros recoge la ficha de tareas de sus compañeros, otro llama a lista, otro revisa uniformes y los demás colaboran con organizar el espacio, los profesores brindan el contenido teórico del día y proponen los juegos de la sesión, entre todos organizan los juegos dependiendo como crean que responden a las instrucciones y entre todos participan pensando en que todos aporten algo, ellos mismo llevan a cabo los juegos y organizan los espacios, al finalizar los juegos se lleva a cabo el momento de reflexión en donde los estudiantes tomaron la vocería y los profesores solo resolvían o guiaban dudas, los estudiantes se muestran participativos y aportan sus ideas respecto a la práctica de actividad física del día se les pregunta la importancia de lo que hicieron y dan respuestas en general con respecto a la salud de si mismos, se les recuerda la tarea de la próxima sesión a lo cual los estudiantes nombran la ficha de tareas y se retiran de la sesión.

### **Decima sesión de implementación**

Para la sesión realizada el día 20 de Noviembre de 2018 los profesores reciben las fichas de tareas y brindan el material teórico que se pondrá en práctica durante la sesión a esto los estudiantes prestan atención e interés, por lo tanto los profesores les enseñan teorías básicas sobre lo aeróbico, sus dinámicas y la formula de frecuencia cardiaca, de igual manera a tomarse el pulso a sí mismos y al otro y para qué sirve hacerlo, a esto los estudiantes muestran sorpresa y se proyectan a realizar las mediciones lo mejor posibles para saber cuáles son sus resultados, después se plantean las tareas y los juegos a realizar y los estudiantes prestan atención y atenta ejecución en las mismas, por medio de la actividad de musicalización proponen en su mayoría ejercicios donde relacionan la teoría con la actividad física y la de los demás, pero al ver que algunos no la realizan los llevan a la parte de al frente a que los acompañen y entre todos se motivan, después de los juegos se lleva a cabo la actividad de las carteleras en donde los estudiantes relacionaron las imágenes que tenían a su disponibilidad con las carteleras pegadas en el muro del patio y entre todos se ayudan para ubicar correctamente las imágenes, además se

describen con respecto a sus somatotipos teorías vistas en las primeras sesiones, y se colaboran entre ellos para poder identificarse, se realiza entonces el espacio de retroalimentación en donde los estudiantes explican las carteleras dependiendo lo que aportaron y finalmente los profesores dan una reflexión sobre cómo quieren ser y cómo van a poder serlo si tienen o no salud, allí los estudiantes se muestran pensativos y un silencio oportuno invade la cancha múltiple, después colaboran con la organización y se retiran.

### **Onceava sesión de implementación**

Finalmente el día 27 de Noviembre de 2018 se llevó a cabo la evaluación final de las implementaciones, los estudiantes entonces se muestran nerviosos y curiosos respecto a sus evoluciones físicas, los profesores llevan a cabo los test finales para poder comparar los resultados, los estudiantes son atentos y participativos se muestran interesados en haber mejorado, al finalizar los varemos, se les informa respecto a sus estados biológicos con respecto a las mejoras mejorías mantenciones y desmejoras, a lo que los resultados fueron mixtos y los que mejoraron fueron los más participativos, otros continuaron igual o se mantuvieron y los que participaron solamente a las actividades finales desmejoraron, se les hace el blog de autoevaluación y mientras los realizan comentan entre ellos y a los profes que dependiendo el caso mejoraron y se alegran de ello, se mantuvieron pero muestran cierta insatisfacción respecto a no dar el 100% de sí mismos en las clases y los que no mejoraron sienten cierta melancolía con respecto a no haberlo hecho mejor, finalmente se lleva a cabo la última retroalimentación en donde los comentarios de los estudiantes demuestran los signos anteriormente nombrados por medio de sus aportes se dan cuenta de que tan importante que tanto bien les hace el hacer actividad física y que importante es para su salud no solo de ahora sino de años después, comentan que la clase de educación física se puede ver y hacer de otras maneras y así mismo la actividad física para sentirse mejor con ellos mismos y que invitar a jugar ayuda a hacer actividad física sin ser tan tortuoso.

Los profesores hacen sus últimos aportes finales, con respecto a formarse saludablemente y que aprovechar la clase de educación física y los espacios fuera de ella es importante para poder vivir y cumplir las metas en la vida de la mejor manera posible, los estudiantes agradecen

a los profesores este tiempo y lo que aprendieron de formas diferentes a las que están acostumbrados y demostraron ampliar su concepto de la clase y de la práctica de actividad física.

## **Resultados y conclusiones**

### **Procesamiento y análisis de la información**

Para el propósito general de este proyecto curricular particular, aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales; fue necesario el diseño de instrumentos que capturaran la información necesaria para ver el grado en que se aportó a dicho propósito. Los instrumentos que se usaron fueron los expuestos por Calatayud (2007) como ya se mencionó en el apartado de evaluación, ficha de tareas y el blog de autoevaluación; estos cumplen con la función de brindar la información sobre el conocimiento que fue transmitido y la evolución del estudiante durante el transcurrir de la aplicación del proyecto.

De acuerdo a Niño (2011) y su clasificación de técnicas de registro, este proyecto posee manual y electrónica, es decir la ficha de tareas y el blog de auto evaluación como manual, los cuales se realizaron por parte de los estudiantes, estos a su vez adquirieron información relevante para las dimensiones cognitiva axiológica, por parte del registro electrónico se tienen los varemos iniciales y finales los cuales corresponden a la dimensión biológica consignados por los docentes en formación, dicho desarrollo en el sujeto se midió desde las fichas de tarea donde se consignaba información de periodicidad, actividades y propósitos los cuales fueron categorizados en las mismas dimensiones antes mencionadas así como el block de autoevaluación como información cualitativa. Cabe anotar que para la dimensión biológica se realizaron unas pruebas físicas al inicio y al final de la intervención para medir el cambio de las capacidades físicas y de esa manera contribuir en el objetivo general del proyecto, dichas pruebas se consignaron de manera cuantitativa aportaron resultados que soportan el desarrollo en relación a las dos dimensiones restantes.

Posterior a la organización de la información cualitativa y cuantitativa se divide la información en las tres dimensiones propuestas donde se le asignaron símbolos que conforman conjuntos de datos provenientes de la ficha de tareas, para la dimensión biológica de corte cualitativo se proponen tres símbolos, actividad física, desplazamiento y ocio, cada una de ellas responde a una determinada intencionalidad del estudiante. (Véase en anexos como Figura No 40 Codificación dimensión biológica. ubicada en la página 128) Posterior a ello se le asignaron los símbolos a la dimensión cognitiva de corte cualitativa al igual que la anterior dimensión, estas tienen en común el reconocimiento de conductas y de segmentos corporales: reconocimiento de cuerpo, identifica consecuencias del sedentarismo y beneficios de la actividad física. (Véase en anexos en la página 128 como figura No 41 Codificación dimensión cognitiva)

La información cualitativa también se extrajo, organizo codifico y tabulo desde el blog de autoevaluación el cual también obtuvo unos conjuntos de información que posibilitarían la triangulación con la teoría y el objetivo de este proyecto, por lo tanto los símbolos que se asignaron están relacionados con los propósitos de la actividad física: utiliza la actividad física en beneficio de su salud y entiende la importancia de practicar la actividad física para prevenir el sedentarismo, (Véase en anexos como figura No 40 Codificación dimensión axiológica) estos dos conjuntos de información son cruciales para el proyecto pues tienen relación con los indicadores de logro.

Con respecto a la dimensión biológica se realizó la recolección de la información en la tabla de resultados ubicada en anexos Véase en anexos como Tabla No 7 Formato resultados evaluación final capacidades físicas básicas ), las cuales contiene los resultados iniciales y finales del trabajo en las capacidades físicas básicas durante la aplicación del proyecto y se llevó a cabo la recolección de datos cuantitativamente, según Blaxter y otros (2000), se manejan diferentes métodos de organización de la información y para efectos de este PCP, se llevó a cabo por medio de las tablas mencionadas anteriormente comprobando la efectividad del proyecto en su aplicación, además por medio de las fichas de tareas se logró identificar cualitativamente el tipo de actividad física que realizaron los estudiantes durante las semanas de intervención fuera de la sesión de clase, ahora buscando organizar la información obtenida se llevó a cabo el sistema de promedio de resultados para los valores cuantitativos el cual nos facilitó elaborar una tabla de

análisis de los resultados por estudiante, (Véase en anexos en la página 92 como tabla No 8 Análisis final de mantenimiento de Capacidades Físicas Básicas ), esta tabla nos permitió hacer una tabulación de los resultados buscando así organizarlos para que al analizarlos sean más efectivos al ver si los estudiantes se mantuvieron, mejoraron o por el contrario desmejoraron y al hacer la organización de información cualitativa que brinda la ficha de tareas se puede analizar el porqué de esos resultados cuantitativos, además al compararlo con el aspecto axiológico de la ficha de tareas brinda resultados de la frecuencia de actividad física de los estudiantes semanalmente, así se lograron relacionar los instrumentos utilizados para llegar a los pasos de análisis e interpretación de los mismos, es aquí en donde por medio de gráficas se puede ver, analizar, e interpretar dichos resultados, para el análisis cualitativo se hizo la tabulación según Sabino (1998) conformada por códigos con base en los cuales se habrán de distribuir los datos y espacios para facilitar justamente su agrupamiento y su contabilización, todo esto en función del procesamiento de datos, al igual que su análisis.

### **Análisis y triangulación de los resultados**

Después de haber recolectado, organizado y distribuido la información obtenida de los instrumentos aplicados, se lleva a cabo el análisis de dichos resultados para compararlos con el objetivo del proyecto y la coherencia con los componentes disciplinares, pedagógicos y humanísticos propuestos por este PCP, inicialmente se toman en cuenta los resultados que arrojó la organización y promedio de las tablas de evaluación inicial y final, en la tabla Véase en anexos como tabla No 8 Análisis final de mantenimiento de Capacidades Físicas Básicas la cual recoge cualitativamente la información de los ítems individuales.

Al interpretar y analizar dicha tabla los resultados que se obtuvieron fueron que respecto a la capacidad de flexibilidad la mayoría de estudiantes mejoraron con un promedio de dieciséis (16) personas, en segundo orden los estudiantes que disminuyeron con un total de once (11) personas y en tercer orden se encuentran los que se mantuvieron con un promedio de diez (10) estudiantes, ahora analizando e interpretando los resultados de la capacidad de fuerza específicamente en la abdominal de nuevo la mayoría de estudiantes mejoraron con un promedio de veinticuatro (24) personas, en segundo orden están los que se mantuvieron con un promedio

de ocho (8) personas y en tercer orden se encuentran los que disminuyeron con un promedio de (5) personas, para la fuerza de miembros inferiores la mayoría de los estudiantes se mantuvo con un promedio de dieciséis (16) personas, en según orden se encuentran los que mejoraron con un promedio de quince (15) personas y en tercer orden se encuentran los que disminuyeron con promedio de seis (6) personas, en la capacidad de fuerza de brazos, en primer orden están los que mejoraron con un promedio de veintiséis (26) personas, en segundo orden los que se mantuvieron con un promedio de ocho (8) personas y en tercer orden los que disminuyeron con un promedio de tres (3) personas, para la capacidad de velocidad los resultados arrojaron que los que mejoraron fueron la mayoría de estudiantes con un promedio de diecinueve (19) personas, los que les siguen se mantuvieron con un promedio de trece (13) personas y en tercer orden se encuentran los que disminuyeron con un promedio de cinco (5) personas, finalmente para la capacidad de resistencia en primer lugar están los que mejoraron con un promedio de dieciocho (18) personas, les siguen los que disminuyeron con un promedio de trece (13) personas y finalmente los que se mantuvieron con un promedio de seis (6) personas. Con respecto al análisis de la interpretación de datos desde los instrumentos (ficha de tareas) se obtuvo que los que mejoraron realizaron actividades fuera de clase, acordes al trabajo de las capacidades siendo coherentes con su frecuencia e intensidad en todas estas y los que se mantuvieron o disminuyeron hacían actividades que fortalecen otras capacidades o no hacían ninguna actividad física fuera de clase.

Ahora para poder ver el nivel de cumplimiento del objetivo del proyecto con respecto a los resultados de las dimensiones, se confrontan estos con las teorías propuestas en el capítulo de perspectiva educativa, teniendo en cuenta que para el área disciplinar, pedagógica y humanística se propuso la tendencia de condición física, el cognitivismo y el ciclo vital para trabajar la salud como una responsabilidad individual dependiente del proyecto de vida orientado a actitudes corresponsables y ampliando el conocimiento teórico práctico de la misma, lo cual para efectos de este PCP promueve en el estudiante la formación de sujetos corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales.

La primera relación se da por la convergencia de información de la Organización mundial de la salud (OMS) y la información hallada en la dimensión biológica (ficha de tareas, block de autoevaluación), donde la actividad física es conocida por diferentes grupos sociales además existen diferentes maneras de practicar la misma sin embargo, esta tendría un efecto sobre la salud de la persona dependiendo de su intencionalidad y conocimiento frente las ventajas de trabajar las capacidades físicas básicas o las consecuencias del sedentarismo en el transcurrir del ciclo vital. Es en este punto donde el movimiento ya sea por actividad física, desplazamiento u ocio repercute en el factor biológico y otras dimensiones del ser, estos resultados se preveían al implementar el modelo didáctico y la tendencia propuesta logra así la finalidad de la misma, por medio del cuerpo propuesto, en otras palabras se puede afirmar que el establecer los fines para la salud se debe generar un proceso de ampliar el conocimiento teórico práctico y asumir la responsabilidad que el fin conlleva.

Al haber organizado la información obtenida en los instrumentos de recolección de la misma con respecto a la dimensión axiológica, se encontró en la ficha de tareas y en el blog de autoevaluación que los estudiantes manejaron una frecuencia semanal de práctica de actividad física mínima argumentando así la pertinencia y efectividad de la aplicación del proyecto fuera de la sesión de clase, en promedio once (11) estudiantes afirmaron haber practicado actividad física durante más de la mitad de los setenta 70 días durante la aplicación del proyecto, por otra parte veinte seis (26) estudiantes practicaron menos de la mitad de los setenta (70) días pero aun así realizaron actividad física fuera de la escuela (Véase Tabla No 9 en anexos como Resultados frecuencia de Actividad Física). Finalmente entre todos los estudiantes realizaron actividad física por lo menos una vez más fuera de la sesión de clase, esto nos argumenta que si es posible por medio de este proyecto cumplir con el objetivo del mismo, pero sabemos que para obtener mejores resultados se necesita de más tiempo de aplicación.

Por lo tanto desde la dimensión axiológica la actividad física para la salud frente a la prevención del sedentarismo se debe ejercer en la sociedad como una responsabilidad compartida tal y como lo estipula la ley y los diferentes programas que giran entorno de la prevención y la promoción, es en este punto donde los resultados señalan que los juegos y otras formas de actividad física generan comportamientos que desarrollan un sentido de responsabilidad y

corresponsabilidad, sin embargo no se puede excluir la frecuencia que si bien es un agente individual, este genera un ser con salud que puede promover la actividad física y de esta manera sumando individualidades para la solución a la necesidad social de prevenir el sedentarismo lo cual también se encuentra en los esfuerzos de la organización mundial de la salud (OMS) en su programa por tu salud muévete.

Finalmente para poder evaluar el proyecto y su aplicación se diseñó una rúbrica de evaluación basándonos en las teorías trabajadas utilizadas anteriormente en el proyecto para relacionar el propósito y los resultados obtenidos, además los criterios fundamentales en los que se soporta el proyecto permiten que por medio de la teoría trabajada, su finalidad en el proyecto y los logros se tengan relaciones coherentes, es así como un evaluador externo puede verificar por medio de los resultados lo que es según niño (2010) el cumplimiento, validez y credibilidad del proyecto. Véase la figura No 49 (Evaluación externa del proyecto) ubicada en la página 136, en anexos.

## Conclusiones

Para fines de este proyecto curricular particular se trabajaron tres dimensiones del ser (biológica, cognitiva y axiológica), con el objetivo de aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales, a continuación se dará cuenta de las conclusiones a las que se llegó después de la aplicación del proyecto.

1. Dimensión biológica: Después de aplicar el proyecto se pudo comprobar que por medio del juego se puede aportar a fortalecer las capacidades físicas básicas del sujeto siempre y cuando se destine tiempo a la práctica de actividad física intencionada a la salud, fuera de la clase de Educación Física, contribuyendo así a la prevención del sedentarismo.

2. Dimensión cognitiva: Con respecto a la aplicación del proyecto y el aporte formativo a esta dimensión se concluye que es efectivo brindar herramientas teóricas con respecto a la prevención del sedentarismo en los estudiantes para que por medio de promover los procesos de reflexión y estos transfieran su conocimiento a la práctica.

3. Dimensión axiológica: Por ultimo respecto a esta dimensión es pertinente llevar a cabo procesos teórico-prácticos para que el estudiante pueda discernir sobre sus conductas sedentarias y saludables, aportando así a la formación de personas corresponsables que promuevan la actividad física para prevenir el sedentarismo.

Se establece que este proyecto apporto a la necesidad de disminuir el sedentarismo, el cual provoca alteraciones a la salud, el aporte se vio en la medida en que los estudiantes participaron en el transcurrir de la aplicación del PCP de manera activa y positiva, con un desarrollo de las dimensiones planteadas como se muestra en el capítulo de los resultados, asimismo los estudiantes por medio de los procesos teóricos prácticos adquirieron conocimientos la práctica de actividad física, la salud y la corresponsabilidad los cuales transfirieron fuera de clase de

Educación Física aportando a la prevención y promoción de prácticas para prevenir el sedentarismo.

El trabajo realizado en las dimensiones biológica cognitiva y axiológica de los sujetos facilita la formación de personas corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales a ello, de esta manera el alcance de este proyecto aporta de manera significativa a esta suplir esta necesidad de prevenir el sedentarismo, dependiendo de la articulación de la teoría y la práctica, argumentando así que el sedentarismo se debe atender desde la Educación Física como uno de sus principios.

## Anexos

Lista de tablas

Tabla No 1

*Bases del diseño curricular*

<b>Teoría curricular crítica - Educación Física</b>				
<b>Tema Generador</b>		Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales		
<b>Objetivos</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores de Logros</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Físicamente Capaz</b>	<b>Biológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Físicamente Capaz</b></li> <li>I. Mejora los resultados frente a sus capacidades físicas básicas</li> </ul>	Por medio de los juegos se lleva a cabo el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas.	<b>Diagnóstico inicial:</b> Encuesta, pruebas físicas. Estas responden a los estados de las
<b>Entiende el funcionamiento de su cuerpo</b>	<b>Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entiende el funcionamiento de su cuerpo</b></li> <li>I. Reconoce su tipo de cuerpo</li> <li>II. Reconoce conductas sedentarias y sus consecuencias</li> <li>III. Reconoce la actividad física</li> <li>IV. Reconoce los beneficios de la</li> </ul>	Por medio de conocimiento teórico básico se le brinda herramientas al estudiante para su aplicación en la práctica.	dimensiones biológicas cognitivas y axiológicas.
<b>Reflexivo en la toma de decisiones</b>		<b>Evaluación formativa:</b> Por medio de fichas de tarea, block		

		<p>actividad física</p> <p>V. Reconoce la actividad física</p> <p>• <b>Reflexivo en la toma de decisiones</b></p> <p>I. Propone alternativas para las ejecuciones de los juegos</p> <p>II. Aplica la teoría en la práctica de los juegos</p> <p>III. Participa en el momento de reflexiones y aportes al finalizar la sesión</p> <p>IV. Decide respecto a la práctica de la actividad física</p>		<p>de auto evaluación, participación en clase. Estas estrategias de evaluación permiten ver el avance del grupo en cuanto a cada objetivo del proyecto.</p>
<p><b>Discierne sobre su propio bienestar</b></p>	<p><b>Axiológica</b></p>	<p>• <b>Discierne</b></p> <p>I. Analiza conductas cotidianas que pueden ejercer una mejora en su salud</p> <p>II. Entiende la importancia de practicar la actividad física para prevenir el sedentarismo</p> <p>III. Compara su estado físico actual con el deseado</p> <p>IV. Comprende que los juegos son un medio</p>	<p>Por medio de actividades teórico prácticas y su retroalimentación se fomentó en los estudiantes la toma de decisiones forjando de esta manera la opinión crítica.</p>	
<p><b>Responsable de su actividad física</b></p>				

		<p>para hacer actividad física y prevenir el sedentarismo</p> <p>• <b>Responsable de su Actividad Física</b></p> <p>I. Utiliza la actividad física en beneficio de su salud dentro y fuera de la clase de educación física</p> <p>II. Cuida de su cuerpo</p> <p>III. Define que es corresponsabilidad</p> <p>IV. Trabaja en colectivo a favor de prevenir el sedentarismo</p>		
--	--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 2

*Formato de evaluación inicial de capacidades físicas básicas*

<b>Resultados correspondientes al diagnóstico inicial de Capacidades Físicas Básicas</b>						
<b>Sujeto #</b>	<b>Sit and Reach cm</b>	<b>F Abdomen RM</b>	<b>F Salto Horizontal</b>	<b>F Brazo RM</b>	<b>Velocidad Min</b>	<b>Salto lazo Min</b>
1	-3	25	157 cm	60''	15''	NP
2	+7	40	183 cm	45''	14''	130
3	-18	35	170 cm	10''	16''	60
4	-4	37	170 cm	50''	14''	110

5	+12	30	140 cm	40''	12''	180
6	-5	37	NP	35''	16''	50
7	-15	30	125 cm	48''	17''	120
8	+6	25	139 cm	41''	15''	99
9	+9	38	155 cm	42''	17''	86
10	+2	30	145cm	20''	13''	98
11	-3	32	159 cm	18''	12''	120
12	-2	34	123cm	20''	15''	NP
13	+11	35	NP	NP	NP	92
14	-8	22	135 cm	35''	15''	64
15	-17	20	NP	NP	NP	89
16	-11	32	136 cm	39''	19''	98
17	+16	20	135cm	30''	15''	130
18	-2	26	184 cm	31''	12''	42
19	-29	22	155 cm	30''	15''	40
20	-8	33	139 cm	26''	15''	74
21	-16	31	137 cm	13''	15''	79
22	-12	30	146 cm	17''	15''	85
23	-3	42	150 cm	NP	8''	100
24	+1	40	172 cm	3''	8''	120
25	+9	40	210 cm	3''	8''	NP
26	-2	37	180 cm	3''	9''	115
27	-2	24	161 cm	7''	8''	35

28	NP	31	134 cm	NP	10''	38
29	+8	30	200 cm	3''	9''	NP
30	-1	20	136 cm	1''	10''	45
31	+3	41	181 cm	10''	9''	NP
32	-10	33	180 cm	3''	8''	58
33	-1	50	184 cm	12''	9''	130
34	+9	42	177 cm	1''	9''	88
35	-2	41	164 cm	3''	9''	76
36	+10	32	143 cm	NP	10''	NP
37	+3	35	131 cm	1''	9''	NP

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 3

*Cuadro de relaciones ideal de hombre y tendencia de la educación física*

<b>TEMA GENERADOR IDEAL DE HOMBRE</b>	<b>TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Aportar a la formación de personas <b>corresponsables</b> de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas	<b>Condición Física</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>UNIDAD</b>

sociales.			
<b>CARACTERISTICAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>		
Físicamente Capaz	Fuerza	Biológico	Biológicamente adaptable
Entiende el funcionamiento de su cuerpo Reflexivo en la toma de decisiones	Velocidad (Desplazamiento)	Cognitivo	Siento y comprendo lo que implica mi actuar para mi cuerpo
Discierne sobre su propio bienestar Responsable de su actividad física	Resistencia (Aeróbica)  Flexibilidad (Funcional)  Nota aclaratoria:  El desarrollo de los contenidos tiene su énfasis en cada sesión, sin embargo durante todas las sesiones se trabajaron todos los contenidos de la tendencia por medio de los juegos.	Axiológico	Valoro mi cuerpo y su proyección para toda la vida.

--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 4

*Diseño Macro Currículo*

<b>Prevención del Sedentarismo como principio de la educación física</b>					
<b>Objetivo General:</b> Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física, para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables, que mejoren las repuestas a sus dinámicas sociales.					
DIMENSIONES	BIOLOGICO COGNITIVO AXIOLOGICO				
TEMA GENERADOR	Tendencia	Medio			UNIDADES DEL COMPONENTE
Seres humanos Corresponsables conscientemente para evitar conductas sedentarias	Condición física	Juego			
CARACTERÍSTICAS DEL TEMA GENERADOR	CONTENIDOS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	OBJETIVOS	
Físicamente capaz	Fuerza	Mejoramiento capacidades físicas básicas	Preparación a las condiciones cambiantes del medio	Desarrollo énfasis Corporal	Adaptabilidad Biológica

Entiende el funcionamiento de su cuerpo Reflexivo en la toma de decisiones	Resistencia	Proporcionar al estudiante contenido teórico práctico con respecto a la corresponsabilidad y la salud	Enriquecer los procesos Meta cognitivos	Transposición de la teoría en la práctica	Siento y comprendo lo que implica mi actuar para mi cuerpo
	Velocidad	Formación del valor de la corresponsabilidad	Capacidad Representativa y Simbólica	Formación de la corresponsabilidad en la práctica de la actividad física.	Valoro mi cuerpo y su proyección para toda la vida.
Discierne sobre su propio bienestar Responsable de su actividad física	Flexibilidad				

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 5

*Tabla de características por formar*

<b>TEMA GENERADOR IDEAL DE HOMBRE</b>	
Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>CARACTERÍSTICA FORMATIVA</b>
Físicamente Capaz	1 Biológica
Entiende el funcionamiento de su cuerpo	1 Cognitiva
Reflexivo en la toma de decisiones	2 Cognitiva
Discierne sobre su propio bienestar	1 Axiológica
Responsable de su actividad física	2 Axiológica

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 6

*Secuencia y progresión de contenidos trabajados en las sesiones*

Sesión #	Contenidos dimensionales por sesión		
	Dimensión Biológica	Dimensión Cognitiva	Dimensión Axiológica
1	Diagnostico		
2	Reconocimiento de capacidades	1	1
3	Velocidad	1	2
4	Resistencia	1	2
5	Flexibilidad	1 y 2	1
6	Fuerza	1	2
7	Flexibilidad	1	1
8	Velocidad	2	1
9	Fuerza	2	2
10	Resistencia	2	2
11	Evaluación		

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 7

*Formato resultados evaluación final capacidades físicas básicas*

Resultados correspondientes a la evaluación final de Capacidades Físicas Básicas						
Sujeto #	Sit and Reach cm	F Abdomen RM	F Salto Horizontal	F Brazo RM	Velocidad Min	Salto lazo Resistencia Min
1	+2	40	154 cm	60''	13''	80
2	+6	49	182 cm	60''	12''	95
3	-2	30	162 cm	24''	12''	70
4	+9	38	150 cm	82''	10''	120
5	+7	31	136 cm	60''	11''	64
6	-24	41	164 cm	60''	21''	55

7	-17	30	134 cm	70''	13''	80
8	NP	NP	NP	NP'	NP	NP
9	+10	38	166 cm	70''	12''	84
10	+2	32	148cm	60''	16''	90
11	+1	30	136 cm	60''	17''	100
12	+3	32	112cm	20''	12''	62
13	+13	37	137cm	63	12	64
14	-2	29	139 cm	33''	9''	102
15	NP	NP	NP	NP	NP	NP
16	-12	32	140 cm	55''	18''	80
17	+8	36	125cm	54''	15''	120
18	-5	30	152 cm	40''	12''	74
19	-16	26	137 cm	42''	12''	64
20	-5	40	145 cm	60''	20''	58
21	-24	41	110 cm	46''	16''	87
22	-8	33	117 cm	16''	17''	66
23	+4	39	170 cm	1	7''	100
24	+1	45	198 cm	9	8''	50
25	+11	50	207 cm	14	8''	75
26	0	45	196 cm	10	8''	115
27	-2	45	175 cm	14	8''	40
28	-22	44	131 cm	NP	10''	39
29	+8	25	201 cm	7	8''	80

30	+5	NP	NP	NP	NP	45
31	+5	46	140 cm	12	9''	40
32	-11	NP	173 cm	11	8''	52
33	NP	NP	NP	NP	NP	NP
34	+8	53	183 cm	2	8''	88
35	0	45	172 cm	40	8''	80
36	+10	40	153 cm	1	10''	68
37	-7	47	141 cm	0	9''	40

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 8

*Análisis final de mantenimiento de Capacidades Físicas Básicas*

Análisis final de mantenimiento de Capacidades Físicas Básicas						
Sujeto #	Sit and Reach cm	F Abdomen RM	F Salto Horizontal	F Brazo RM	Velocidad Min	Salto lazo
1	mejoro	mejoro	disminuye	igual	mejoro	Mejoro
2	disminuye	mejoro	disminuye	mejoro	mejoro	disminuye
3	mejoro	disminuye	disminuye	mejoro	mejoro	Mejoro
4	mejoro	mejoro	disminuye	mejoro	mejoro	Mejoro
5	disminuye	mejoro	disminuye	mejoro	mejoro	disminuye
6	disminuye	mejoro	Igual	mejoro	disminuye	Mejoro
7	disminuye	igual	Mejoro	mejoro	mejoro	disminuye
8	igual	igual	Igual	igual	igual	Igual
9	mejoro	igual	Mejoro	mejoro	mejoro	disminuye
10	igual	mejoro	Mejoro	mejoro	disminuye	disminuye
11	mejoro	disminuye	disminuye	mejoro	disminuye	disminuye
12	mejoro	disminuye	disminuye	igual	mejoro	Mejoro
13	mejoro	mejoro	Igual	igual	mejoro	disminuye
14	mejoro	mejoro	Mejoro	disminuye	mejoro	Mejoro
15	igual	igual	Igual	igual	igual	Igual

16	disminuye	igual	Mejoro	mejoro	mejoro	disminuye
17	disminuye	mejoro	disminuye	mejoro	igual	disminuye
18	disminuye	mejoro	disminuye	mejoro	igual	Mejoro
19	mejoro	mejoro	disminuye	mejoro	mejoro	Mejoro
20	mejoro	mejoro	Mejoro	mejoro	disminuye	disminuye
21	disminuye	mejoro	disminuye	mejoro	mejoro	Mejoro
22	mejoro	mejoro	disminuye	disminuye	disminuye	disminuye
23	mejoro	disminuye	Mejoro	mejoro	mejoro	Igual
24	igual	mejoro	Mejoro	mejoro	igual	disminuye
25	mejoro	mejoro	disminuye	mejoro	igual	Mejoro
26	igual	mejoro	Mejoro	mejoro	mejoro	Igual
27	igual	mejoro	Mejoro	mejoro	igual	Mejoro
28	igual	mejoro	disminuye	igual	igual	Mejoro
29	igual	disminuye	Mejoro	mejoro	mejoro	Mejoro
30	mejoro	igual	Igual	igual	igual	Igual
31	mejoro	mejoro	disminuye	mejoro	igual	Mejoro
32	disminuye	igual	disminuye	mejoro	igual	disminuye
33	igual	igual	Igual	igual	igual	Igual
34	disminuye	mejoro	Mejoro	mejoro	mejoro	Mejoro
35	mejoro	mejoro	Mejoro	mejoro	mejoro	Mejoro
36	igual	mejoro	Mejoro	mejoro	mejoro	Mejoro
37	disminuye	mejoro	Mejoro	disminuye	igual	Mejoro

Fuente: Elaboración propia

Tabla No 9

*Resultados frecuencia de Actividad Física*

Sujeto	Semanas										FRECUENCIA EN DIAS
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	6	7	7	7	7	7	7	2	0	0	50
2	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	16
3	2	4	2	2	4	2	2	5	4	1	28
4	3	4	7	7	3	3	4	7	4	1	43
5	5	7	4	7	7	7	7	7	0	0	51
6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
7	3	5	2	2	2	0	3	2	1	1	21
8	2	2	0	0	0	0	2	1	2	2	11
9	4	7	4	4	6	3	0	4	4	0	36

10	5	2	5	1	2	2	1	7	0	0	25
11	3	8	6	5	4	7	4	4	7	7	55
12	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7
13	1	4	4	0	2	1	0	0	2	3	17
14	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	34
15	5	1	1	3	0	0	0	0	0	0	10
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
17	5	5	5	2	2	0	5	5	5	2	36
18	1	1	1	4	1	1	0	0	0	0	9
19	5	2	5	1	3	0	0	0	0	0	16
20	3	3	2	5	2	2	1	0	0	0	18
21	3	1	5	1	2	0	0	0	0	0	12
22	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	15
23	6	7	7	7	6	7	5	2	0	0	47
24	3	6	3	3	0	0	0	0	0	0	15
25	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	66
26	4	7	2	4	3	1	1	7	7	7	43
27	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5
28	2	7	3	2	2	7	1	6	6	2	38
29	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
30	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0	7
31	3	2	5	6	1	0	0	0	0	0	17
32	3	2	1	7	1	4	1	0	0	0	19
33	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
34	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7
35	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6
36	2	2	7	1	1	2	0	0	0	0	15
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

<b>Promedio</b>	25
<b>TOTAL</b>	11
<b>TOTAL</b>	26

MAYOR ACTIVIDAD FISICA

MENOR ACTIVIDAD FISICA

Fuente: Elaboración propia

## Lista de figuras

<b>Nombre estudiante:</b>				
<b>Colegio:</b>				
<b>Curso:</b>		<b>Jornada:</b>		
Semana del ___ al ___ del mes _____ del año _____.				
<b>TAREAS DE ACTIVIDAD FISICA REALIZADAS POR MI SALUD EN LA SEMANA</b>				
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Día</b>			<b>ME SIRVE PARA</b>
	<b>L</b>	<b>M</b>		
	<b>W</b>	<b>J</b>		
	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	

Figura No 2 Formato de ficha de tareas

Fuente: Elaboración propia

<b>¿Qué sabía?</b>	<b>¿Qué aprendí?</b>	<b>¿Cómo lo aprendí?</b>	<b>¿Para qué me sirve lo que aprendí?</b>	<b>¿Cómo reforzar lo que aprendí?</b>

Figura No 4 Blog de Autoevaluación

Fuente: Elaboración propia

**ENCUESTA PARA IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTO CURRICULAR  
PARTICULAR**

**Responsables:**

**Paula Katherine Casas Suarez**

**Alexander Castaño Vargas**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Fecha:**

**Edad:**

**Curso:**

**Género:     F     M**

**Institución:**

1. ¿Qué es la Actividad Física? (Cognitivo)
2. ¿Practica algún deporte o ejercicio?, ¿Cuál? (Biológico)
3. ¿Le gusta practicar algún deporte o hacer ejercicio constantemente? (Biológico)
4. ¿Qué hace en sus tiempos libres? (Axiológico)
5. ¿Cuántos días a la semana practica algún deporte o haces ejercicio? (Biológico)
6. ¿Por cuánto tiempo realiza usted Actividad Física al día? (Biológico)
7. ¿Conoce los beneficios de practicar Actividad Física? ¿Cuáles? (Cognitivo)
8. ¿Conoce las consecuencias de no practicar Actividad Física? ¿Cuáles? (Cognitivo)
9. ¿Cómo llega a su lugar de estudio? (Biológico)
10. ¿Le gusta jugar? ¿Qué juegos practica? (axiológico)
11. ¿Juega fuera de su casa en ambientes al aire libre con amigos, familiares o alguien de su

vida diaria? (Axiológico)

12. ¿Utiliza aparatos electrónicos más de 1 hora al día?, ¿Cuáles? (axiológico)

13. ¿Qué significa para usted la clase de educación física? (Cognitivo)

14. ¿Le gusta la clase de educación física? ¿Por qué? (Axiológico)

15. ¿Qué hace en la clase de educación física? (Biológico)

16. 17. ¿Considera que tiene buena salud? (Cognitivo)

17. ¿Sabe qué es salud? (Cognitivo)

18. ¿Visita al médico regularmente? ¿Cuántas veces? (Axiológico)

19. 20. ¿Qué hace para cuidar su cuerpo? (Axiológico)

20. ¿Para usted que significa responsabilidad? (Axiológico)

21. ¿Le gusta hacer actividades en grupo? (Axiológico)

22. ¿Se le facilita tomar decisiones? (Axiológico)

23. ¿Le gusta ayudar y cuidar a las demás personas? (Axiológico)

24. Dibújate (Cognitivo)

Figura No 5 Formato de encuesta diagnóstico inicial

Fuente: Elaboración propia

SESIONES Y FECHA	COMPONENTE BIOLÓGICO	COMPONENTE COGNITIVO	COMPONENTE AXIOLÓGICO
<b>Sesión 1</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes 4</b> <b>Septiembre</b> <b>2018</b>	Evaluación diagnóstica de capacidades físicas por medio de test. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Velocidad</li> </ul>	Evaluación diagnóstica y aplicación de encuesta	Evaluación diagnóstica y aplicación de encuesta
<b>Sesión 2</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes 18</b> <b>Septiembre</b> <b>2018</b>	<b>Momento Práctico</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocimiento básico de las capacidades Físicas Básicas con el Cuerpo</li> </ol> <p>(CFB <b>Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad</b>)</p>	<b>Momento Teórico</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación fisiológica: Tipos de cuerpo</li> <li>2. Educación preventiva .Pirámide Nutricional y efectos en el cuerpo “VIDEOTECA”</li> </ol>	<b>Momento Teórico práctico</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formación del valor de la responsabilidad</li> <li>2. (Video ¿Porque murió poncho?)</li> <li>3. Concepto de actividad física y beneficios</li> <li>4. Concepto de sedentarismo y consecuencias</li> <li>5. Retroalimentación final</li> </ol>
<b>Sesión 3</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes 18</b> <b>Septiembre</b> <b>2018</b>	<b>Momento Práctico</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manitas Calientes</li> <li>2. Culebrita grupal</li> <li>3. Toca y Corre</li> </ol> <p>(CFB Fuerza Resistencia Flexibilidad <b>Velocidad</b>)</p>	<b>Momento Teórico</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación fisiológica ¿Qué es la velocidad?</li> <li>2. ¿Qué beneficios se obtiene de trabajar la velocidad?</li> </ol>	<b>Momento Teórico Practico</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación en la formación de la hacia la salud</li> <li>2. Juego Cadenita humana (cogidos de la mano)</li> <li>3. Retroalimentación final</li> </ol>

<p><b>Sesión 4</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes 25</b> <b>Septiembre</b> <b>2018</b></p>	<p><b>Momento Practico</b></p> <p>1. Juego ponchados 2. Triqui</p> <p>(CFB Fuerza <b>Resistencia</b> Flexibilidad Velocidad)</p>	<p><b>Momento teórico</b></p> <p>1. Educación fisiológica. ¿Qué es la resistencia?</p>	<p><b>Momento teórico Practico</b></p> <p>Formación de la responsabilidad hacia la actividad física</p> <p>1. Educación preventiva. ¿Beneficios de trabajar la resistencia?</p> <p>2. Juego candela con lazo grupal</p> <p>Retroalimentación final</p>
<p><b>Sesión 5</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes 2</b> <b>Octubre</b> <b>2018</b></p>	<p><b>Momento Practico</b></p> <p>Juegos</p> <p>1. Pasa balón 2. Túnel humano</p> <p>(CFB Fuerza Resistencia <b>Flexibilidad</b> Velocidad)</p>	<p><b>Momento Teórico</b></p> <p>1. Educación fisiológica Funcionamiento y beneficios del estiramiento en la actividad física 2. Estiramiento grupal con dirección de los estudiantes reflexionando del cuidado articular</p>	<p><b>Momento teórico Practico</b></p> <p>1. Formación de la postura crítica 2. Educación preventiva. Teléfono roto formando una frase colectiva coherente hacia la salud. 3. Retroalimentación final</p>
<p><b>Sesión 6</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes</b> <b>2018</b></p>	<p><b>Momento Practico</b></p> <p>Gimnasia Preventiva</p> <p>Juego</p> <p>1. Carreras de Costales 2. Aros al aire 3. Carretillas</p> <p>(CFB <b>Fuerza</b> Resistencia Flexibilidad Velocidad)</p>	<p><b>Momento Teórico</b></p> <p>Educación fisiológica</p> <p>1. ¿Qué es la fuerza? 2. ¿Qué beneficios tiene trabajar la fuerza? 3. ¿Cómo trabajar la fuerza?</p>	<p><b>Momento Teórico Practico</b></p> <p>1. Prevención y cuidado con mi cuerpo y el del otro 2. Relevos con persona a cuevas por equipos llevando pelotas de un extremo a otro en un recorrido determinado. 3. Retroalimentación final</p>

<p><b>Sesión 7</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes</b> <b>2018</b></p>	<p><b>Momento Practico</b></p> <p>Juego “Twister” por equipos</p> <p>(CFB Fuerza Resistencia <b><u>Flexibilidad</u></b> Velocidad)</p>	<p><b>Momento Teórico</b></p> <p>Educación fisiológica</p> <p>1. La Flexibilidad y sus manifestaciones</p>	<p><b>Momento Teórico Practico</b></p> <p>Educación en la formación de la corresponsabilidad</p> <p>1. Concepto de corresponsabilidad</p> <p>2. Estiramiento por parejas propuesto por los estudiantes.</p> <p>Retroalimentación final</p>
<p><b>Sesión 8</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes</b> <b>2018</b></p>	<p><b>Momento Practico</b></p> <p>1. Juego Cogidas infinitas</p> <p>2. Stop</p> <p>(CFB Fuerza Resistencia Flexibilidad <b><u>Velocidad</u></b>)</p>	<p><b>Momento Teórico</b></p> <p>1. Educación fisiológica: Tipos de velocidad</p>	<p><b>Momento Teórico Practico</b></p> <p>Educación en la formación de la corresponsabilidad hacia la salud</p> <p>1. Manitas Calientes</p> <p>2. Culebrita grupal</p> <p>3. Toque y corra (cogidos de la mano).</p> <p>3.</p> <p>Retroalimentación final</p>
<p><b>Sesión 9</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes</b> <b>2018</b></p>	<p><b>Momento Practico</b></p> <p>1. Congelados infinitos</p> <p>(CFB <b><u>Fuerza</u></b> Resistencia Flexibilidad Velocidad)</p>	<p><b>Momento Teórico</b></p> <p>Educación fisiológica</p> <p>1. Tipos de fuerza y sus funciones</p>	<p><b>Momento Teórico Practico</b></p> <p>1. Educación en la formación de la corresponsabilidad hacia la actividad física</p> <p>2. Juego candela con lazo grupal.</p> <p>3.</p> <p>Retroalimentación final</p>

<b>Sesión 10</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes</b> <b>2018</b>	<b>Momento Practico</b> 1. Juego "Triqui" 2. Congelados infinitos 3. juego Propuesta de coreografías con musicalización 4. Sillas musicales  (CFB Fuerza <b>Resistencia</b> Flexibilidad Velocidad)	<b>Momento Teórico</b>  1. Educación fisiológica Funcionamiento y beneficios de los ejercicios aeróbicos	<b>Momento Teórico Practico</b>  1. Educación en la formación de la corresponsabilidad hacia la actividad física 2. Juego candela con lazo grupal. Retroalimentación final
<b>Sesión 11</b> <b>Fecha:</b> <b>Martes</b> <b>2018</b>	<b>Evaluación</b>  1. Aplicación de test para comparación de progreso personal e individual.	<b>Evaluación</b>  1. Aplicación de la encuesta	<b>Evaluación</b>  Análisis de la experiencia 1. autoevaluación 2. Retroalimentación final

Figura No 6 Cronograma de sesiones currículo

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	4 de septiembre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	1		
<b>CONTENIDO</b>	Capacidades físicas: Fuerza resistencia velocidad y flexibilidad. Conocimiento teórico: Conceptos de actividad física, sedentarismo y salud.		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	El estudiante entiende sobre los resultados de sus varemos.	Reconoce la actividad física. Reconoce los beneficios de la práctica de actividad física. Reconoce su tipo de cuerpo.	I. Analiza conductas cotidianas que pueden ejercer una mejora en su salud II. Entiende la importancia de

		Reconoce conductas sedentarias y sus consecuencias	practicar la actividad física para prevenir el sedentarismo III. Compara su estado físico actual con el deseado.
FASE PRE IMPACTO	Introducción por parte de los docentes sobre las actividades a realizar pruebas físicas y una encuesta, estos elementos permitirán ver una condición física general de cada estudiante.		<b>DURACION</b>
			10 min
FASE IMPACTO	1- Pruebas Físicas: salto de lazo, velocidad carrera de 20 metros, salto horizontal a pies juntos, fuerza de abdomen, fuerza de brazo mantenida en barra fija, fuerza de brazo sobre barra fija y flexibilidad Sit and Reach. 2-Aplicación de la encuesta.		35 min
FASE POS IMPACTO	Se realiza una retroalimentación sobre las capacidades físicas y el sedentarismo.		15 min
RECURSOS	Espacio, conos, cronometro, cinta métrica.		
Observaciones	Frente a las pruebas físicas los estudiantes mostraron gran interés por tener una idea de su estado físico mostrado en datos, además se generó un sentido de competición, que motivo a los estudiantes a la realización de las mismas.		

Figura No 7 Formato Planeación sesión 1.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
COLEGIO	I.E.D. PRADO VERANIEGO	Jornada	Mañana
CURSO	801	No de Estudiantes	37
FECHA	11 de septiembre 2018	Profesores en formación	Paula Casas - Alexander Castaño
SESION #	2		
CONTENIDO	Capacidades físicas ¿Cuáles son? Conocimiento teórico: Tipos de cuerpo, hábitos alimenticios. Consecuencias del sedentarismo.		

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	El estudiante entiende sobre los resultados de sus varemos.	Reconoce la actividad física. Reconoce los beneficios de la práctica de actividad física. Reconoce su tipo de cuerpo. Reconoce conductas sedentarias y sus consecuencias	I. Analiza conductas cotidianas que pueden ejercer una mejora en su salud II. Entiende la importancia de practicar la actividad física para prevenir el sedentarismo III. Compara su estado físico actual con el deseado.
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	Introducción por parte de los docentes sobre la clase denominada "Videoteca" donde el estudiante observa videos e imágenes relacionadas los contenidos: Somatotipos, sedentarismo y sus consecuencias alimentación óptima.		<b>DURACION</b>
			10 min
	<b>FASE IMPACTO</b>		
	Explicación sobre cada contenido y posterior realización por parte de los estudiantes de una frase significativa extraída cada contenido explicado.		35 min
<b>FASE POS IMPACTO</b>	Se le entrega al estudiante la tarea semanal (que realizaran durante todo el proceso) de la ficha de tarea para guardar un registro de las actividades física sus frecuencias.		15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio aula de conferencias del Colegio.		
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes realizaron frases sobre los videos las cuales fueron discutidas. Se recalca el valor de la corresponsabilidad y la realización de las fichas de tarea como proceso para prevenir conductas sedentarias. Las frases concuerdan con un conocimiento previo.		

Figura No 8 Formato Planeación sesión 2.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
COLEGIO	I.E.D. PRADO VERANIEGO	Jornada	Mañana
CURSO	801	No de Estudiantes	37
FECHA	18 de septiembre 2018	Profesores en formación	Paula Casas - Alexander Castaño
SESION #	3		
CONTENIDO	1. Educación fisiológica ¿Qué es la velocidad? 2.¿Qué beneficios se obtiene de trabajar la velocidad? concepto de salud		
OBJETIVO GENERAL	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
INDICADORES DE LOGRO	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a sus capacidades físicas básicas	Reconoce la actividad física. Identifica los beneficios de la práctica de actividad física. Identifica la capacidad de la velocidad y sus implicaciones	Reconoce la importancia de practicar actividad física. Compara su estado físico actual con el futuro Cumple con la ficha de tarea
FASE PRE IMPACTO	Explicación teórica: ¿Qué es la velocidad? ¿Qué beneficios se obtiene de trabajar la velocidad? Calentamiento: Por parejas practicarán un juego de oposición en donde entre ellos harán intentos satisfactorios de tocarse partes del cuerpo (espalda, rodillas, tobillo y puntas de pies) en las que hagan “puntos” y al sumar 5 puntos alguno de los dos en la dinámica cambiarán de zona corporal.		<b>DURACION</b>
			10 min
FASE IMPACTO	Explicación sobre la capacidad de velocidad de desplazamiento y sus beneficios. Se realiza el juego “llega al final” donde el estudiante debe esquivar los obstáculos y alcanzar al compañero. Se realiza una carrera en grupos por relevos. Se realiza una lúdica donde se debe transportar un objeto en el menor tiempo posible en la dinámica de relevos.		35 min

<b>FASE POS IMPACTO</b>	Los estudiantes junto con los profesores realizan una retroalimentación final en la cual se resuelven dudas sobre los conceptos vistos y se refuerzan y corrigen los aprendizajes y finalmente los estudiantes aportan su opinión respecto a lo aprendido. Se solicita la entrega de ficha de tarea semanal.	15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio, conos grandes y pequeños, lazos pelotas.	
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se mostraron motivados por el juego y el cumplimiento de la meta de entregar el objeto de relevo. Se encuentran conceptos previos sobre la velocidad y son enriquecidos por los docentes.	

Figura No 9 Formato Planeación sesión 3.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	25 de septiembre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	4		
<b>CONTENIDO</b>	Educación fisiológica. ¿Qué es la resistencia? Educación preventiva ¿Cuáles son los beneficios de trabajar la resistencia?		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a sus capacidades físicas básicas	Reconoce la actividad física. Reconoce los beneficios de la práctica de actividad física.	Reconoce la importancia de practicar actividad física. Compara su estado físico actual con el futuro
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	Momento teórico, formación de la responsabilidad hacia la actividad física 1. Educación preventiva. ¿Beneficios de trabajar la resistencia? 2. Calentamiento con cogidas y		<b>DURACION</b> 10 min

	juego ponchados.	
<b>FASE IMPACTO</b>	Explicación sobre la resistencia y la condición aeróbica para disminuir la fatiga. Juego "Recoge el tesoro" Los estudiantes en un tiempo determinado deberán recolectar la mayor cantidad de pelotas y depositarlas en contenedores. De manera grupal se deberá recoger la mayor cantidad de pelotas cargando un compañero en la espalda.	35 min
<b>FASE POS IMPACTO</b>	Vuelta la calma: Se recoge la ficha de tarea y se deja como tarea adicional indagar sobre la frecuencia cardiaca máxima.	15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio, conos cita métrica cronometro.	
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes entregan a ficha de tarea donde se realiza una retroalimentación sobre la diferencia entre el deporte y el juego.	

Figura No 10 Formato Planeación sesión 4.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	2 de Octubre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	5		
<b>CONTENIDO</b>	1. Educación fisiológica Funcionamiento y beneficios del estiramiento en la actividad física. 2- ¿Qué es la flexibilidad?		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a sus	Reconoce la actividad física. Reconoce los	Propone alternativas para las ejecuciones de

	capacidades físicas básicas	beneficios de la práctica de actividad física.	los juegos. Aplica la teoría en la práctica de los juegos. Participa en el momento de reflexiones y aportes al finalizar la sesión.
FASE PRE IMPACTO	<p>Calentamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se llevara a cabo un calentamiento los docentes mostraran los estiramientos de los grupos musculares del tren inferior indicando los músculos que participan de cada uno de los movimientos.</li> <li>2. El grupo formara un circulo donde los cada integrante propone y expone un movimiento articular con la orientación del docente en formación.</li> <li>3. A continuación un juego cogidas infinitas, el cual consiste en que todos cogen y evitan ser atrapados.</li> </ol>		<b>DURACION</b>
			10 min
FASE IMPACTO	<p>Explicación sobre contenidos: Educación fisiológica Funcionamiento y beneficios del estiramiento en la actividad física</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se organizaran dos filas en donde los estudiantes estarán en posición acostados boca arriba en colchonetas y desde esta posición deberán pasar un balón de baloncesto hasta el final de la fila. Solo tendrán permitido usar los brazos para pasar el balón. Después de terminar esto deberán pasar dos balones y devolverlos al inicio.</li> <li>2. Los estudiantes pasaran el balón de la misma manera usando las piernas.</li> <li>3. Los estudiantes en la misma división formaran una fila tomando la posición de cuatro apoyos formando un triángulo. Por el espacio que se realiza el primer estudiante deberá pasar por debajo del túnel realizado y llegar al final para adoptar la misma posición al final de dicho túnel.</li> <li>4. Por pareja los estudiantes realizaran un carrera por su compañero en la espalda.</li> </ol>		35 min
FASE POS IMPACTO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finalmente se hizo una actividad de teléfono roto, e la cual deben construir una frase con las palabras clave del proyecto: sedentarismo, corresponsabilidad, salud.</li> <li>2. El estiramiento final fue guiado por los profesores en</li> </ol>		15 min

	formación, pero liderado por los estudiantes. 3. Al finalizar se recogieron los diarios de campo y se realizara una reflexión	
<b>RECURSOS</b>	Espacio balones	
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes entregan a ficha de tarea donde se realiza una retroalimentación sobre la diferencia entre el deporte y el juego.	

Figura No 11 Formato Planeación sesión 5.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA "			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO		<b>Jornada</b> Mañana
<b>CURSO</b>	801		<b>No de Estudiantes</b> 37
<b>FECHA</b>	16 de Octubre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	6		
<b>CONTENIDO</b>	Educación fisiológica básica, ¿Qué es la fuerza?, ¿Qué beneficios tiene trabajar la fuerza?, ¿Cómo trabajar la fuerza?, Prevención y cuidado con mi cuerpo y el del otro		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a su capacidad física de fuerza.	Reconoce que la fuerza como capacidad física básica. Reconoce los beneficios de la práctica de actividad física.	Previene y cuida su propio cuerpo y del otro, cumple con la entrega de las tareas.
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	1. Los profesores inician la clase, recogiendo la ficha de tareas semanal y dan a conocer a los estudiantes conceptos como: • ¿Qué es la fuerza? • ¿Qué beneficios tiene trabajar la fuerza? • ¿Cómo trabajar la fuerza? • Conocimientos básicos de cuidado de mi cuerpo y el del otro al jugar para fortalecer la fuerza (teniendo en cuenta que efectos		<b>DURACION</b>
			10 min

	tiene la fuerza en el cuerpo)	
FASE IMPACTO	<p><b>Gimnasia preventiva a través del juego</b></p> <p>Los estudiantes deberán formar parejas conformado grupos para jugar, al conformar las parejas realizaran los siguientes juegos:</p> <p><b>1. Carreras de Costales:</b> Los dos jugadores se ubicaran en el inicio de la zona de juego, uno de los dos ingresará en un costal e ira saltando dentro del hasta un cono ubicado al otro extremo, deberá hacer el recorrido ida y vuelta hasta volver a donde su compañero, allí es donde el compañero hace lo mismo para finalmente estar los dos de nuevo en la zona inicial.</p> <p><b>2. Aros al aire:</b> por grupos de aproximadamente 6 estudiantes deberán sostener un aro cada uno de los integrantes dando vueltas con varias zonas de su cuerpo intercambiando la zona cada 2 minutos.</p> <p><b>3. Carretillas :</b> Por las parejas conformadas en el inicio de los juegos tendrán que trasladarse inicialmente un compañero sujetando los pies del otro como carretilla este movilizándose con el apoyo de las manos hasta el otro extremo, al llegar allí cambian de rol y se devuelven en carretilla nuevamente.</p> <p><b>4.</b> Por ultimo harán relevos con persona a cuevas por equipos llevando pelotas de un extremo a otro en un recorrido determinado.</p>	35 min
FASE POS IMPACTO	<p>Los estudiantes junto con los profesores realizaran una retroalimentación final, en la cual se resolverán dudas sobre los conceptos vistos y así mismo se reforzaran o corregirán los aprendizajes, los estudiantes podrán intervenir aportando su opinión de las actividades respecto a lo que aprendieron. Además por último se deja la tarea de averiguar que significa corresponsabilidad y se les solicita la entrega de la ficha de tareas</p>	15 min

	semanal.
<b>RECURSOS</b>	Espacio cancha, conos, aros.
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se muestran motivados y la gran mayoría de ellos participan en las actividades y en la retroalimentación.

Figura No 12 Formato Planeación sesión 6.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	30 de Octubre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	7		
<b>CONTENIDO</b>	Educación fisiológica, la Flexibilidad y sus manifestaciones, Concepto de corresponsabilidad.		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a su capacidad física de flexibilidad.	Reconoce la capacidad física básica de la flexibilidad y sus manifestaciones, es crítico respecto a los ejercicios que propone en el estiramiento grupal	Utiliza la actividad física en beneficio de su salud dentro y fuera de la clase de educación física, cumple con la entrega de tareas.
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	1. Los profesores inician la clase recogiendo la ficha de tareas semanal, además el concepto de corresponsabilidad y les dan a conocer a los estudiantes conceptos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación del concepto de flexibilidad</li> <li>• Ventajas de entrenar la flexibilidad y desventajas de no hacerlo</li> </ul>		<b>DURACION</b>
			20 min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestaciones de la flexibilidad</li> <li>• ubicación de bloques musculares</li> </ul>	
<b>FASE IMPACTO</b>	<p>Practica de actividad física corresponsable por medio del juego</p> <p>1. Juego “Twister”: por equipos se ubicaran en tableros de Twister, todos deberán participar en donde indique el tablero de indicaciones posturales, hasta que alguno de los integrantes de equipo quede cumpliendo las reglas de juego.</p>	35 min
<b>FASE POS IMPACTO</b>	<p>Los estudiantes junto con los profesores realizaran una retroalimentación final, en la cual se resolverán dudas sobre los conceptos vistos y así mismo se reforzaran o corregirán los aprendizajes, se hará una lluvia de ideas sobre la palabra corresponsabilidad dando ejemplos por parte de los estudiantes y finalmente los estudiantes podrán intervenir aportando su opinión de las actividades respecto a lo que aprendieron.</p> <p>Por último y se les solicita la entrega de la ficha de tareas semanal.</p>	15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio cancha, colchonetas, tableros de Twister, aros.	
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se muestran motivados y la gran mayoría de ellos participan en las actividades y en la retroalimentación.	

Figura No 13 Formato Planeación sesión 7.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	6 de Noviembre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	8		
<b>CONTENIDO</b>	Educación fisiológica: Tipos de velocidad, Educación en la formación de la corresponsabilidad hacia la salud por medio de los juegos, trabajo en equipo.		

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a su capacidad física de velocidad en este caso de reacción	Reconoce, interpreta y practica los diferentes tipos de velocidad	Aporta a la formación de la corresponsabilidad hacia la salud, cumple con las tareas.
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	<p>1. Los profesores inician la clase recogiendo la ficha de tareas semanal, además solicitan a los estudiantes entregar una frase que tenga que ver con la corresponsabilidad, en donde participaran todos los del curso y después los profesores les dan a conocer a los estudiantes conceptos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de velocidad</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>		<b>DURACION</b>  20 min
<b>FASE IMPACTO</b>	<p>Los estudiantes jugaran con las instrucciones que los profesores les brinden y por equipos y parejas según corresponda en el juego realizaran las tareas.</p> <p>1. Juego cogidas infinitas: todos los estudiantes juegan, la idea es coger a los demás y el que sea cogido toma el turno de ir a coger a los otros</p> <p>2. Stop: todos los estudiantes participaran en la zona de juego, la cual estará delimitada por 4 estaciones de desplazamiento consecutivamente, otros jugadores estarán pochándolos mientras estén fuera de las zonas seguras, la meta es llegar al final de la 4 estación.</p> <p>3. Manitas Calientes: por parejas los estudiantes pondrán sus manos juntas uno en posición prono y el otro en supino y a la señal del que este en supino sin lenguaje verbal el que está en prono no debe dejar que el compañero le choque las manos.</p> <p>4. Culebrita grupal: Con un lazo que estará sujeto por dos integrantes del grupo los cuales sostendrán la cuerda de</p>		35 min

	<p>manera que pueda moverse ondulatoriamente, a su vez los demás deberán pasar de lado a lado saltando por encima de ella sin tocarla y cada vez q logren pasar los que manejan la cuerda irán subiendo su nivel de altura.</p> <p>5. Toque y corra: los estudiantes deberán hacerse por parejas uno ubicado de espalda y el otro de frente cuando el que esta de frente toque el hombro del otro sale este a cogerlo y así van cambiando de rol</p> <p>6. cadenita (cogidos de la mano): todos los estudiantes participan uno iniciará el juego cogiendo de la mano a más estudiantes hasta formar una cadenita y lograr atrapar a los demás.</p>	
<b>FASE POS IMPACTO</b>	<p>Los estudiantes junto con los profesores realizaran una retroalimentación final, en la cual se resolverán dudas sobre los conceptos vistos y así mismo se reforzaran o corregirán los aprendizajes y finalmente los estudiantes podrán intervenir aportando su opinión de las actividades respecto a lo que aprendieron.</p> <p>Por último y se les solicita la entrega de la ficha de tareas semanal.</p>	15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio cancha, cuerda, conos.	
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se muestran motivados y esta vez proponen más dinámicas de ejecución de las actividades, el 100% de los estudiantes participa.	

Figura No 14 Formato Planeación sesión 8.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	13 de Noviembre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	9		

<b>CONTENIDO</b>	Educación fisiológica, Tipos de fuerza y sus funciones y Educación en la formación de la corresponsabilidad hacia la actividad física		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biologica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a su capacidad física de fuerza	Reconoce, interpreta y practica los diferentes tipos de velocidad	Aporta a la formación de la corresponsabilidad hacia la salud, cumple con las tareas.
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	1. Los profesores inician la clase recogiendo la ficha de tareas semanal, después los profesores les dan a conocer a los estudiantes conceptos como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de fuerza y sus funciones</li> <li>• Corresponsabilidad y sus características</li> </ul>		<b>DURACION</b>
			20 min
<b>FASE IMPACTO</b>	Los estudiantes se organizaran por parejas o por equipos según corresponda respecto a las indicaciones del juego, para esta sesión realizaran actividad física por medio de los siguientes: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego “Triqui” con jinetes: Los estudiantes por equipos de a 6 personas jugaran triqui en un tablero ubicado al otro extremo de la cancha y llevaran en cada recorrido a cuestras un compañero que será el que ponga el objeto en el triqui</li> <li>2. Llevar de un extremo a otro objetos de diferentes pesos</li> <li>3. Juego candela con lazo grupal: de a 4 equipos los estudiantes tendrán un lazo y se turnaran para batirlo mientras ingresan los demás y contarán hasta 12 saltos para batir el lazo con candelita.</li> <li>4. Halar grupal: un equipo se hará a un lazo de la cuerda y los demás al otro extremo de la misma a la señal de los profesores los estudiante halaran la cuerda hasta que un equipo logre traer al otro a su lado de la línea o los haga soltar la cuerda</li> </ol>		35 min
<b>FASE POS IMPACTO</b>	Los estudiantes junto con los profesores realizaran una retroalimentación final, en la cual se resolverán dudas sobre los conceptos vistos y así mismo se reforzaran o corregirán		15 min

	los aprendizajes y finalmente los estudiantes podrán intervenir aportando su opinión de las actividades respecto a lo que aprendieron.
<b>RECURSOS</b>	Espacio cancha, cuerdas, conos.
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se muestran motivados y esta vez proponen más dinámicas de ejecución de las actividades, el 100% de los estudiantes continúa participando activamente en la clase.

Figura No 15 Formato Planeación sesión 9.

Fuente: Elaboración propia

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR "LA PREVENCION DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana
<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	20 de Noviembre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	10		
<b>CONTENIDO</b>	Educación fisiológica Funcionamiento y beneficios de los ejercicios aeróbicos, que es frecuencia cardiaca y uso de la formula de frecuencia cardiaca.		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a su capacidad física de resistencia	Reconoce el funcionamiento y beneficios de los ejercicios aeróbicos	Aporta a la formación de la corresponsabilidad hacia la salud, reconoce e interpreta los conceptos de actividad física, sedentarismo, Somatotipos y cumple con las tareas.

<b>FASE PRE IMPACTO</b>	1. Los profesores inician la clase recogiendo la ficha de tareas semanal, después los profesores les dan a conocer a los estudiantes conceptos como:	<b>DURACION</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Que es ejercicio aeróbico y para qué sirve?</li> <li>• Toma del pulso</li> <li>• Uso de la fórmula de frecuencia cardiaca</li> </ul>	20 min
<b>FASE IMPACTO</b>	<p>Los estudiantes participaran de la sesión de clase individualmente en todos los juegos propuestos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. juego propuesta de coreografías con musicalización</li> <li>2. Sillas musicales:</li> <li>3. Cartelera collage de reconocimiento: ubicar en la cartelera respectiva unas imágenes que estarán pegadas en la pared referentes a sedentarismo, consecuencias del sedentarismo, practica de actividad física y reconocer su somato tipo.</li> </ol>	45 min
<b>FASE POS IMPACTO</b>	<p>Los estudiantes junto con los profesores realizaran una retroalimentación final, en la cual se resolverán dudas sobre los conceptos vistos y así mismo se reforzaran o corregirán los aprendizajes y finalmente los estudiantes podrán intervenir aportando su opinión de las actividades respecto a lo que aprendieron.</p> <p>Por último y se les solicita la entrega de la ficha de tareas semanal.</p>	15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio cancha, cuerdas, conos.	
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se muestran motivados y concentrados en realizar las dinámicas de la manera más óptima posible, proponen más dinámicas innovadoras de ejecución de las actividades, el 100% de los estudiantes continua participando activamente en la clase.	

Figura No 16 Formato Planeación sesión 10.

Fuente: Elaboración propia

<b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL PLANEACION PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>			
<b>"LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO COMO PRINCIPIO DE LA EDUCACION FISICA"</b>			
<b>COLEGIO</b>	I.E.D. PRADO VERANIEGO	<b>Jornada</b>	Mañana

<b>CURSO</b>	801	<b>No de Estudiantes</b>	37
<b>FECHA</b>	27 de Noviembre 2018	<b>Profesores en formación</b>	Paula Casas - Alexander Castaño
<b>SESION #</b>	11		
<b>CONTENIDO</b>	<b>Evaluación:</b> Aplicación de test para comparación de progreso personal e individual, Elaboración de carteleras con contenidos del proyecto, Blog de autoevaluación y Retroalimentación final		
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Aportar a la formación de personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.		
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Biológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Axiológica</b>
	Mejora los resultados frente a sus capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza)	Reconoce y entiende el funcionamiento de su cuerpo	Practica y promueve corresponsablemente la actividad física en beneficio de la salud.
<b>FASE PRE IMPACTO</b>	1. Los profesores inician la clase recogiendo las fichas de tareas semanales, después lo estudiantes hicieron carteleras alusivas a la temática del proyecto (la prevención del sedentarismo).		<b>DURACION</b>
			20 min
<b>FASE IMPACTO</b>	1, Aplicación de test para comparación de progreso personal e individual.		45 min
<b>FASE POS IMPACTO</b>	Análisis de la experiencia por parte de los estudiantes y los profesores 1. Blog de autoevaluación 2.Retroalimentación final		15 min
<b>RECURSOS</b>	Espacio cancha, cuerdas, conos. Cronometro, metro, barandas.		
<b>Observaciones</b>	Los estudiantes se muestran más activos físicamente respecto a la participación en la clase de educación física, además les agradan y		

atraen las actividades propuestas.

Figura No 17 Formato Planeación sesión 11.

Fuente: Elaboración propia

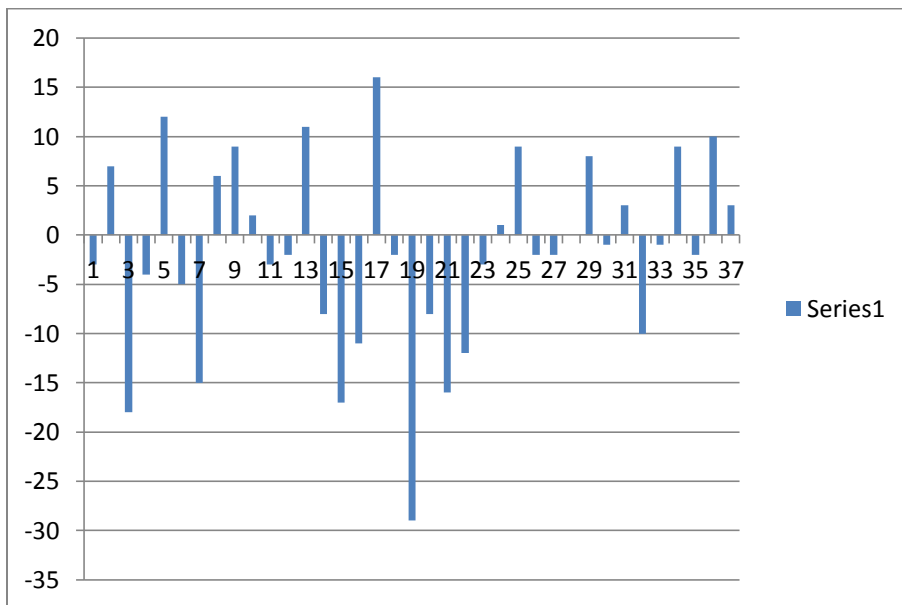


Figura No 18 Resultados diagnóstico inicial capacidad flexibilidad

Fuente: Elaboración propia

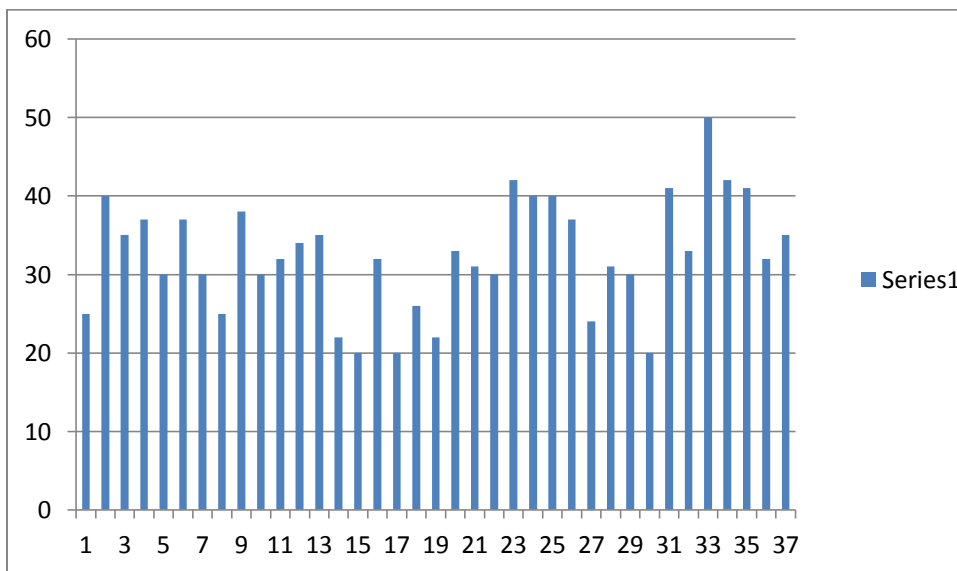


Figura No 19 Resultados diagnóstico inicial capacidad Fuerza de abdomen

Fuente: Elaboración propia

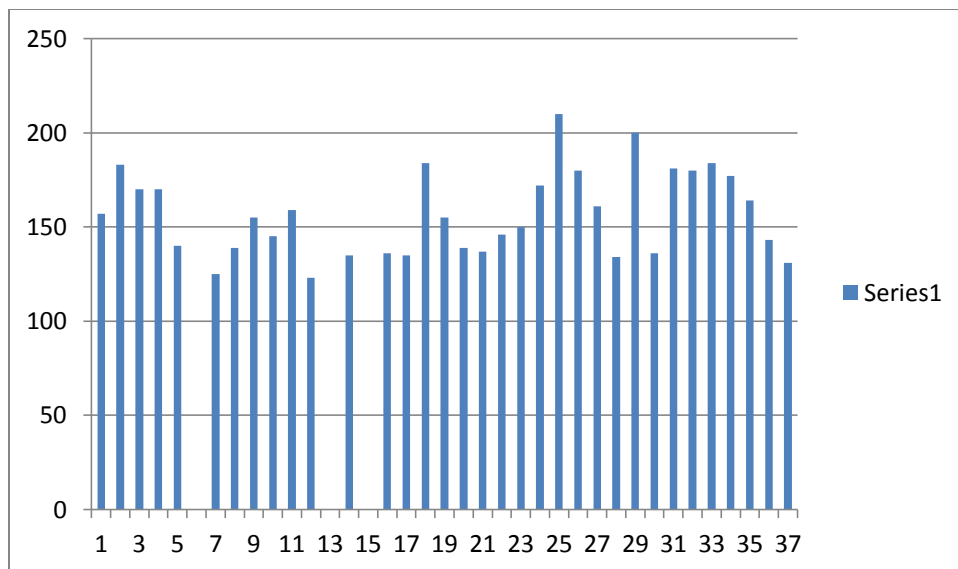


Figura No 20 Resultados diagnóstico inicial capacidad Fuerza de salto horizontal sin impulso  
Fuente: Elaboración propia

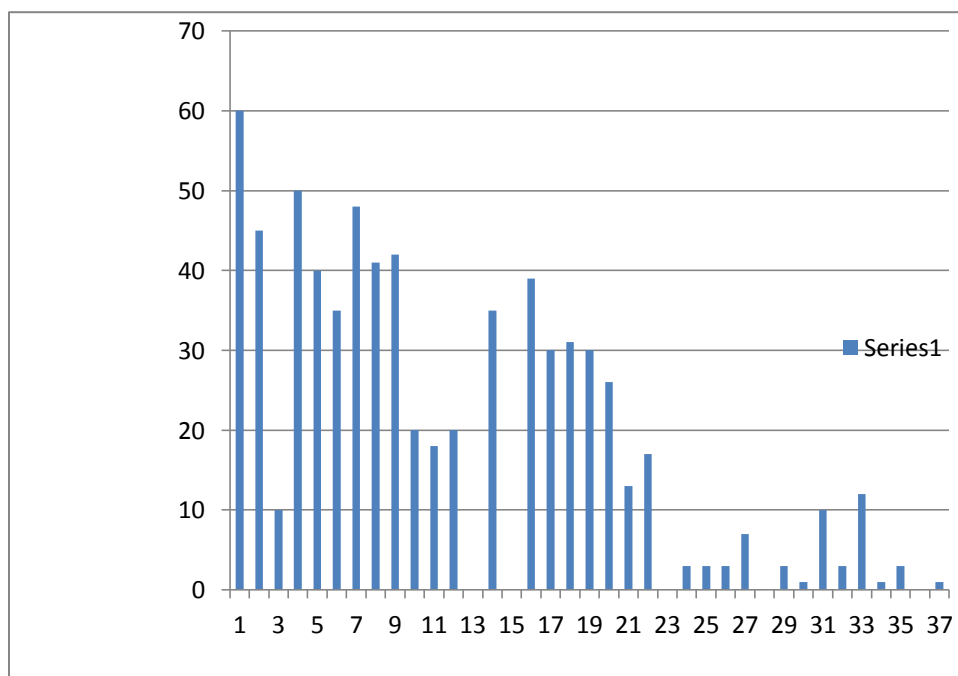


Figura No 21 Resultados diagnóstico inicial capacidad Fuerza de brazo repetición máxima  
Fuente: Elaboración propia

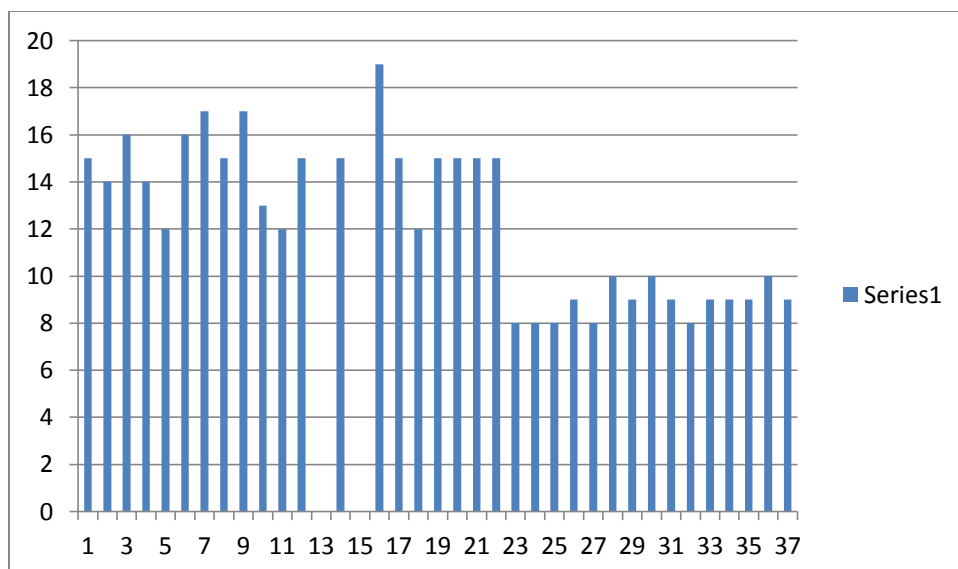


Figura No 22 Resultados diagnóstico inicial capacidad velocidad  
Fuente: Elaboración propia

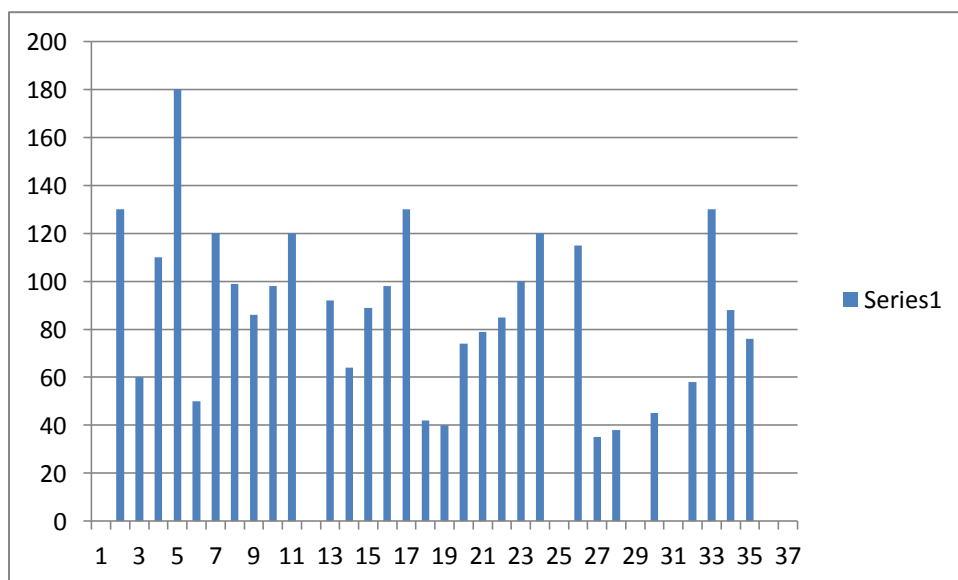


Figura No 23 Resultados diagnóstico inicial capacidad resistencia  
Fuente: Elaboración propia

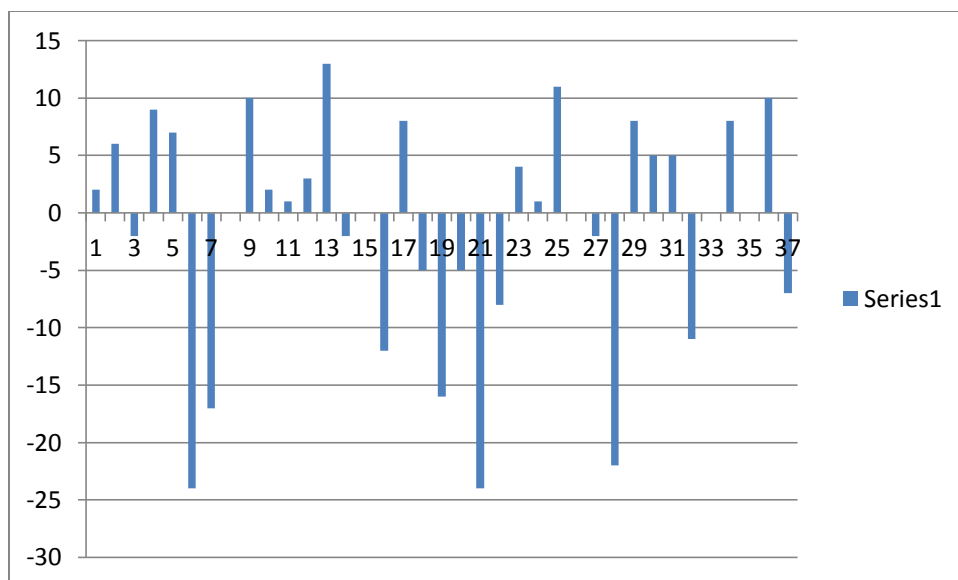


Figura No 24 Resultados finales capacidad flexibilidad  
Fuente: Elaboración propia

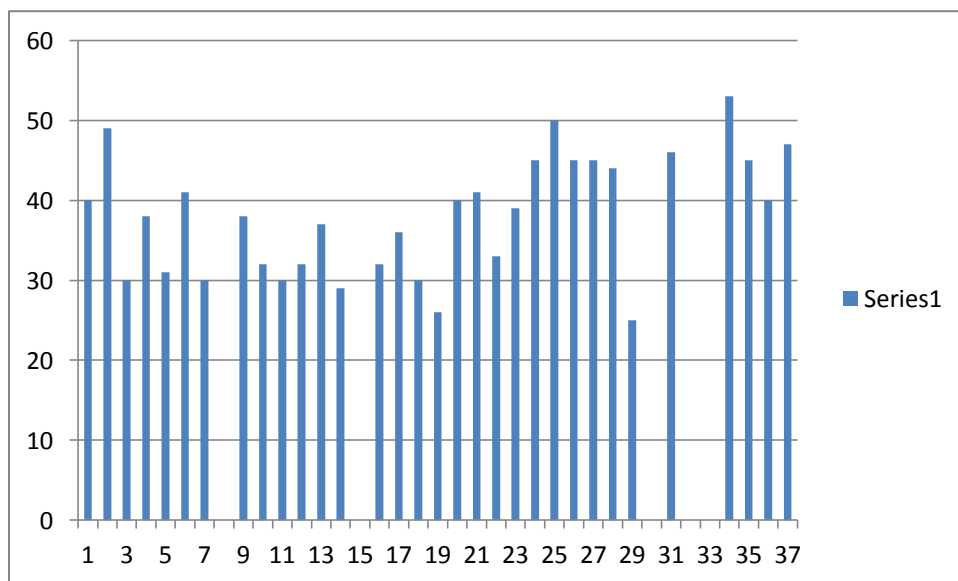


Figura No 25 Resultados finales capacidad fuerza de abdomen  
Fuente: Elaboración propia

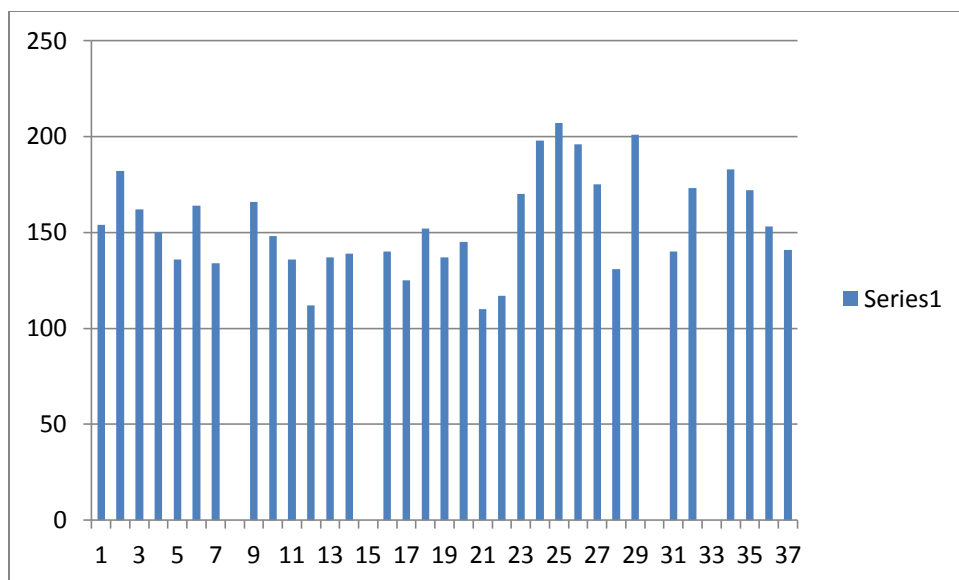


Figura No 26 Resultados finales capacidad fuerza de salto  
Fuente: Elaboración propia

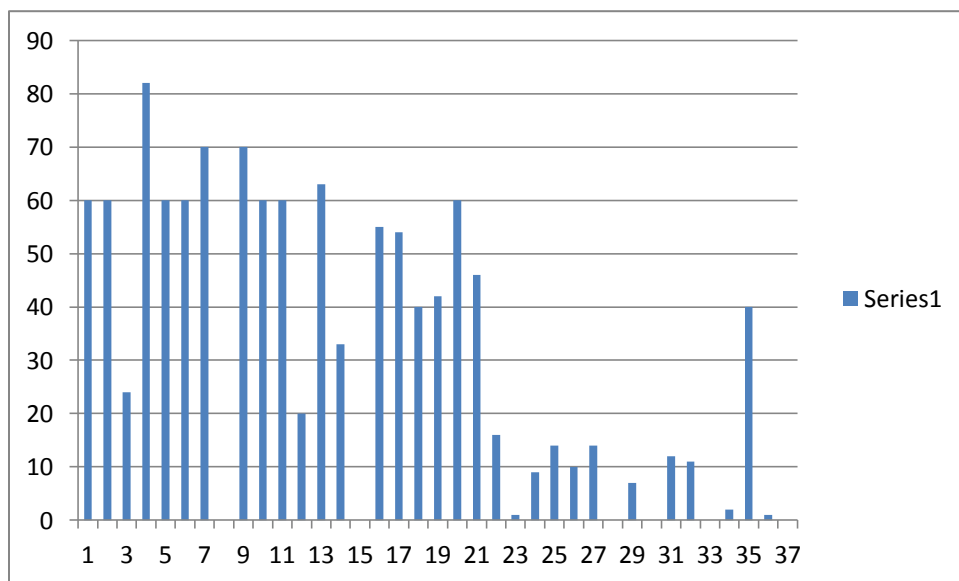


Figura No 27 Resultados finales capacidad fuerza de brazo  
Fuente: Elaboración propia

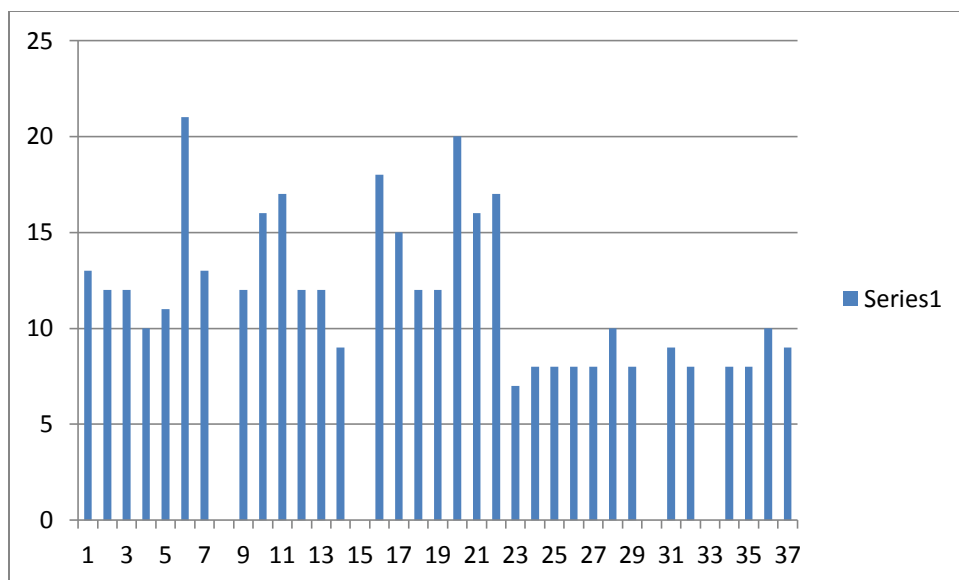


Figura No 28 Resultados finales capacidad velocidad  
Fuente: Elaboración propia

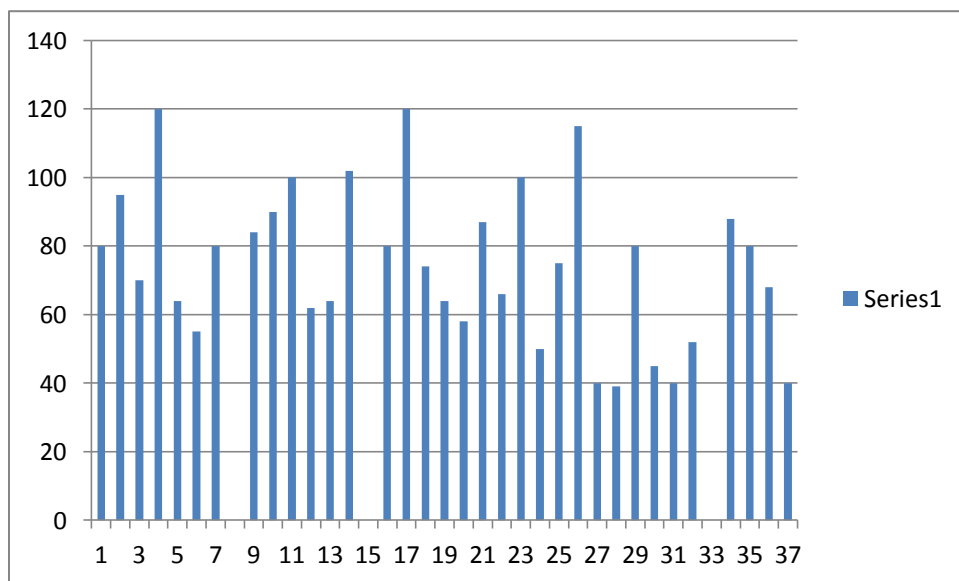


Figura No 29 Resultados finales capacidad resistencia  
Fuente: Elaboración propia

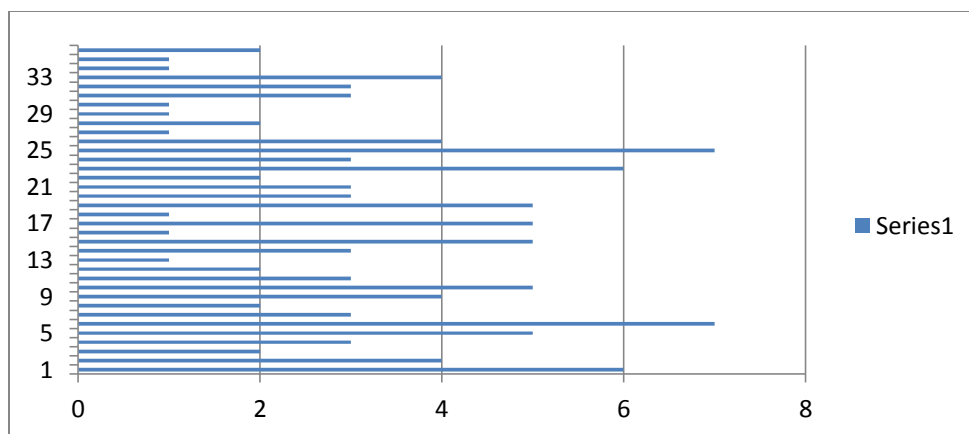


Figura No 30 Resultados frecuencia de Actividad Física primera semana  
Fuente: Elaboración propia

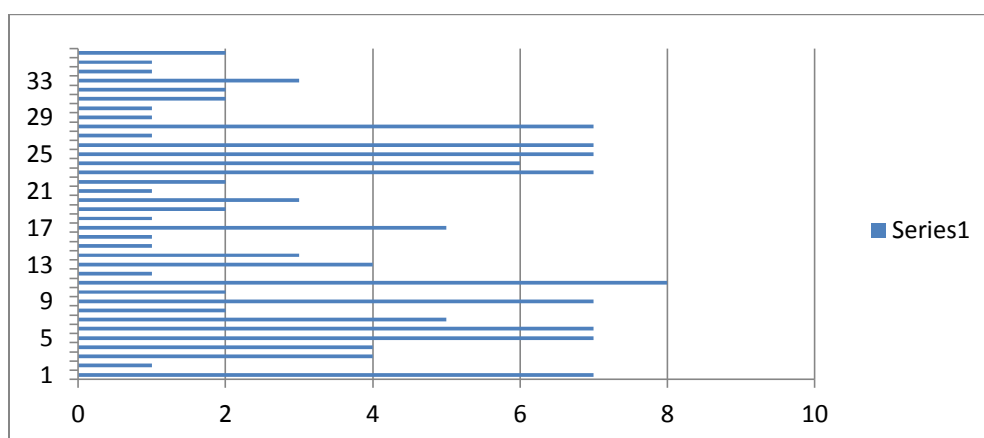


Figura No 31 Resultados frecuencia de Actividad Física segunda semana  
Fuente: Elaboración propia

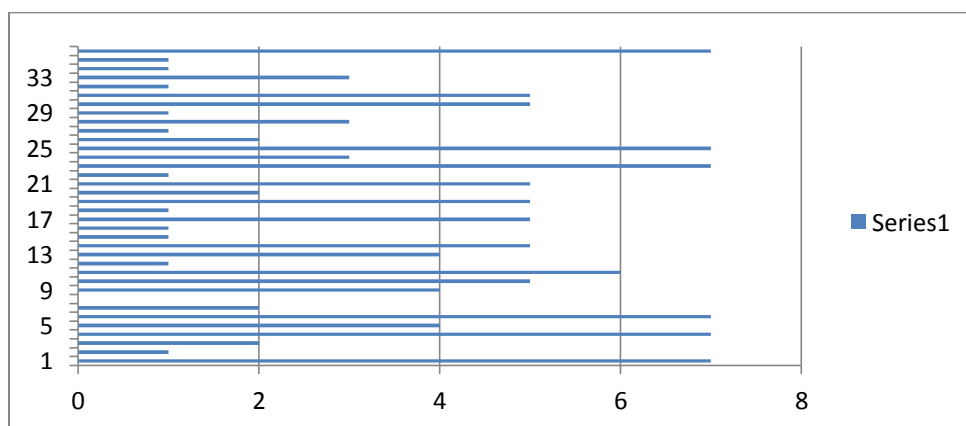


Figura No 32 Resultados frecuencia de Actividad Física tercera semana  
Fuente: Elaboración propia

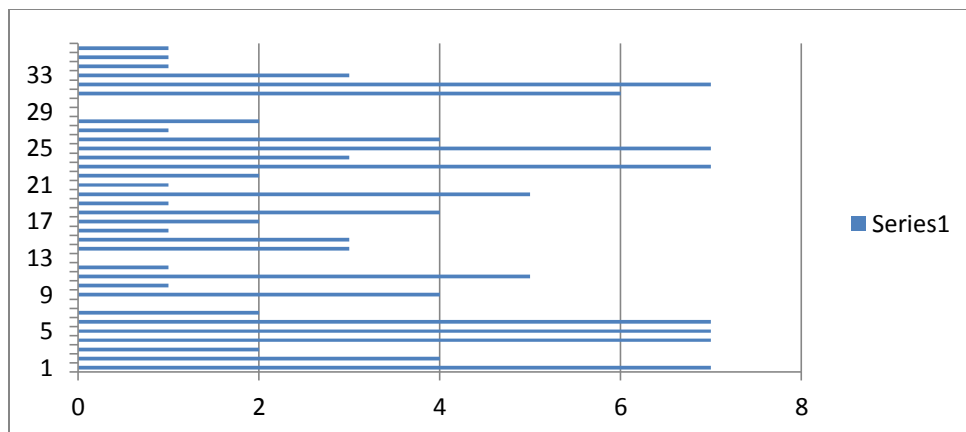


Figura No 33 Resultados frecuencia de Actividad Física cuarta semana  
Fuente: Elaboración propia

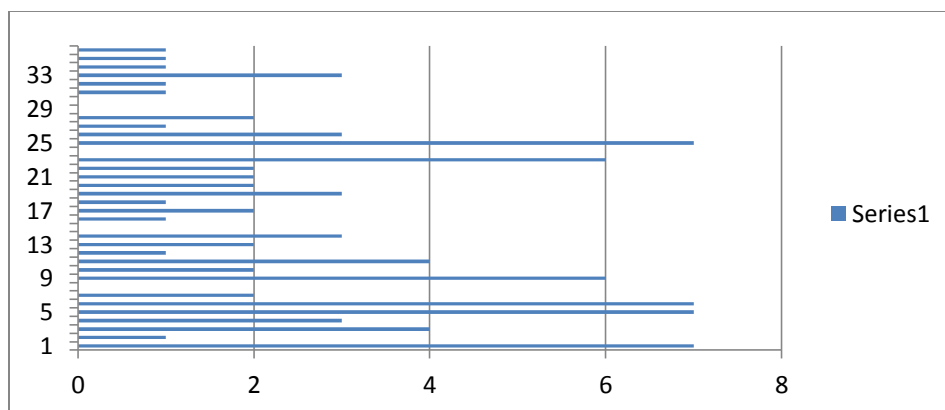


Figura No 34 Resultados frecuencia de Actividad Física quinta semana  
Fuente: Elaboración propia

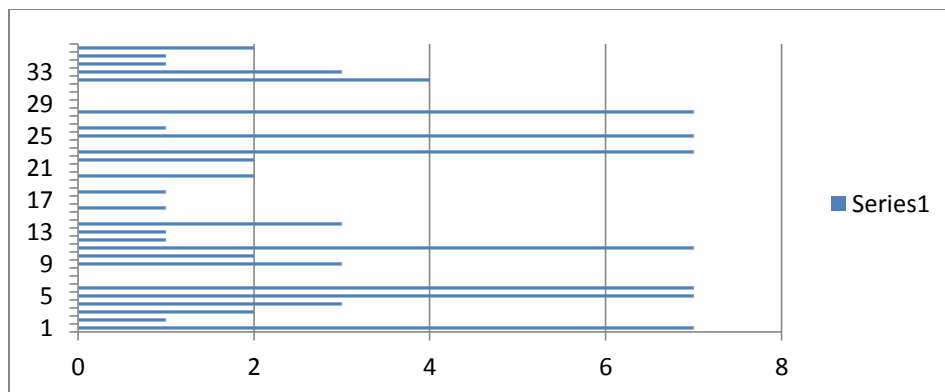


Figura No 35 Resultados frecuencia de Actividad Física sexta semana  
Fuente: Elaboración propia

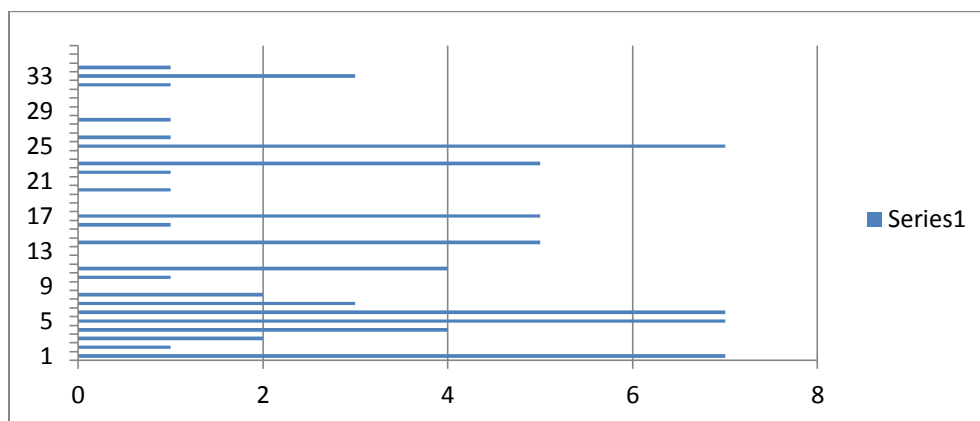


Figura No 36 Resultados frecuencia de Actividad Física séptima semana  
Fuente: Elaboración propia

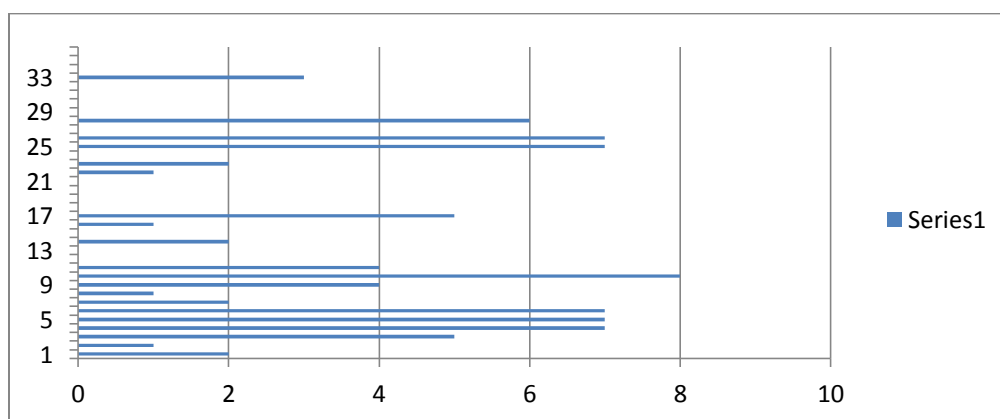


Figura No 37 Resultados frecuencia de Actividad Física octava semana  
Fuente: Elaboración propia

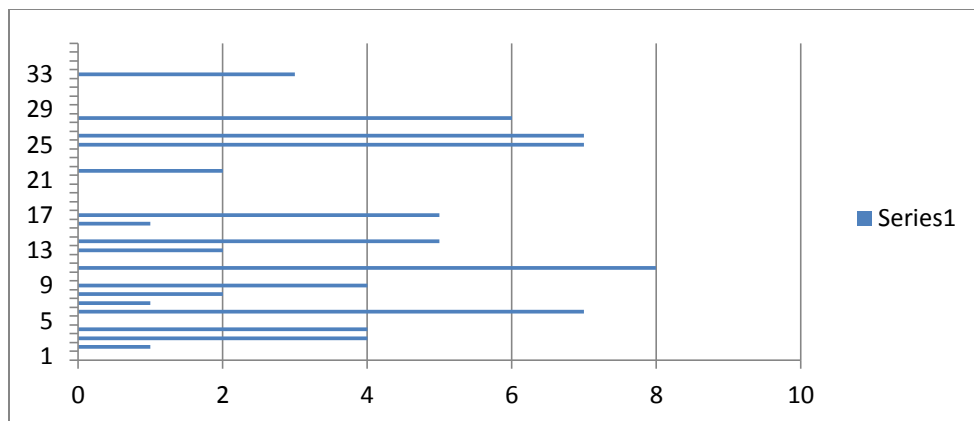


Figura No 38 Resultados frecuencia de Actividad Física novena semana  
Fuente: Elaboración propia

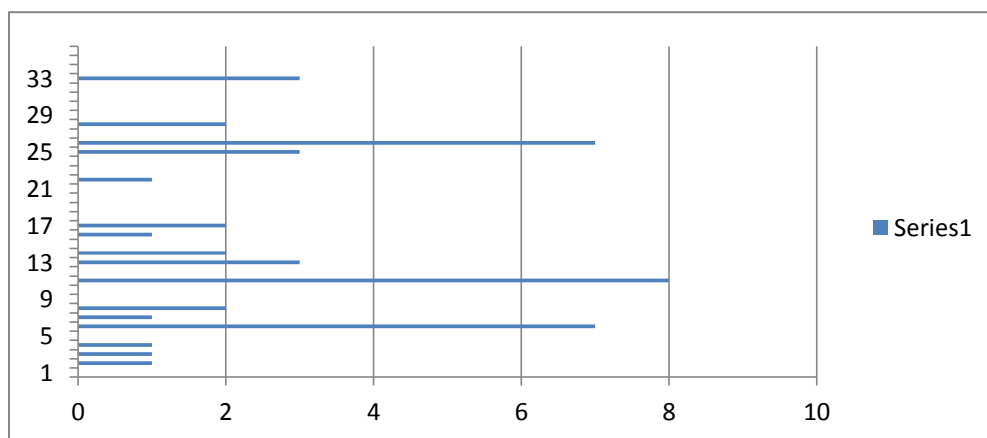


Figura No 39 Resultados frecuencia de Actividad Física decima semana  
Fuente: Elaboración propia

<b>Código</b>	<b>Resultado</b>
<b>Actividad física</b>	Los estudiantes realizan actividad física relacionada al deporte, ejercicios específicos.
<b>Desplazamiento</b>	Los estudiantes tienen la necesidad de desplazamientos pero no necesariamente poseen intencionalidad a la prevención del sedentarismo.
<b>Ocio - lúdica.</b>	Los estudiantes realizan actividad física con el fin de relacionarse con otros o motivos recreativos.

Figura No 40 Codificación dimensión biológica  
Fuente: Elaboración propia

<b>Código</b>	<b>Resultado</b>
<b>reconocimiento de cuerpo</b>	Los estudiantes identifican segmentos corporales a ejercitar mediante las diferentes actividades físicas.
<b>causales del sedentarismo</b>	Los estudiantes identifican diferentes agentes que propician consecuencias del sedentarismo.
<b>beneficios de la actividad física</b>	Los estudiantes identifican diferentes beneficios según la forma de actividad física.

Figura No 41 Codificación dimensión cognitiva  
Fuente: Elaboración propia

<b>Código</b>	<b>Resultado</b>
<b>Actividad física y salud.</b>	Utiliza la actividad física en beneficio de su salud sea de manera lúdica o no.
<b>Prevención el sedentarismo</b>	Los estudiantes afirman conocer cómo prevenir el sedentarismo y su conocimiento frente al mismo.

Figura No 42 Codificación dimensión axiológica

Fuente: Elaboración propia

## ENCUESTA PARA IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTO CURRÍCULO AN PARTIULAR

## Responsables:

Paula Katherine Casas Suarez  
Alexander Castaño Vargas



Universidad Pedagógica Nacional

Fecha: 04-04-18

Edad: 23

Género: F

Institución: Prácticum veterinario UEN

1. ¿Qué es la Actividad Física?  
Cualquier actividad como jugar o caminar
2. ¿Practica algún deporte o ejercicio? ¿Cuál?  
NO
3. ¿Le gusta practicar algún deporte o hacer ejercicio constantemente?  
Si me gusta pero no la practico
4. ¿Qué hace en sus tiempos libres?  
ver tv
5. ¿Cuántos días a la semana practica algún deporte o haces ejercicio?  
Todos los domingos
6. ¿Por cuánto tiempo realiza salud Actividad Física al día?  
casi todo el día  
(caminando)
7. ¿Conoce los beneficios de practicar Actividad Física? ¿Cuáles?  
Si, tener una vida saludable
8. ¿Conoce las consecuencias de no practicar Actividad Física? ¿Cuáles?  
Si, tener obesidad o problemas ~~serios~~ de salud
9. ¿Cómo llega a su lugar de estudio?  
Caminando
11. ¿Le gusta jugar? ¿Qué juegos practica?  
Si, escondite
12. ¿Juega fuera de su casa en ambientes al aire libre con amigos, familiares o alguien de su vida diaria?  
NO

Figura No 43 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 1 primera parte  
Fuente: Elaboración propia

13. ¿Utiliza aparatos electrónicos más de 1 hora al día? ¿Cuáles?  
Si, TV y celular
14. ¿Qué significa para usted la clase de educación física?  
Ejercitarme
15. ¿Le gusta la clase de educación física? ¿Por qué?  
No por que a veces  
Solo corremos
16. ¿Qué hace en la clase de educación física?  
Correr y ejercitarme
17. ¿Considera que tiene buena salud?  
Si
18. ¿Sabe qué es salud?  
Si.
19. ¿Visita al médico regularmente? ¿Cuántas veces?  
1 vez al mes
20. ¿Qué hace para cuidar su cuerpo?  
Comer
21. ¿Para usted significa responsabilidad?  
Ser puntual etc...
22. ¿Sabe usted que es adaptación?, si sabe escriba qué significa.  
No.
23. ¿Le gusta hacer actividades en grupo?  
Si.

Figura No 44 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 1 segunda parte  
Fuente: Elaboración propia

## ENCUESTA PARA IMPLEMENTACIÓN DE PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

Responsables:  
Paule Katherine Casas Suarez  
Alexander Castaño Vargas



Universidad Pedagógica Nacional

Fecha: 4/9/18

Edad: 13

Género:

Institución: <sup>F</sup>Arado Varonego

1. ¿Qué es la Actividad Física?  
El movimiento del cuerpo
2. ¿Practica algún deporte o ejercicio?, ¿Cuál?  
Fútbol
3. ¿Le gusta practicar algún deporte o hacer ejercicio constantemente?  
Si
4. ¿Qué hace en sus tiempos libres?  
Dormir
5. ¿Cuántos días a la semana practica algún deporte o haces ejercicio?  
2 (veces) días
6. ¿Por cuánto tiempo realiza usted Actividad Física al día?  
9 horas
7. ¿Conoce los beneficios de practicar Actividad Física? ¿Cuáles?  
Mejoramiento del físico
8. ¿Conoce las consecuencias de no practicar Actividad Física? ¿Cuáles?  
El cansancio constante
9. ¿Cómo llega a su lugar de estudio?  
Caminando
11. ¿Le gusta jugar? ¿Qué juegos practica?  
AOV
12. ¿Juega fuera de su casa en ambientes al aire libre con amigos, familiares o alguien de su vida?  
Pocas veces

Figura No 45 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 2 primera parte  
Fuente: Elaboración propia

13. ¿Utiliza aparatos electrónicos MAS DE 1 hora al día? ¿Cuáles?  
Celular
14. ¿Qué significa para usted la clase de educación física?  
Aprender del cuerpo
15. ¿Le gusta la clase de educación física? ¿Por qué?  
Algunas veces cuando nos ponen a hacer actividades
16. ¿Qué hace en la clase de educación física?  
Los actividades
17. ¿Considera que tiene buena salud?  
SI
18. ¿Sabe qué es salud?  
Es el estado actual del cuerpo
19. ¿Visita al médico regularmente? ¿Cuántas veces?  
1 vez cada 2 meses
20. ¿Qué hace para cuidar su cuerpo?  
Nada
21. ¿Para usted significa responsabilidad?  
No se
22. ¿Sabe usted que es adaptación?, si sabe escriba qué significa.  
No
23. ¿Le gusta hacer actividades en grupo?  
SI

Figura No 46 Encuesta aplicada estudiante ejemplo No 2 segunda parte  
Fuente: Elaboración propia



ACTIVIDAD Jugó al gym 2 horas	Día L M W J V S D	ME SIRVE PARA Que me ayude a mejorar mi físico y mi figura, también a fortalecer.
ACTIVIDAD Practique Bate	Día L M W J V S D	ME SIRVE PARA Me ayuda a mejorar mi motricidad y mi capacidad
ACTIVIDAD Jugó a entrar a patines 2 horas	Día L M W J V S D	ME SIRVE PARA Me ayuda a mejorar día a día
ACTIVIDAD Realizo E. física	Día L M W J V S D	ME SIRVE PARA me ayuda a no tener una vida sedentaria

¿Qué sabía?	¿Qué aprendí?	¿Cómo lo aprendí?	¿Para qué me sirve lo que aprendí?	¿Cómo reforzar lo que aprendí?
Sabía que si no me ejercitaba podía engordar y tener una vida sedentaria	Aprendí que ejercitarme me ayuda física y mentalmente.	Haciendo ejercicio	Para llevar una vida sana y no una sedentaria.	Poniéndolo en practica

Figura No 48 ficha de tareas y blog de autoevaluación aplicada estudiante ejemplo segunda parte

Fuente: Elaboración propia

<b>TEMA GENERADOR IDEAL DE HOMBRE</b>					
Aportar a la formación personas corresponsables de su actividad física para evitar conductas sedentarias y generar sujetos saludables que mejoren las respuestas a sus dinámicas sociales.					
<b>CRITERIOS DEL PROYECTO</b>	<b>Referente Teórico</b>	<b>Finalidad</b>	<b>Logro</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Biologica: Físicamente Capaz</b>	Este modelo posee una fundamentación psicológica, experiencial y educativa. La salud se entiende como una responsabilidad individual y depende de la elección que cada persona haga de su estilo de vida. Tendencia Condición física corriente psicoeducativo.	Por medio de los juegos se lleva acabo el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas.	Mejora los resultados frente a sus capacidades físicas básicas		
<b>Cognitiva : Entiende el funcionamiento de su cuerpo Reflexivo en la toma de decisiones</b>	Porlán (1983) surgen al responder tres preguntas esenciales para llevar a cabo la implementación de un modelo pedagógico, ¿Qué enseñar? En este caso es el concepto de Actividad Física, los beneficios de practicarla periódica y responsablemente para prevenir el sedentarismo y sus consecuencias, a continuación viene el ¿Cómo enseñar?, por medio de los juegos y el trabajo individual y en equipo, secuencialmente brindar las actividades a los estudiantes pero a medida que transcurre la sesión generar conciencia y procesos de correlación en los estudiantes respecto a la Actividad Física, la necesidad de su práctica, las formas de llevarla a	Por medio de conocimiento teórico básico se le brinda herramientas al estudiante para su aplicación en la práctica.	Reconoce su tipo de cuerpo		
			Reconoce conductas sedentarias y sus consecuencia		
			Reconoce la actividad física		
			Reconoce los beneficios de la actividad física		
			Reconoce la actividad física		
			Propone alternativas para las ejecuciones de los juegos		
			Aplica la teoría en la práctica de los juegos		
			Participa en el momento de reflexiones y aportes al finalizar la sesión		
Decide respecto a la práctica de la					

	<p>cabo y los beneficios de la misma y finalmente el ¿Qué y cómo evaluar? Por medio de un diagnóstico inicial y por consiguiente en las sesiones se llevara el proceso de evaluación el cual es de orden formativo.</p>		<p>actividad física</p>		
<p><b>Axiológica:</b>  <b>Discierne sobre su propio bienestar</b>  <b>Responsable de su actividad física</b></p>	<p>“La corresponsabilidad entre los diferentes niveles y agentes define una cadena de generación de valor interrelacionada y orientada a alcanzar las expectativas educativas sociales e individuales que se establezcan en cada momento.” (García y Campo, 2012).</p>	<p>Por medio de actividades teórico prácticas y su retroalimentación se fomentó en los estudiantes la toma de decisiones forjando el discernimiento para su propio bienestar</p>	<p>Analiza conductas cotidianas que pueden ejercer una mejora en su salud</p>		
			<p>Entiende la importancia de practicar la actividad física para prevenir el sedentarismo</p>		
			<p>Compara su estado físico actual con el deseado</p>		
			<p>Comprende que los juegos son un medio para hacer actividad física y prevenir el sedentarismo</p>		
			<p>Utiliza la actividad física en beneficio de su salud dentro y fuera de la clase de educación física</p>		
			<p>Cuida de su cuerpo</p>		
			<p>Define que es corresponsabilidad</p>		
			<p>Trabaja en colectivo a favor de prevenir el sedentarismo</p>		

Figura No 49 Evaluación externa del proyecto

Fuente: Elaboración propia

## Referencias Bibliográficas

Actividad física Recuperado de (2017)

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>

Constitución Política de Colombia [Const.]. (2009). Recuperado de

<http://www.constitucioncolombia.com/>

El concepto de zona de desarrollo próximo: un instrumento psicológico para mejorar su propia práctica pedagógica, Michèle Venet, Enrique Correa Molina, 2014, Pág. 8.

Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables Recuperado de

<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

Hábitos de vida saludables, Maite García, 2010

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1216115>

<http://www.efdeportes.com/efd182/psicomotricidad-capacidades-fisicas-y-cognoscitivas.htm>

[https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

[340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34900>

<https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys1.2.2010.01>

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742017000300017](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742017000300017)

[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/SUGERENCIAS\\_DOCENTE\\_EVAL\\_FORMATIVA.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/SUGERENCIAS_DOCENTE_EVAL_FORMATIVA.pdf)

<https://www.educaweb.com/noticia/2008/01/28/autoevaluacion-como-estrategia-aprendizaje-atender-diversidad-2752/>

<http://www.eumed.net/rev/ced/28/rltc.htm>

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/CiudadesProsperas-back/PublicacionesYMultimedia/PublicacionesYBoletines/PublicacionesEditoriales/CARTILLA%20HABITOS%20DE%20ALIMENTACION.pdf>

Ley de Obesidad, (2009 octubre 14). Ley 1355 de 2009. Bogotá: Instituto Colombia de Bienestar Familiar. Recuperado de [http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)

La Motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en la educación física, Margarita Benjumea, 2004, pág. 11)

Libro Tendencias de la Educación Física, Libardo Mosquera.

La educación física en reformas, Nuevas perspectivas curriculares en educación física, la salud y los juegos modificados, Jose Devis, Carmen Peiro, 2da Edición, 1997)

Metodología de la investigación diseño y ejecución, Editorial ediciones de la u, Niño Rojas Víctor Miguel, 2011, Cap. 4.

Promover hábitos y estilos de vida saludables es una de las prioridades del Ministerio de Salud (2013) Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Promover-habitos-y-estilos-de-vida.aspx>

Promoting fruit and vegetable consumption around the world Recupérate de (2017)

Psicomotricidad, paradigmas del estudio del cuerpo y la motricidad humana, Vitor Da Fonseca, 2004 Pág. 69, 93.

Pruebas de aptitud física, Emilio J. Martínez López, 2002, Editorial Paidotribo.

Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)