

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**EDUCACIÓN FÍSICA:
PASO A LOS HÁBITOS CORPORALES**

**Autor: Cristian Leandro Ararat Álvarez
Código: 2008120007**

Bogotá D.C. 21, noviembre, 2013

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**EDUCACIÓN FÍSICA:
PASO A LOS HÁBITOS CORPORALES**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de
Licenciado en Educación Física**

Autor: Cristian Leandro Ararat Álvarez

Tutor: Lic. Nohora Isabel Granados

Bogotá, D.C. 21, noviembre, 2013

RESUMEN ANALÍTICO DE EDUCACIÓN -RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educación Física: Paso a los hábitos corporales
Autor(es)	Ararat Álvarez, Cristian Leandro
Director	Nohora Isabel granados
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional. 2013. 97 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	HÁBITOS; CALIDAD DE VIDA; EDUCACIÓN CORPORAL; EDUCACIÓN FÍSICA; ACTIVIDAD FÍSICA.

2. Descripción
Trabajo de grado que trata la educación física la cual resulta preguntarse ¿Como por medio de la práctica de la educación física y/o a través de sus espacios promover acciones educativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas desde la identificación de sus hábitos corporales? Para esto es importante adaptar un currículo a las necesidades y características que hoy en día exige la población, por esta razón hay que posibilitar conocimientos en el aula sobre cómo obtener un bienestar corporal además promover la autonomía del sujeto. Se pretende es que se pueda reconocer el área de la educación física en las instituciones educativas como herramienta de poder que genera un impacto educativo, de esta forma el proyecto debe posibilitar darle un valor agregado a los conocimientos y/o conceptos que se evidencian en el campo de la educación física. Con la intención de posibilitar la construcción de comportamientos vinculados con el propio bienestar humano, tener una mirada en proyección de optar por la calidad de vida pertinente, esto con el ánimo de subir niveles positivos en el desarrollo del hombre de su formación corporal, personal y social.

3. Fuentes
Arboleda, J (2007). <i>Modelos pedagógicos autónomos, elementos para su construcción, fortalecimiento o flexibilización</i>. Popayán: Corporación Universitaria Autónoma del Cauca. Bruce A. Mc Clenaghan &, David L. Gallahue. (1985) <i>Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación</i>. México: Médica Panamericana, Cejudo, R. (2006). Desarrollo Humano y Capacidades. Aplicaciones de la teoría de Amartya Sen a la educación. <i>Revista Española de Pedagogía</i>, LXIV, (234), 365-380. Días, M., Muños, J., Vasco, C., Vasco, E., Martínez, A., & Zuluaga, O.L. (1998).

Pedagogía discurso y poder. Bogotá: CORPRODIC.

Flórez Ochoa, R. (2005). *Pedagogía del conocimiento*. Bogotá: McGraw-Hill Interamericana.

Gallo Cadavid, L. E. (2009). *El cuerpo en la educación da que pensar. Perspectiva hacia una educación corporal*: Chile: Estudios Pedagógicos.

Gonzalo Vargas, S. (1994). *Escuela y comunidad*: Bogotá: Universidad Santo Tomás.

Edo, M. (Junio 2002). *Amartya Sen y el desarrollo como libertad*. Departamento de ciencias políticas y gobierno. Licenciaturas en Estudios Internacionales.

Kirk, D. (1990). *Educación física y curriculum: introducción crítica*. Valencia, España: Universidad de Valencia.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1996) *la enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos*. Barcelona. España: Hispano Europea.

Perea Quesada, R. (2009). *Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras*. Madrid: Días de Santos.

Zagalaz Sánchez. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*. Barcelona:INO.

4. Contenidos

1. Caracterización contextual. El cuerpo en la educación física debe manifestarse en sentido de sus factores políticos, sociales, educativos y culturales, lo cual permite identificar como cambiar su comportamiento en manifestación de hábitos más corporales. Es necesario que la persona interprete y conozca de políticas y normas que fundamentan su concepción acerca de conocimientos y saberes que nos ubican en relación con esta área de la educación. En la posibilidad de transformar la sociedad y en convertirnos en ciudadanos ejemplares de nuestra realidad, se pretende sensibilizar en el hábito de la actividad física desde una concepción corporal, donde la persona identifica su realidad corpórea por lo tanto cambiar el estilo de vida en procura de una calidad de vida transformada personalmente y colectivamente desde nuestras posibilidades y ejercicios que se puedan proponer.

2. Perspectiva educativa. En sentido de darle un significado a las prácticas y la educación física, reconociendo los hábitos lograríamos reconocer nuestro cuerpo al igual nuestro desarrollo, se pretende un ideal de hombre autónomo y social en cuanto a la toma de sus decisiones desde la expresión de su corporalidad. Se intenta abordar las dimensiones humanas para tratar una educación física integral, abrir la posibilidad de ese desarrollo dando posibilidades de participación de las personas en la sociedad. La didáctica de las prácticas deben llevar al estudiante a la identificación y solución de problemas desde sus necesidades e intereses trabajando desde su manera particular

como cooperativa.

3. Implementación. En procura de mejorar los hábitos se trabaja el ciclo cuatro de la reorganización curricular por ciclos en el grado octavo para introducir una nueva concepción de cuerpo, desde unas prácticas con intensión de generar sensibilidad humana, manejo de los sentimientos, sentirse más cuerpo y poder expresarse más desde el. Con el objetivo de generar una concepción diferente de cuerpo en la actividad física generada desde la educación física, es así que el espacio debe evaluarse cada momento de su finalización para conocer posturas desde un ejercicio reflexivo y critico en donde se pueda reflejar la percepción y sensación del espacio, aportando, identificando y socializando las necesidades de la comunidad en la búsqueda de que podemos darle solución a la identificación de los problemas y nuestras necesidades.

4. Ejecución Piloto: las practicas se realizaron en La Institución Educativa Distrital Carlos Arango Vélez, tiene su sede en Plaza de la Américas en la carrera 70 No. 27 b 35 sur, Barrio Carvajal 2do sector, ubicada en el centro de la Localidad 8 de Bogotá. Su PEI goza de principios como flexibilidad, simplicidad, tolerancia, criticidad y participación de su comunidad. El objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructurales encaminadas a: formar la personalidad, Proporcionar una sólida formación ética y moral, Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas, Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima.

5. Análisis de la experiencia. Se evidencian los aprendizajes como docente donde la practica aporta al perfil profesional del estudiante maestro en relación con la comunidad educativa en la que se interviene, donde la participación docente abre la posibilidad de mejorar las practicas de la educación física, donde existe la posibilidad del juicio crítico de evaluarnos como docentes y el evaluar las practicas que se hacen. Desde concepciones humanísticas, pedagógicas y disciplinares que dan paso a la construcción de sujetos, a la vez esta propuesta aporta al desarrollo humano, concepción que se viene buscando como principio de desarrollo de las sociedades que se buscan su transformación social.

5. Metodología

Justificación, objetivos, objetivo general, objetivos específicos, fundamentación contextual, marco legal, macro contexto, micro contexto, perspectiva educativa, ideal de hombre, concepto desarrollo humano, modelo pedagógico social, corriente de la actividad física y salud, teórica didáctica de la educación física, teoría curricular, promoción de los hábitos en la educación física, la salud, tipos de hábitos, calidad de vida, implementación, ejecución piloto, análisis de la experiencia, referencias.

6. Conclusiones

Se puede uno preguntar que tanto se puede aprender cuando se hace una práctica de educación física y cuanto aporta esa práctica al aprendizaje en pro de nutrir nuestra formación profesional. El aprendizaje de la práctica se convierte en un proceso de construcción tanto humana desde nuestras relaciones en una comunidad educativa y como una oportunidad clave para darle sentido a la orientación de la educación y por

consiguiente a la educación física. Por esta razón la práctica orienta en parte la noción y las condiciones que nos llevan a tomar decisiones relacionadas en lo académico.

Cabe señalar que incidir sobre los demás va a verse reflejado en el contexto y de igual manera se refleja el contexto desde su realidad. Esta realidad nos enfoca a ir en pro de cambios políticos, sociales, educativos y culturales con el objetivo de promover la defensa de los derechos de las personas. Hay una incidencia hacia la sensibilización de la persona y hacia las demás. La necesidad de promover el desarrollo de acciones en articulación con la calidad de vida desde unos hábitos corporales que benefician la participación y el ejercicio ciudadano, esto para disminuir conflictos sociales, identificar que somos seres políticos y que hay necesidades educativas que debe atender la educación desde su intervención docente.

La presente propuesta es una alternativa u/o estrategia que goza de un principio transversal que permite la educación física desde su que hacer educativo que puede ser aplicable en cualquier comunidad o ambiente donde se pretenda transformar una sociedad desde sus hábitos hacia generar una calidad de vida que se ha visto afectada por la sociedad moderna. Es una propuesta reflexiva, crítica y participativa donde el estudiante es eje fundamental que reconoce sus necesidades y las transforma desde sus posibilidades, el reconocimiento de las problemáticas que se nos presentan y están inmersas a lo largo de nuestras vidas.

Elaborado por:	Cristian Leandro Ararat Álvarez
Revisado por:	Anamaría Caballero Páez

Fecha de elaboración del Resumen:	18	11	2013
-----------------------------------	-----------	-----------	-------------

DEDICATORIA

A mis padres y familiares

AGRADECIMIENTOS

A los docentes que permitieron enriquecer el proceso humanístico, disciplinar y pedagógico del proyecto ya que su enseñanza a lo largo de la carrera me ha permitido que la propuesta curricular lleve a cabo su intención con la posibilidad de que el proyecto se transforme y pretenda abarcar la educación física desde la posibilidad de aportar un cambio a la práctica de la misma.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)	3
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTOS	8
ÍNDICE GENERAL	9
LISTA DE TABLAS	12
LISTA DE FIGURAS	13
JUSTIFICACIÓN	14
OBJETIVOS	19
1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	20
1.1. Marco legal	22
1.2. Macro contexto	27
1.3. Micro contexto	29
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	31
2.1. Ideal de hombre	31
2.2. Concepto de desarrollo humano	36
2.3. Modelo pedagógico social	40
2.4. Corriente de la actividad física y salud	44
2.5. Teoría didáctica de la educación física	46
2.6. Teoría curricular	50

2.7. La promoción de los hábitos en la educación física	51
2.7.1. La salud	51
2.7.2. Tipos de hábitos	56
2.7.3. La calidad de vida	59
3. IMPLEMENTACIÓN	63
3.1. Justificación	63
3.2. Objetivos	64
3.3. Contenidos	64
3.4. Metodología	65
3.5. Evaluación	65
4. EJECUCIÓN PILOTO	66
4.1. Microcontexto	66
<i>4.1.1. Planta física</i>	66
<i>4.1.2. Población</i>	67
<i>4.1.3. Aspectos educativos</i>	74
4.2. Microdiseño	77
<i>4.2.1. Cronograma</i>	77
<i>4.2.2. Plan de clases o sesiones</i>	78
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	89
5.1. Aprendizajes como docente	89
5.2. Incidencias en el contexto y en las personas	90
5.3. Incidencias en el diseño	91
5.4. Recomendaciones	92
REFERENCIAS	93

ANEXOS	94
A. Fotografías	94
B. Formato sesión de clases	97

LISTA DE TABLAS

	pp.
TABLAS	
1. Orientaciones pedagógicas para la educación física	47
2. Áreas fundamentales de la calidad de vida	60
3. Características ciclo 4 de la RCC	61
4. Características de la RCC	61
5. Dimensiones de la acción educativa I.E.D Carlos Arango Vélez	76

LISTA DE SIGLAS

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional
M.E.N	Ministerio de Educación Nacional
OMS	La organización mundial para la salud
RCC	Reorganización curricular por ciclos
PEI	Proyecto educativo institucional
PNUD	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
SCDR	Secretaría de Cultura, la Recreación y el Deporte
IFIS	Instituciones financieras internacionales

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto pretende que se sensibilice en nuestros hábitos y comportamientos para tener una conciencia de lo corporal. Desde una concepción de educación corporal que pretende atender y hacer alusión a la problemática que atraviesa la educación física en su práctica en la desfragmentación del cuerpo tal como considera Benjumea (s.f). Lo anterior es que aun se ha optado por desarrollar más una de las capacidades de la persona desde la educación física, donde se ha atendido lo meramente físico. Pero desde la propuesta se pretende desarrollar las capacidades de la persona de acuerdo al entorno en que se encuentra, desde sus dimensiones de ser humano de manera integral. Con base en el planteamiento anterior desarrollar las dimensiones humanas con relación en sus hábitos, para la obtención de una calidad de vida pertinente.

Para ver la integralidad corporal o hacer alusión a lo corporal, se debe atender a la problemática por la que atraviesa la educación física y ver la necesidad de educar lo corporal y no solamente lo físico, es indispensable ver al humano susceptible de ser educado en su corporalidad entendida esta como la percepción de su cuerpo, de sus partes, así como el reconocimiento del espacio que le rodea donde se sitúa y se ubica en su espacio. Hacer referencia a la educación corporal se remite al cuerpo sentido, sensible, vivencial y experimental es decir da paso a la construcción de sujeto así lo comenta Gallo. O. L. (p. 235). De esta concepción surge una pregunta y es ¿Cómo

construir hábitos corporales desde la realidad corporal del sujeto? Para esto es necesario partir no de la acción ejercida desde lo físico sino partir de la corporalidad de sus dimensiones humanas hacia sus hábitos, para que la persona se conozca y se valore, valore el cuerpo, reconozca los hábitos para su bienestar, la responsabilidad por sí mismo y los demás. Hay que reconocer que la educación física posibilita adaptarse a circunstancias y condiciones que presenta nuestro contexto, así que nos permite atender situaciones reales y así reconocer problemáticas para actuar en ellas de forma particular.

En sentido de atender la situación actual que se genera en las practicas de la educación física, esta ha posibilitado una discusión importante en sus aportes y pensamiento en la que ha influido el discurso de la educación física, de sus reflexiones, se pretende generar esa concepción que busca del cuerpo, ¿como vemos nuestro cuerpo?, ¿qué uso podemos darle a nuestro cuerpo?, ¿por qué no le damos más importancia al cuerpo?¿los hábitos abrirían paso a reconocer nuestro cuerpo?, entendido que el ciclo cuatro en la reorganización curricular por ciclos la educación debe fortalecer las capacidades de los estudiantes de definición, interpretación, análisis, sistematización y proposición de soluciones a problemas cotidianos, el reconocimiento de sus necesidades e interés. El proceso de intervención del proyecto se orienta a potencializar la personalidad y en consecuencia generar o incidir hacia una calidad de vida construida personal y socialmente. Además de los momentos prácticos es importante un momento de dialogo, confrontación y discusión que le den sentido a posibilitar una tendencia hacia el desarrollo de sus hábitos corporales le generen una calidad de vida.

La propuesta por otra parte considera que el desarrollo humano así como lo plantea Amartya Sen debe llevar a las personas a ampliar sus opciones y oportunidades para vivir el tipo de vida que valoran y desean, también es indispensable que la persona reconozca sus facultades para poder actuar en pro de una calidad de vida desde la conciencia de sus hábitos, Amartya Sen manifiesta que hay que crear ambientes para desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. La persona puede lograr ser beneficiado producto de sus determinaciones y de lo que se propone. Sen considera las capacidades más esenciales -básicas- para el desarrollo humano; son disfrutar de una vida larga y saludable, acceder a la educación y a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida digno y poder participar en la vida de su comunidad.

Porque la salud es fundamental en la vida del hombre, la educación física debe buscar proponer herramientas que en su práctica, estas puedan generar un interés por el cuerpo, la intención es de abrir paso a los hábitos corporales, orientando la educación física hacia la promoción de la calidad de vida desde una concepción corporal, según la Organización Mundial de la Salud, la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Este concepto va mas allá de la prevención de enfermedades por lo tanto pretende que se genere un estilo de vida desde los hábitos y costumbres que conllevan a comprender nuestra corporalidad así como el compromiso y el cuidado con nuestro cuerpo, por supuesto que debe añadir una cultura social de mantenimiento y cuidado del medio en que habita. La educación física debe tener el propósito de consolidarse

como un espacio de reflexión permanente en lo que respecta al desarrollo humano, desde la acción pedagógica en los ámbitos educativos.

Promover los hábitos corporales con relación a la educación física y la calidad de vida se comprende que hacemos la elección y utilización de recursos para el proceso de enseñanza-aprendizaje, si bien desde el juego en Cajigal (1996) es una acción libre, espontanea que permite una actividad placentera donde se disfruta aprendiendo, es atractiva para los participantes así que el juego aquí se considera como una metodología pedagógica de gran utilidad para el aprendizaje. Los juegos pre deportivos por su característica de destreza y habilidades propician que el participante adquiera habilidades deportivas, que en relación con la propuesta se pretende que exista una actitud pedagógica entre con la persona y el aprendizaje. La actividad física se relaciona con el movimiento del cuerpo generando un gasto energético y da la posibilidad de planearse con la finalidad de mantener una condición física para el bienestar del cuerpo posibilitada desde el conocimiento disciplinar y una actitud que se desarrolle en el estudiante. Desde la práctica la ejecución del proyecto guiado por su praxis pedagógica esta debe estar influenciada desde un conocimiento teórico y práctico de la educación física, el educador debe ser un influenciador constante llamativo y creativo. Es la educación un medio para elevar la calidad de vida a través de una práctica que desde su ejercicio genere la conciencia de los hábitos.

Es la actividad física realizada de una forma regular, es una forma sumamente beneficiosa para la prevención de la enfermedad, desarrollo y mantenimiento de la salud, sin olvidar la influencia tan beneficiosa que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de las reglas,

favoreciendo el desenvolvimiento de la persona en todos los órdenes de la vida cotidiana. En consecuencia, la práctica deportiva debe ser analizada por todas las personas, de acuerdo siempre, con sus necesidades y posibilidades físicas. (Quesada y Hernando, 2009, p. 58)

La promoción de la salud dentro de un marco disciplinar se sustenta en mejorar la salud individual y colectiva de las poblaciones. La OMS, en la conferencia de Ottawa (1986) la define como los procesos que favorecen el control de los individuos y grupos sobre las variables que condicionan su propia salud contribuyendo así al desarrollo de las políticas saludables (Perea Quesada, 2009, p. 19). Podemos ver que en la Cumbre Mundial de Educación Física celebrada en Berlín en 1999 recomienda que en todos los países deban cumplir la legislación sobre educación física y se resaltaron los beneficios de la actividad física bien orientada, por su estrecha relación con la salud individual y colectiva. Es la actividad física y otros factores tales como calidad de vida, salud, educación alimentaria y los estilos de vida como hábitos corporales que van a permitir que el proyecto tenga su intensión de abrir paso al bienestar corporal.

OBJETIVOS

General.

Desarrollar acciones integrales que respondan a las necesidades saludables de los estudiantes.

Específicos:

- Incentivar el cuidado del cuerpo con un conocimiento pertinente, para tener un buen funcionamiento del organismo.
- Desarrollar las diferentes capacidades y aptitudes del sujeto en sus dimensiones corporales (motora, afectiva, social, cognitiva, comunicativa).
- Identificar las necesidades personales y sociales que favorecen y determinan la calidad de vida de una persona.

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

En aras a la importancia del movimiento en la educación física y el desarrollo de sus tendencias teóricas que aportan una reflexión crítica para con sus prácticas, teniendo en cuenta el cuerpo en factores educativos, políticos, sociales y culturales se considera que el docente estructure su quehacer, movido por unos saberes, conocimientos y necesidades, enfocados a unos comportamientos orientados a los estilos de vida que son generados y transformados por los hábitos que devienen de lo exterior tanto desde lo particular. La persona está en la capacidad de tomar decisiones frente a necesidades identificadas. La educación física en este proyecto esta direccionada por componentes como normas, leyes, políticas educativas y sociales que pretenden fundamentar el proyecto que cuenta con una caracterización que pretende ser particular porque parte con modelos pedagógicos de la educación en Colombia y de las disciplinas filosóficas de la educación física pensada esta como un área de la educación de fuerte influencia en la construcción de ciudadanos críticos, de sujetos autónomos y reflexivos.

En esa necesidad de educación y de posibilidades que lleven al acto educativo y a lo formativo en el mundo, es ver al hombre organizado, como un hombre del mundo, un ciudadano del mundo, es necesario verse acobijado por muchas de las políticas mundiales que rigen los derechos humanos así como las políticas que el Ministerio de Educación Nacional (MEN) brinda para direccionar y aportar a la educación física. Es

indispensable el conocerlas, analizarlas y difundirlas con el fin de hacer uso de ellas para un fin que se determine en el campo formativo de la educación física y transformar hábitos que producen algún tipo de riesgo que atenta contra la integridad de la persona producto de un estilo de vida moderno y por la inactividad física que puede presentarse en el colegio y en su vida social.

El estilo de vida moderno y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida competitividad, lo que provoca una enorme tensión (estrés). Ante tal tendencia, alimentación, ejercicio físico y el deporte, en sus manifestaciones educativas, son una respuesta para preservar y desarrollar la salud y alcanzar una mayor calidad de vida comenta Perea Quesada. (2009, p. 48).

Es pertinente implementar la promoción de la calidad de vida a nuestro sistema de vida de ciudadanos modernos. Hoy en día somos seres con una tendencia más a estar estresados, pero menos preocupados por un tipo la calidad de vida que potencie más nuestro bienestar corporal. La calidad de vida se ve irrumpida por factores de riesgo adquiridos por el estilo de vida, el tipo de sociedad, población o comunidad, esto desencadena y puede llevarnos a la obesidad, el estrés, el consumo exagerado de drogas, el sedentarismo y de aquí se desencadenan otros tipos de factores de riesgo para la salud. La organización mundial para la salud (OMS) define: que la calidad de vida integra la salud física, el estado psicológico, las relaciones interpersonales, la autonomía, las creencias, los valores y las características específicas del contexto en que se desarrolla dando paso a una integralidad del hombre frente a su que hacer.

La oportunidad de este proyecto es que en el ciclo 4 de la (RCC) reorganización curricular por ciclos que es un referente para la transformación de las prácticas pedagógicas, pertinentes con una educación de calidad. Nos dice que el desarrollo de las personas que se presentan en este ciclo son edades entre los 13 y 15 años, edades en las que pueden desarrollar comportamientos vinculados para la toma de decisiones frente a los factores de consumo y de hábitos al que se presentan en la edad adolescente y adulta en Colombia. Este documento nos permite ver a la población estudiantil como seres capaces de transformar y promover la integridad pública desde sus posibilidades, así como necesidad de intervención se considera que los primeros años son facilitadores y determinantes del desarrollo cognoscitivo, afectivo y psicomotor posterior. De aquí la necesidad de proyectar e implementar programas basados en el desarrollo de su integralidad corporal reconociéndose así mismo, reconociendo su dimensión corpórea y reconociendo su relación con el otro y reconociéndose en el mundo.

1.1. Marco legal.

El área de educación física recreación y deportes con el transcurrir del tiempo se ha ido transformando en su concepción y en las exigencias que la sociedad impone. La Ley General de Educación (Ley 115 de 1994). En el artículo 23 Áreas obligatorias y fundamentales, reconoce la educación física, recreación y el deporte como un área obligatoria y de gran importancia de los distintos niveles educativos, educación básica primaria y secundaria buscando generar y alcanzar los objetivos propuestos en el cual

se otorga autonomía a los colegios para elaborar sus propios currículos y fomentar los logros del trabajo pedagógico.

El artículo 13 de la Ley 115. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos promuevan el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

- a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;
- b) Proporcionar una solida formación ética y moral, fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
- c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;
- d) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional;
- e) Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;
- f) Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y
- g) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

El artículo 14 de la Ley 115 que habla de la enseñanza obligatoria en las instituciones educativas de carácter privado y público donde se está obligado a cumplir con proyectos pedagógicos transversales “El aprovechamiento del tiempo libre, la enseñanza de la protección del medio ambiente, la educación para justicia y la paz y educación sexual” así como el fomento de las diversas culturas, la práctica de la

educación física, la recreación y el deporte formativo, para la cual el gobierno promoverá su difusión.

Ley de Obesidad 1355 del 2009 (octubre 14)” por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmitibles asociadas a esta como una prioridad de la salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. En el artículo 3 de la presente ley en la *promoción* donde también es deber de la educación generar estrategias de promoción dirigidas a promover ambientes saludables y seguros, en lo que respecta en elevar índices de calidad de vida así como también es deber de los educadores de posibilitar el conocimiento adecuado y pertinente al área.

La Ley de obesidad tiene en cuenta estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable, estrategias para promover la actividad física, estrategias para el transporte activo, estrategias en la regulación de grasas trans saturadas y saturadas, promoción de una dieta balanceada y saludable, estas son algunas de las estrategias que pretende la presente ley que debe ser tenida en cuenta para un campo de acción educativo, laboral, informal para buscar una conciencia ciudadana que va enfocada a un estilo de vida sano producto de unos hábitos generados por una conducta.

La Secretaria de Educación del Distrito de Bogotá dirige un proyecto en las instituciones distritales llamado “salud al colegio” dirigido a los docentes e instituciones educativas que proyecta hacia el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos, este proyecto que ha venido posicionando en el contexto educativo la protección de factores para la salud y la prevención de factores de riesgo. Su objetivo es formar

ciudadanos responsables y consientes de la importancia de la educación en salud como parte del desarrollo integral de la comunidad educativa en lo que toca a temáticas como la salud mental, el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia escolar, el maltrato, el abuso y la explotación sexual; la conducta suicida; los estilos de vida saludables, la salud oral, visual y auditiva; las necesidades educativas especiales transitorias y la prevención de riesgos.

Los Lineamientos Curriculares en Educación Física permiten desarrollar en las diferentes instituciones educativas la integración de las dimensiones de la persona (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica) que posibilitan la finalidades del área que se centran en el desarrollo humano y social, en un proyecto humano que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática.

La Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. y La Secretaria de Educación lanzan un proyecto que es poco mencionado “SALUD AL COLEGIO” “que pretende promover una educación de calidad para los niños, niñas, jóvenes y adultos en donde los aprendizajes obtenidos están ligados a necesidades sociales, culturales e individuales aspectos que redundan en el mejoramiento de la calidad de vida” proyecto que va encaminado a la promoción de factores protectores de la salud y a la prevención de factores de riesgo. “Su objetivo es formar ciudadanos responsables y conscientes de la importancia de la educación en salud como parte del desarrollo integral de la comunidad educativa en lo que toca a temáticas como la salud mental, el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia escolar, el maltrato, el abuso y la explotación sexual; la conducta suicida; los

estilos de vida saludables, la salud oral, visual y auditiva; las necesidades educativas especiales transitorias y la prevención de riesgos”.

Se evidencia el trabajo pedagógico por los docentes en este caso el del área de E.F. con un proceso de retroalimentación continuo, el presente proyecto de salud al colegio para la pertinencia del PCP aborda el tema “estilo de vida saludable en el contexto escolar” define desde el glosario de promoción de estilos de vida elaborado por la OMS (1998), el Estilo de Vida Saludable se utiliza para “designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales. El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y las pautas de conducta que ha desarrollado durante procesos de socialización. Vemos que los hábitos corporales se pueden construir desde una conciencia social tanto como particular es necesario inculcar desde la acción docente hacia la relación con los padres, compañeros, amigos y tantos desconocidos, la calidad de vida debe ser un factor indispensable en la vida de los ciudadanos.

Salud al Colegio le da mucha importancia al desarrollo físico, mental y social de niños, niñas y adolescentes donde dice que no se puede dejar de lado la práctica habitual de actividad física y los hábitos de alimentación aspectos que van a contribuir positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida. Actividad física entendida por esta como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico definido este como actividad física planificada, estructurada y repetitiva

asociada a una meta, normalmente, mejorar o mantener la condición física. Entre estas actividades están: (actividades cardiovasculares, actividades de fuerza/resistencia muscular, actividades de flexibilidad y de coordinación. La actividad física bien orientada debe estar ligada al desarrollo del grupo y sujeta a unos hábitos saludables.

Bogotá Más Activa, Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física Para Bogotá 2009-2019, esta es una política que surge de las necesidades deportivas, recreación, actividad física y ecológica para la ciudadanía, política que pretende desarrollar una cultura ciudadana para la convivencia. Esta política pretende ser articulada con la educación física hay una tarea para la educación que desde sus espacios alienta a una participación consciente, respetuosa y democrática. Política concebida desde la SCDR La Secretaría de Cultura, la Recreación y el Deporte.

1.2. Macro contexto.

En este apartado del texto vamos a encontrar políticas que fundamentan y guían el proyecto desde los fines que se pretende, estas políticas fundamentaran los objetivos que se buscan en lo que respecta en la promoción de la salud y los hábitos corporales para los estudiantes de las instituciones educativas. El interés nace desde la secuencia y la influencia que ha tenido el proyecto curricular de la Licenciatura en Educación Física que desde la dinámica de sus ejercicios compromete al educador físico a preocuparse por una sociedad con necesidades de educación y sobre todo de educación física.

El llamado a la conciencia internacional que insta La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986 emite la presente carta de Ottawa dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000." Esta conferencia fue ante todo una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo. La presente carta toma el concepto de la salud como una necesidad donde el ser humano es un ser de situación, donde él es responsable también de hacer un mundo más agradable. La salud en esta carta trasciende su concepto de enfermedad se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas.

Ya que la promoción como lo emite la carta de Ottawa no solo le concierne al sector sanitario sino que la escuela y su área fundamental especifica la educación física esta en el deber de promocionar la salud, proporcionarle los medios necesarios a los estudiantes para que tomen conciencia de lo valioso que es cuidar y mantener la salud a través de unos hábitos corporales.

En la carta de Ottawa para la promoción de la salud dice que consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar una concepción corporal del sujeto o de los sujetos es indispensable una dinámica de la educación física que permita generarse a través de experiencias que posibilita la educación física. Es ver la fenomenología del contexto y pensar en diseñarse unos programas pedagógicos y prácticos que el estudiante pueda poner en práctica generando el también una concepción de vida y una transformación de su realidad social.

La educación física como factor formativo esta en el deber de velar por las necesidades que la población presente, propiciar condiciones favorables que permitan el objetivo que emite la presente carta de Ottawa que es la salud para todos. De igual manera esto implica el acceso a la información pertinente y permanente por parte de los docentes, en clarificar conceptos que se relacionan con el área de la educación física, recreación y el deporte en si también con estrategias como programas, talleres visuales y prácticos que van en pro de una calidad de vida adaptada a las necesidades personales, especificas del contexto y del presente.

1.3. Microcontexto.

La Institución Educativa Distrital Carlos Arango Vélez funciona en jornadas de la tarde y de la mañana ubicada en la carrera 70 No. 27 b 35 sur del barrio Carvajal “do sector, centro de la localidad 8 de Bogotá. La institución nace en el año de 1892. La edad de sus estudiantes esta entre 5 y 18 años con un porcentaje de 46% de los estudiantes de genero masculino, al terminar su educación secundaria el joven aranguista, además de haber fortalecido el respeto, la responsabilidad, el sentido de pertenencia, la autonomía y la capacidad de poner en práctica sus conocimientos, actitudes y valores, logrará el desarrollo de su vida plena, los principios fundamentales. Para la construcción de su PEI este se fundamenta en la flexibilidad, simplicidad, tolerancia, criticidad y participación activa.

El Colegio Carlos Arango Vélez tiene como misión la formación de jóvenes en valores, autónomos, emprendedores y con habilidades comunicativas los cuales les

permitirán asumir de manera responsable el desarrollo de sus procesos de pensamiento y el compromiso para mejorar su calidad de vida y aportar a la transformación de la sociedad. Para el 2015 el Colegio Carlos Arango Vélez se distinguirá por ser una institución que desarrolla en sus estudiantes las competencias y habilidades: en la dimensiones afectiva (personal), expresiva (social) y cognitiva (intelectual), necesarias para acceder a la educación superior o para desempeñarse con liderazgo en el mundo laboral, de manera que aporte a la transformación para una sociedad más justa, participativa y humana.

El docente aranguista debe ser un profesional comprometido con su labor educadora en la que su relación con el estudiante se realice en un ambiente de cordialidad, concertación y respeto mutuo. Además de ser competente en el uso de metodologías teniendo en cuenta las características del proyecto educativo de la institución.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1. Ideal de hombre

En la necesidad de dar un sentido a las practicas de la educación física, pretendiendo que beneficie la vida de las personas, este proyecto pretende crear un ambiente significativo en su intervención, se trata desde luego, generar una calidad de vida a través de la educación por el cuerpo y el reconocimiento de cuáles pueden ser los hábitos corporales que pueden posibilitar nuestro desarrollo humano. Se pretende un tipo de hombre autónomo y social que se preocupa por su bienestar y por el de los demás, es un tipo de ideal de hombre critico tanto como reflexivo, que toma decisiones y se autorregula permanentemente, esto se generara desde un ambiente pedagógico que debe posibilitar el área de la educación física desde su intervención educativa.

La educación física esta en el deber de promover la conciencia corporal de los estudiantes, a la vez que fomenta el conocimiento, el respeto y el amor por su cuerpo y por el de los demás, el cuerpo se manifiesta en sentido de la estética, sensibilidad, esfuerzo, disciplina, higiene, buena alimentación por esta razón el promover los hábitos corporales que si bien fueran apoyados desde la educación infantil hasta la mayoría de edad por supuesto nuestra calidad de vida estará propensa a mejorar. Este proyecto busca ofrecer un espacio donde los estudiantes se puedan expresar desde su corporalidad, derrochar la energía que tienen por permanecer es espacios tan estáticos

generados por la represión de movimiento, por ello es indispensable pensarse que estrategias pedagógicas permiten desarrollar nuestra integralidad corporal donde se posibilite el desarrollo corporal desde lo motriz, lo cognitivo, lo social, lo afectivo, lo ético, lo espiritual con una intensión permanente y participativa teniendo en cuenta su contexto socio-cultural, político, económico e histórico.

La corporalidad es esa concepción de cuerpo, es nuestra percepción sobre él, muchas veces resulta que tenemos un conocimiento del cuerpo pero no la forma o manera de utilizarlo, pero resulta que esto cambia cuando se incide en una formación de los hábitos. Una formación de la corporalidad relacionada para con nuestros hábitos con la intensión de cambiarlos resulta conveniente. Por ello comprender nuestra corporalidad es ver el cuerpo desde una perspectiva muy amplia, tal como comenta Martínez J.J. et. all. (s.f). El cuerpo es el elemento fundamental para relacionarnos con el mundo que nos rodea, se hace necesario un reconocimiento del mismo para desenvolvernó. Partiendo del reconociendo de nuestro cuerpo y sus posibilidades cambiaríamos notablemente nuestros hábitos.

La educación física desde esta propuesta más que en el aprendizaje, enfatiza en el desarrollo de las dimensiones de ser humano, intenta abordarlas desde su integralidad para desarrollar actitudes idóneas para el hombre en relación con los demás y su contexto. La emisora virtual Ricaurte Estéreo define las dimensiones de ser humano:

- La dimensión corporal. El desarrollo del ser humano es considerado como un proceso dinámico tanto biológico como cultural, caracterizado por continuos y

variados cambios, relacionados con el factor tiempo. El interés por el desarrollo motor y la educación por el movimiento se ha incrementado. Las fases y los estadios son aquellas características de tipo físico, fisiológico y psicológico que van apareciendo de manera secuencial durante toda la vida del individuo. el desarrollo corporal se refiere a los cambios en el comportamiento motor del ser humano.

- La dimensión afectiva hace referencia a los procesos que se generan como resultado de la interacción social con los demás y con el entorno. Abarca toda la gama de afectos y emociones que acompañan las situaciones de grupo. La dimensión socio-afectiva del ser humano está dada por el tipo de relaciones interpersonales que desarrolla en su proceso de socialización, durante toda su vida y se proyecta mediante sus manifestaciones emocionales y afectivas.
- La dimensión motriz es la capacidad de manifestarse a si mismo desde su cuerpo y con su cuerpo, generando la posibilidad de una formación y desarrollo físico y motriz que le permitan al estudiante hacerse consciente de la importancia del cuidado de su cuerpo, adaptarse a su entorno y hacer un uso racional de los recursos.
- La dimensión psico-social del individuo hace referencia a la forma de como cada quien percibe y asimila los efectos de los procesos comunicativos producto de la interacción social. La influencia que ejerce la comunicación esta mediada por la cultura, el nivel socio-educativo, el desarrollo del pensamiento y las experiencias vividas.

- La dimensión comunicativa hace referencia a las instancias a las que los seres humanos interactúan significativamente con los demás a partir del conocimiento que poseen de una o varias formas de expresión (códigos verbales y no verbales) y su habilidad para utilizarlas en contextos reales.
- La dimensión ética y axiológica al llegar a un determinado grado de desarrollo los hombres y mujeres de las diferentes sociedades se cuestionan sobre los actos de su vida social e individual. Se dan cuenta que esos actos están estrechamente ligados a la concepción del mundo que comparten socialmente y que producen como individuos. De esa concepción del mundo emanan los principios y las normas de conducta que sirven de guía para su hacer en la vida cotidiana.
- La dimensión estética Ésta es la dimensión más compleja y la que tarda más en desarrollarse en los seres humanos. Ligada directamente al desarrollo de la dimensión histórica, la dimensión estética empieza a manifestarse luego de una aproximación científica a la realidad de nuestro ser como individuos que interactúan en un mundo dinámico y cambiante. El saber científico, fruto de la exposición a las diferentes áreas del saber, que en un comienzo son ofrecidas en la escuela, permite hacer una valoración del mundo correspondiente al espacio-tiempo de cada hombre y mujer. Esa valoración se traduce en una apreciación sensible y racional que genera un compromiso con el ser social a través del reconocimiento de sí mismo en la especie humana.
- La dimensión cognitiva Capacidad humana que permite al individuo entender, comprender, aprender, solucionar problemas, establecer juicios y razonamientos,

tomar decisiones, para así asumir una actitud reflexiva, crítica, lógica y creativa, lo que le posibilita la transformación de su realidad.

La educación física es un sentido estrictamente educativo, es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de participación en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Esta disciplina ha sido considerada como un factor determinante en el desarrollo integral y armónico del ser humano y de las comunidades, dada su gran capacidad para contribuir en la formación de los hábitos psicomotrices y sociales de las personas desde la más temprana edad y porque enriquece a la consecución de los logros en las otras tres aéreas (deporte, recreación y actividad física). Bogotá más activa. (p. 30)

Bogotá Más Activa en el desarrollo de su política pública refleja los beneficios del deporte, la recreación, la actividad física y educación física como temas transversales en la educación que significativamente contribuyen a lo personal de las personas con mayor influencia en niños y jóvenes de alguna manera favorece en su autoestima, autoconocimiento, autoconfianza, adaptabilidad, creatividad, liderazgo, trabajo en grupo, realización de metas, prevención de la salud, la educación y hábitos saludables. En el desarrollo social en lo que respecta en la unión y propósitos comunes, a la vez que favorece la igualdad, la integración, la inclusión y solidaridad.

2.2. Concepto desarrollo humano

El objetivo principal del desarrollo humano es ampliar las opciones de las personas. En principio, estas opciones pueden ser infinitas y cambiar con el tiempo. A menudo las personas valoran los logros que no se reflejan, o al menos no en forma inmediata, en las cifras de crecimiento o ingreso: mayor acceso al conocimiento, mejores servicios de nutrición y salud, medios de vidas más seguros, protección contra el crimen y la violencia física, una adecuada cantidad de tiempo libre, libertades políticas y culturales y en un sentido de participación de las comunidades. El objetivo del desarrollo es crear un ambiente propicio para que la gente disfrute de una vida larga saludable y creativa. Mahbub Ul Haq creador del primer Informe sobre Desarrollo Humano publicado en 1990.

En Amartya Sen (1990) en los informes sobre derechos humanos del PNUD define el enfoque del desarrollo humano, considerándolo como la idea básica de desarrollo, como el aumento de la riqueza de la vida humana, despojándolo del interés económico para darle su participación al hombre en sociedad reconociendo así que la riqueza económica es tan solo una parte de la vida misma.

Según dice el informe sobre el desarrollo humano del PNUD. Amartya Sen desde su pensamiento permite entender el desarrollo como una alternativa de participación importante de todas las personas, una sociedad está en el deber de jalonar su desarrollo. El trabajo del docente es tan importante en el aula porque la educación debe inspirar hacia el desarrollo, su intensión debe reflejarse en la teoría docente, por consiguiente la educación física impulsaría ese valor por el cuerpo que se puede

formar, el cuerpo cobra un papel fundamental, el cuerpo es un medio de resistencia, nuestras capacidades son vitales para el desarrollo de hábitos corporales que mejoren nuestra calidad de vida.

Amartya Sen en el informe sobre el desarrollo humano, publicado en 1990, considera que el desarrollo no puede medirse por el aumento de los ingresos, puesto que estos son solamente una de las necesidades humanas. El desarrollo debe llevar a las personas a ampliar sus opciones y oportunidades para vivir el tipo de vida que valoran y desean. Por ello comprende la creación de un entorno en el que las personas puedan desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. Desarrollar capacidades desde la educación física es proponer alternativas para desarrollar las capacidades de las personas y forjar su desarrollo.

En este apartado es la manera en cómo se ha venido configurando el pensamiento sobre como se ha generado un discurso del desarrollo humano en la propuesta ¿cómo se realiza, se desarrolla, se posibilita el desarrollo humano? ya que es un tema global dentro del marco de interés socio-económico no debe ser ajeno a los intereses de la educación, que de igual forma y busca un desarrollo humano a una sociedad desde la pedagogía, en la tesis Amartya Sen y el desarrollo como libertad se considera el desarrollo humano desde una concepción diferente que si bien las instituciones financieras internacionales (IFIS) se han propuesto este desarrollo, se debe buscar la posibilidad de unas alternativas u/o estrategias que nos lleven al desarrollo donde la educación también es participe desde su que hacer, es así como Singer. H (Citado en María Edo 2002) afirma que el centro de desarrollo deja el

crecimiento económico para pasar a ser “...proceso de aumentar las habilidades y las opciones de los individuos de manera que puedan ser capaces de satisfacer sus propias necesidades” (p.12). El docente debe tener necesidades sociales, políticas, culturales, educativas a desarrollar en su discurso y la práctica de la educación física.

El enfoque de desarrollo humano desde Sen involucra al individuo a ser partícipe de su desarrollo, por esta razón María Edo (2002, p.19) nos muestra que Sen considera que el valor del desarrollo está en generar en los individuos la capacidad de elegir y actuar por sí mismo, entonces es así como las personas deben involucrarse en su propio desarrollo, ser partícipes o pretender lograr tener un bienestar en su vida, este proyecto no se aleja de aquellos propósitos, busca inculcar valores al cuerpo a partir de la reflexión por el cuerpo, rescatar la autoestima que a veces perdemos, hacer uso de sus capacidades desde el reconocimiento de las mismas, para así lograr una calidad de vida que es posible desde unos hábitos corporales desde la libertad de toma de decisiones.

Entender a Sen en su definición de capacidad y libertad en relacionándolo con la educación física y la educación van a contribuir a ese proceso de desarrollo en la intención de crear un hábito corporal, entendiendo que un hábito no es algo que se forma en la persona de inmediato, pero si se le presentan los medios necesarios a la persona en conocimientos y en la identificación de sus capacidades intentamos alcanzar los objetivos del desarrollo, entendiendo que desde Sen la capacidad de que tienen las personas de transformar esa renta en aquello que ellos consideran necesario para la vida que quieren llevar. En Edo (2002), el desarrollo se basa en la libertad

justamente porque permite a los individuos aumentar las capacidades que les permitan vivir de forma en que quieren.

El desarrollo humano contiene una dimensión interdisciplinar que permite ser explorada por la educación física y la educación, ya que contribuyen a ese desarrollo atendiendo problemáticas que si bien la educación puede transformarlas desde su confrontación. Según Cejudo (2006) a la educación se destaca la teoría de las capacidades de Sen, porque en la pedagogía las capacidades vinculan la calidad de vida y el bienestar con la libertad, ya que así Sen le da importancia a la educación en un mundo globalizado. Es así que la educación física en práctica con este proyecto va enfocado a que las personas valoren su vida, tomen conciencia siendo agentes de cambio desde sus libertades y capacidades como sujeto.

En Cejudo (2006), se encuentran las principales capacidades tales como: estar sana, vivir largo tiempo, ver, satisfacer sus necesidades nutritivas, tener vivienda, tener ropa, ser respetada por los demás, participar en la vida social de la comunidad, tener vacaciones, estar junto a sus seres queridos, elegir con conocimiento de causa, estar equilibrada, sentirse feliz, estar satisfecha, tener una educación, leer y escribir, realizar operaciones aritméticas básicas, estar escolarizada, usar los conocimientos y destrezas escolares, comunicarse, argumentar, tomar parte en los adelantos científicos y humanísticos, crear cosas, estar bien informada y encontrar un buen ejemplo.

Estas capacidades ligadas a la educación dan sentido al enfoque que propone Sen, para una alternativa de acción crítica en la que emancipa al individuo y expresa

sus libertades, esto hace que se manifieste la promoción al desarrollo humano, aquí la educación es un factor del desarrollo.

2.3. Modelo pedagógico social

Según Vasco (1998), manifiesta que educación es la formación que ocurre en contextos institucionalizados, es así que las prácticas formativas se dan en primer lugar en la familia y en el clan. En algunas sociedades se institucionaliza y se convierten en prácticas educativas o prácticas pedagógicas protagonizadas por los educadores o pedagogos es así que la educación hace su aparición en las instituciones formales. Es así que Vasco (1998) define la pedagogía como una forma de indicar las prácticas de la formación institucionalizada en la cual aparece la práctica educativa que se desarrolla a partir de las reflexiones y transformaciones de esa práctica que se convierte en lo que se denomina como la praxis educativa, es así que la pedagogía se considera como el saber teórico-práctico generado por los pedagogos a través de la reflexión personal y dialogal de su acción educativa, convertida en praxis pedagógica por su experiencia, por los aportes de otras prácticas y disciplinas que se relacionan con su quehacer. Es así que Vasco considera “la didáctica no como la práctica misma de enseñar, sino como el sector más o bien delimitado del saber pedagógico que se ocupa explícitamente de la enseñanza” (p. 112).

Puesto que la propuesta debe relacionarse con un modelo que se relacione con la intención de posibilitar la calidad de vida a partir de la concientización de los hábitos, hacia unos que sean corporales, cabe señalar que se piensa como formar a la persona, que experiencias y conocimientos pueden posibilitar que desarrolle su corporalidad, así como pensar en esos métodos y técnicas para hacer eficiente la propuesta. Flórez,

(2005) llegado a este punto nos dice que el modelo pedagógico social propone el desarrollo máximo y multifacético de las capacidades del individuo, influenciado desde su sociedad, que promueve una ideología y desde la educación se garantiza el conocimiento científico-técnico fundamentado desde la práctica, momento en que el conocimiento se da como una relación del estudiante y su docente.

La práctica de la educación física en relación con el modelo social propicia un ambiente que para el estudiante como para el docente en definitivas los llevan a la identificación y solución de problemas desde sus necesidades e intereses, trabajando de manera particular como cooperativa. El modelo social estimula ese juicio social y genera una crítica y reflexión por todos los participantes buscando su solución comunitaria desde un aporte particular. La enseñanza en esta pedagogía social nos dice que:

- Los retos y problemas a estudiar son tomados de la realidad, no son ficticios ni académicos y la búsqueda de su solución ofrece motivación intrínseca que requieren los estudiantes.
- El tratamiento y búsqueda de la situación problémica se trabaja de manera integral, no se aísla para llevarla al laboratorio sino que trabaja con la comunidad involucrada, en su contexto natural, mediante una práctica contextualizada
- Aprovechamiento de la oportunidad de observar a los compañeros en acción, no para imitarlos ni criticarlos sino revelar los procesos ideológicos implícitos, sus presupuestos, concepciones y marcos de referencia, generalmente ocultos, pero que permiten pensar de determinada manera. El profesor y los participantes, sean alumnos o no de la escuela, están invitados y comprometidos a explicar sus

opiniones, acuerdos y desacuerdos sobre el tema de la situación estudiada, y su peso en la discusión no de la autoridad alguna, sino la fuerza de los argumentos, la coherencia y utilidad de las propuestas y la capacidad de persuasión, aun en contra las razones académicas del profesor o del libro o texto.

- La evaluación en la perspectiva tradicional y en la conductista está dirigida al producto, es una evaluación estática, mientras el modelo de pedagogía social es dinámica, pues lo que se evalúa es el potencial de aprendizaje que se vuelve real gracias a la enseñanza, a la interacción del alumno con aquellos que son mas expertos que el. Es Vygotsky quien define el concepto de zonas de desarrollo próximo, que el alumno logra realizar con la ayuda de un buen maestro. En esta perspectiva, la evaluación no se desliga de la enseñanza, sino que detecta el grado de ayuda que requiere el alumno de parte del maestro para resolver el problema por cuenta propia.

En Arboleda (2007) el modelo pedagógico social es entendido como una pedagogía que busca incrementar las habilidades de pensamiento frente a las necesidades del mercado laboral (capacitar para el trabajo y desarrollar competencias) reivindica las competencias intelectuales. El estudiante es también participante en su proceso de aprendizaje, su toma de consciencia y la participación del mismo en la evolución de la cultura, este necesita formar su personalidad también, enfocar su individualidad a construirse como un ser social. De acuerdo en las diferencias del docente y del estudiante estos ejercen una comprensión crítica de la sociedad en su devenir histórico social. En la medida que la pedagogía se convierte en libertad, el

docente tanto como el estudiante son seres que participan con su pensamiento y personalidad son fundamentales para mediar los contenidos que se presenten.

Otro concepto de modelo pedagógico social, nos dice que consiste en formar niños y jóvenes autónomos y críticos de su papel activo en la sociedad, con base en la reflexión y la creatividad, encaminadas hacia el cambio de las necesidades políticas, ideológicas, sociales y educativas. Silva, Moreno, Mendoza, Álvarez, García Fonseca. (2010) formulan soluciones que la sociedad presenta; esta el análisis de la realidad social, la cultura, y los valores que a través de la educación se transforman. Aquí el proyecto pretende articular su dinámica con el modelo social, ya que los aprendizajes de los alumnos/as también van construyéndose con base en los problemas de la vida diaria, los valores y la conciencia social y política, se pretende el desarrollo del estudiante como ciudadano que transforma su contexto en su determinado tiempo.

La dinámica del proyecto pretende dar a conocer contenidos se mejoran a través de una acción investigativa, aquí los temas ponen al estudiante en relación con la escuela y la vida, le dan autonomía al servicio de su entorno, se convierte en un hombre indispensable e inseparable para la cultura, la sociedad, familia, el barrio. El modelo pedagógico social tiene un carácter teórico – práctico como un carácter normativo ya que proporciona formación socio-cultural al currículo. Se debe evidenciar el conocimiento de un saber para obtener los objetivos de una calidad de vida producida por nuestros hábitos. Hacer de una pedagogía social es atender a la formación social del sujeto, a sus problemas humanos tanto como sociales.

2.4. Corriente de la Actividad Física y Salud.

Hay que considerar que la educación física ha desarrollado a lo largo del tiempo teorías de fuerte influencia para su campo educativo, permitiéndose evolucionar en relación con su práctica y teoría reflexionando en objetivos como: la educación por el movimiento; desarrollar actitudes; fortalecer la autoestima; desarrollar aspectos de higiene, salud y cuidado corporal; y generar que se ocupe el tiempo de ocio y recreación. La educación física en su sentido educativo permite que el deporte y la actividad física se conviertan en medios educativos pues en ellos se presentan las manifestaciones corporales y sociales de los sujetos consiguiendo una integralidad de la misma que educa el movimiento y educa a través de él. “La educación física puede modificar la conducta motriz y la conducta del individuo, así como su personalidad, permitiéndole crear mejores hábitos de vida y complementar su proceso de relación.” (Zagalaz. 2001: p. 12).

Se considera la actividad física como “toda manifestación motriz realizada voluntariamente y conducente al perfeccionamiento de cualesquiera de los sistemas: motor, de dirección y de información del hombre”. Es el concepto más amplio en el que se integran la Educación Física y el deporte, ambos son ideas inseparables que conviven y se complementan, intentando desarrollar hábitos motores, de higiene y salud, afectivos, intelectuales y recreativos adecuados, con el objetivo final de conseguir una educación integral. A tal fin y en el ámbito educativo se pretende educar por el movimiento y educar a través del movimiento. (p. 13)

La Educación Física es “una pedagogía de las conductas”, “educación del hombre centrada en el cuerpo o su movimiento, y a través de ellos en los demás

aspectos de la personalidad” su finalidad es la educación y el medio empleado el movimiento, tratándose de una acción que se ejerce sobre los sujetos y no sobre los contenidos. (p. 13)

La corriente de la actividad física entra a considerarse como tendencia de punto de partida a esta propuesta que apunta a una mirada que trascienda las prácticas educativas desde lo meramente mecanicista sino más hacia una concepción corporal que no solamente ve el cuerpo como una técnica que normativa, planifica y programa a la persona recuperando el valor por el cuerpo, además se enfoque al hombre, su cuerpo y él en el mundo. La corriente de actividad física y salud está prevista por la práctica regular de actividades físicas como hábito saludable, esta se origina por el estilo de vida y cuando tenemos las razones personales de que se obtiene una salud integral. Actividad física es vista como un hábito saludable. “Este hábito, que debe crearse desde las edades de escolarización, permite al sujeto desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida” (p. 93). Según Benjumea (2005) el ocio como tendencia de la educación física plantea la transcendencia del hombre y de su realización, este ocio se presenta como gratuito en la vida, en la que también le es placentero. Permitiéndole así el ocio desde sus posibilidades ir hacia su desarrollo personal, incidiendo en su calidad de vida desde lo personal y desde un ejercicio colectivo es así que el ocio se convierte en una herramienta de desarrollo.

El Ministerio de Educación Nacional presenta en una de sus políticas acerca de los referentes del Que hacer pedagógico del docente de la educación física, las orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte; Este documento constituye un referente fundamental para la enseñanza de la educación

física, cuyo objeto de estudio es la disposición del cuerpo humano para adoptar posturas y ejercer movimientos que favorecen su crecimiento y mejoran su condición física. “Una dinámica de la educación física que permite abrir paso a los hábitos corporales” está ligada a generar la sensación de vivir y sentirse humano desde el desarrollo de las competencias, las metas de formación en el área y el uso y empleo de los indicadores de logros.

Tabla 1. Las orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte.

METAS DE FORMACIÓN DEL ÁREA.	
Promover desde el área.	Formación personal desde la realidad corporal del ser humano. Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad. Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Apoyar la formación de cultura ciudadana y de los valores fundamentales para la convivencia y para la paz. Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la educación física la recreación y el deporte. Apoyar a una educación ecológica e incluyente.
Competencias del área.	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
Indicadores y desempeños del área.	Considerados en el plan de estudios de cada institución.

2.3.1. Teoría didáctica de la Educación Física.

En cuanto a la implementación del proyecto este se rige por medio de unas prácticas con un componente teórico y uno práctico. En cuanto al teórico es aquí donde se refleja el conocimiento disciplinar de la educación física de cómo pretender la concepción corporal en los hábitos, su pertinencia resulta posible a través de talleres, exposiciones, entrega de folletos y otros materiales alusivos al tema. Por otra parte se

verá reflejada la didáctica de la educación física que se centra en los elementos constitutivos del currículo del proyecto, el cómo enseñar, desde una perspectiva que permita democratizar, que sea abierta, flexible y reflexiva para los estudiantes.

La estrategia de enseñanza tiene que ver con esa elección que hace el docente, el cual hace uso de los recursos que están a su disposición debido a las variables que presenta el proceso de enseñanza-aprendizaje-objetivos elaborando un estilo de enseñanza particular en la educación física. La tarea del docente en la práctica se complejiza el cual requiere de la organización del material, del espacio y los contenidos para con los estudiantes.

Los estilos de enseñanza en Muska Mosston y Sara Ashworth, la reforma de los estilos, para la educación física proporcionan a los docentes de todos los niveles un proceso evolutivo de enseñanza de las actividades de la materia, así mismo que permite aumentar y desarrollar en los estudiantes los procesos cognitivos fundamentales en todo aprendizaje. Lo complejo del proceso hace que el docente haga uso y emplee una articulación de los estilos debido a las características que presentan los estudiantes y los ciclos que se presentan en el ámbito formal de la educación. Con el objetivo de incidir en el buen y mejor desarrollo del proceso de la educación física cabe destacarse la capacidad del docente de educación física al utilizar los diferentes estilos de enseñanza.

En el libro *“La enseñanza de la educación física - La reforma de los estilos de enseñanza”* en Muska Mosston y Sara Ashworth (1996). Podemos identificar una manera de actuar a pesar de la poca experiencia como docente, esto nos lleva a tomar

tipos de comportamiento así mismo dirigir la intención de la propuesta curricular en cierto modo que se nos permita desde la propuesta didáctica tomar el control en tal caso. A mi modo de ver se puede llevar una congruencia de los estilos de enseñanza desde el mando directo hasta un estilo más libre y espontáneo. La no controversia que es la articulación de los estilos de enseñanza permite mantener una congruencia en la intención y de la acción del docente esto permite reafirmar un estilo propio creativo y eficiente que se va fortaleciendo a través de su práctica educativa.

Así al hablar de espectro nos referimos a las relaciones de las tareas que ejecutamos y que incide en los estudiantes que orientan la intención durante el proceso de mediación, el espectro que nos lleva a los objetivos planteados cobra igual importancia sea el momento en que este se presente, es así que todos los temas deben de llevarnos a lograr cualificar la educación así mismo ampliar el desarrollo del espectro. Al llegar a este punto de acuerdo con el sentido de la propuesta curricular particular es de inquietud como llegar a los estudiantes, como lograr que los contenidos logren esa intención planteada. Con este ejemplo quiero presentar que para la enseñanza los factores que se presentan en ella van estrechamente relacionados, la educación nos debe llevar a la intención y/o acción propuesto.

Según nos plantea Muska Mosston y Sara Ashworth podemos comprender que de la interacción entre el docente y el estudiante donde los nexos entre enseñanza, aprendizaje y objetivos es concebido como una unidad pedagógica, es decir que la enseñanza, el aprendizaje y los objetivos en su interacción podemos establecer reflexiones de la educación donde podemos hacer nuestra teoría de acción y comprensión de la educación así nuestras decisiones serán pertinentes para cualificar

las practicas de la educación física así como generar el impacto en los estudiantes y por ende en la cultura. Es por ello que dentro de los estilos se pretende tomar decisión dentro de los estilos de enseñanza-aprendizaje hay que tener en cuenta las categorías establecidas tales como el pre impacto, el impacto y el pos impacto definidas así:

El primer grupo, pre impacto, incluye decisiones tomadas previamente al contacto personal entre el profesor y el alumno. El segundo grupo, impacto, incluye decisiones tomadas durante la ejecución de la tarea. El tercer grupo, pos impacto, incluye las decisiones referentes a la evaluación de la ejecución y el feedback o retroalimentación al alumno (Mosston & Ashworth, 1996 p. 21). Definen momentos categorías establecidas en la práctica de educación física.

El estilo divergente. Resolución de problemas (G) cobra importancia en el objetivo planteado en el proyecto, este estilo ya que pretende el descubrimiento y producción del estudiante sobre el planteamiento del proyecto y los contenidos presentados. Aquí el docente plantea unos objetivos pero es cuestión del estudiante las decisiones que el tome frente su capacidad que lo incita a involucrarse personal y socialmente, aquí la educación física es una herramienta influyente en la creatividad que lleva al estudiante a la toma de sus decisiones es decir ¿Qué lo lleva a cambiar sus hábitos? ¿Por qué opta por mejorar su calidad de vida? es el estudiante quien difiere cuales son las alternativas de las cuales el hace uso de sus estructuras cognitivas.

Este estilo G posibilita dar un estímulo que puede ser desde una pregunta, problema o situación esto abre un punto de partida a dar paso a los hábitos corporales desde la reflexión del espacio, desde ese momento se propone hacer una mediación

que pretende la búsqueda de ideas concretas expresadas desde una conciencia de cambio personal, social, o cultural es pretender una reflexión por parte del estudiante donde el forja o incide en cambiar y descubre posibilidades que lo llevan a la práctica de un estilo de vida que lo beneficie.

Estos estilos de enseñanza en articulación con una dinámica que abrirá paso a los hábitos corporales pretende desarrollar una dinámica en la que se logre el objetivo del presente proyecto y es darle la oportunidad al estudiante que también forje un aprendizaje individual y grupal desde sus condiciones humanas esto de lograr una calidad de vida responsable la que requiere de la participación del estudiante así como la del docente que está en el deber de ser un guía, facilitador y quien promueva también, pero el estudiante es quien en ultimas define el tipo de vida que quiere.

2.6. Teoría curricular

El concepto de currículo inmerso en el proyecto es direccionado por la reflexión de David Kirk en su texto (1990) “educación física y currículum. Introducción crítica” donde se relaciona el currículo en la educación física y como este afecta el proceso educativo desde una postura teórica y critica. El currículum se convierte en un problema que muy pocos profesores quieren atender, llevando al docente a su práctica tradicionalista siendo esta aproximación dominante dentro del mundo de la educación física, una aproximación empirista conceptual guiada por parámetros de eficiencia y rendimiento, esto da paso a una perspectiva reconceptualista alternativa a desarrollar una pedagogía critica en la educación física que evoluciona a su proceso emancipatorio desde un ejercicio reflexivo critico que generan y dan solución a los problemas de la

praxis educativa dando una mejora a las practicas y al sistema educativo, reto que pretender cualificar la enseñanza.

Kirk presenta una concepción del currículo, la dialéctica. Esta concepción del currículo se convierte en un excelente medio para pensar sobre problemas de la educación física y los centros educativos. Es una visión que interrelaciona mutuamente el cuerpo de conocimientos o contenidos que deben transmitirse, las interacciones entre profesor y alumnos, y el contexto social y cultural en el que se encuentran esas interacciones; es decir, el currículum según referencia Kirk desde Carr y Kemmis ellos denominan la “praxis educativa”, como la relación dialéctica entre pensamiento y acción o teoría y práctica. (p. 10).

La definición de currículum según opina Kirk el estudio del currículum nos permite enfocar la praxis educativa o unir un conjunto de elementos que están concebidos comúnmente como opuestos, tales como teoría y la práctica, el individualismo y la sociedad, y el propósito y el resultado. (p. 26). Es así que el currículo permite identificar elementos que permiten su acción educativa, como seleccionar los contenidos que permiten que el proyecto en su propuesta tenga efectos en el desarrollo de los hábitos hacia su concepción corporal.

2.7. La promoción de los hábitos como posibilidad aplicable con la educación física.

2.7.1. La salud

El mantener un estado saludable requiere de unos hábitos al que el hombre responde de manera crítica a la continua vulnerabilidad que se expone, factores como el tabaquismo, el consumo de alcohol, consumo de la marihuana, alimentación inadecuada, obesidad causada por la inactividad física y otras enfermedades se requiere una intervención pedagógica que la educación física puede entrar a contrarrestar en su práctica.

“La salud es el conjunto de condiciones físicas y sociales que permitan a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” Perea Quesada (2009). Esta es una definición de salud, que nos sitúa en un plano integrador de la sociedad y el hombre. (Perea Quesada 2009) hace una contextualización con respecto al **concepto de salud** en su evolución histórica y cultural para dar un concepto actual en el mundo occidental. El termino salud proviene del latín *salus-utis* y significa “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”. El concepto de la salud durante un tiempo estuvo ligado a la historia de la Medicina y la Salud pública, y la visión de la salud y enfermedad han sido consideradas de forma diferente según las sociedades. Perea Quesada 2009, cita autores que definen la salud:

Foster G y Anderson B (1978) señalan, según la causa asignada a la enfermedad varias teorías: *Las teorías personales*: que atribuyen la enfermedad a factores extra corporales: brujos hechiceros, espíritu, etc.; *Las teorías naturales*, que se centran en un desequilibrio entre los fluidos corporales, (comidas y bebidas, condiciones inadecuadas etc.), y *las teorías emocionales*, que consideran las emociones en el origen de la enfermedad. (p. 11)

La medicina popular o tradicional se ha venido ocupando de la salud mediante la utilización de medios naturales y también mágico-religiosos, que recurren generalmente a, las formulas transmitidas por generaciones sucesivas en la que se pone de manifiesto la bondad de la hierba, de un vegetal, de un mineral o de un producto orgánico, todavía se sigue utilizando y recomendando distintos preparados para el mantenimiento de la salud; (p. 11)

Fueron **las civilizaciones egipcia y mesopotámica** las que iniciaron el primer cambio conceptual, pasando del sentido mágico religioso a un desarrollo de la higiene personal y pública en lo que se prescribieron ordenamientos estrictos sobre higiene personal, alimentación, comportamiento sexual y profilaxis de las enfermedades transmitibles; (p. 12)

La palabra **higiene**, encuentra su origen en la cultura griega, inspirada en la mitología, Higea “diosa de la salud” e Hipócrates “padre de la medicina” que fue quien dio base científica a la higiene; (p. 12)

En la civilización romana el saneamiento del medio ambiente y el cuidado del cuerpo eran las principales preocupaciones sanitarias, reflejándose en la aplicación de los conocimientos de carácter urbanístico a la salud pública y construyendo grandes acueductos para la dotación de aguas, como también el alejamiento de las sustancias de desecho; (p. 12)

El periodo medio medioeval considerado como el de las grandes epidemias, relacionadas con el incremento de las comunicaciones y conflictos bélicos. Se centraron fundamentalmente en las medidas preventivas, como instaurar barreras sanitarias en las fronteras, aislamiento y el concepto de cuarentena, sin manifestar mayor preocupación por la etiología de la enfermedad; (p. 12)

Abarca desde el último tercio del **siglo XVIII** hasta comienzos del **siglo XX**. Junto con la revolución industrial aparece la primera escuela de higiene ambiental y experimental (Petternkofer, Alemania) en el siglo XIX y a mediados del siglo XX se abrieron nuevas perspectivas de optimismo en cuanto a riesgos de enfermedades transmitibles, dando paso a comprobar el carácter multifuncional de la enfermedad ya que las condiciones sanitarias deficientes y las carencias nutricionales tenían influencia en la aparición y gravedad de los padecimientos, así como también una serie de factores psicosociales; (p. 12)

La Organización Mundial de la Salud en su carta magna (1946) define la salud como “completo de bienestar físico, psíquico y social”. Ha sufrido numerosas críticas se le ha calificado como absoluta, estática y utópica; (p. 13)

Materazzo (1980) utiliza en el concepto de la salud el término conducta, definiendo la salud conductual como un campo interdisciplinar cuyo fin es la promoción de aquella filosofía que estimula la responsabilidad individual hacia la aplicación de los conocimientos y técnicas derivadas de las ciencias biomédicas y conductuales, para la prevención de las enfermedades y disfunciones y para el mantenimiento de la salud a través de la iniciativa individual y sociales; (p. 12)

Ivan illich la capacidad de adaptación al entorno cambiante; la capacidad de crecer, de envejecer, curarse; la capacidad de sufrir y esperar la muerte en paz. (p. 12).

Esta necesidad de entender el término de la salud inserto en el documento, es ver la salud no como un objetivo de la dinámica de la educación física, sino que puede tenerse en cuenta y ser visto como un medio socializador, interdisciplinar, sistemático, o

sociocultural que juega papel fundamental en el desarrollo de la sociedad. Es por ello que la educación física en su ejercicio práctico debe ser un proceso que optimice y de integración al bienestar corporal, entendiendo el ser como una unidad. La necesidad es crear estilos de vida saludables ejerciendo una dinámica de la educación física desde el esfuerzo individual tanto como social. Para Quesada (2009) los factores que condicionan la salud de las personas son de diversa índole económica, educativa, política, ambiental, social, etc.

La educación física como factor de salud y calidad de vida se relacionan con necesidades que pueden atenderse desde la educación, para suplir los comportamientos que van en ese sentido y los estilos de vida más globalizados que son el estrés, la obesidad, el consumo exagerado de drogas, el sedentarismo todo esto es promovido por el estilo de vida actual, esto se ve reflejado en las instituciones educativas distritales públicas y privadas es un tema que ya es preocupante y difícil esta la manera de reducirlo.

Los conceptos que van a sustentar el presente proyecto se hace necesario revisar los temas que van muy de la mano de la educación física y su articulación con los hábitos corporales, es la educación el medio por el que este proyecto hace su horizonte. Crear una posibilidad desde los hábitos corporales a través de la práctica educativa, hace que la educación física pretenda transformar una sociedad actual que exige de una educación continua y que se adapte a todas las formas de vida. Es necesario implementar estrategias que es lo que busca “la educación física, que abre paso a los hábitos corporales” estrategia que parte de la necesidad de mantener

nuestro bienestar corporal, este proyecto ya que no solo responde a enfermedades biológicas va también enfocado a realizar trabajos desde lo personal y social por lo tanto que empeño puede ponerse para mantener un bienestar corporal.

2.7.2. Tipos de hábitos.

Un hábito es la conducta repetida regularmente de una persona, generalmente malos hábitos que equivalen a vicios y tenemos buenos hábitos equivalentes a virtudes, los hábitos son cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido. En otras palabras es cuando una persona hace algo de la misma manera, una y otra vez hasta que lo realiza automáticamente sin esfuerzo o planeación. Los hábitos incluyen tanto actitudes como acciones. Una actitud es una inclinación permanente a reaccionar de cierta manera cada vez que respondemos a una situación determinada.

Cada persona suele moldear continuamente su forma de ser y actuar, de acuerdo a las influencias que recibe del medio que la rodea; en la casa, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, con todo esto vamos construyendo nuestra identidad, estilo de vida, y construimos así nuestro sistema de creencias y valores, el cual define la actitud que tendremos ante la vida y el rol que ocuparemos en la sociedad, así mismo todo hábito está presente en toda situación o actividad humana y puede ser modificado por las exigencias del medio. *Los valores, ideas, sentimientos y experiencias significativas definen los hábitos de cada persona.* Los hábitos se convierten en necesidades, hay acciones positivas, negativas, productivas, no productivas que se desarrollan en hábitos muy fuertes y difíciles de vencer. Los hábitos sirven para:

Reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades, desarrollar formas de organización.

Malos hábitos. Es todo aquello que limita el crecimiento personal como social, es un freno que no permite evolucionar; no permite llegar a ser mejor; no deja revelar el verdadero ser. En principio pueden resultar muy atractivos, por lo que resulta muy fácil adquirirlos cuando una persona se deja llevar por la satisfacción inmediata, con resultados desastrosos para la vida llevándolo a situaciones problemas, accidentes graves o incluso la muerte.

Buenos hábitos. Es todo aquello que posibilita crecimiento, permite mejorar, madurar y alcanzar objetivos o metas, los hábitos positivos parecen en principio algo aburrido para algunas personas, sin embargo los beneficios a largo plazo son extraordinarios.

Algunos hábitos comunes y negativos.

- Quedarse acostado hasta tarde en la cama
- Alcoholizarse
- Fumar
- Comer en exceso
- Tener mentalidad de víctima
- Ser negativo la mayor parte del tiempo
- Querer vencer siempre, haciendo sentir a los demás como perdedores
- Ser muy crítico

- Llegar siempre tarde
- Enojarse antes de encontrar solución a las cosas
- Hacer las cosas a última hora
- Difamar
- Mentir
- Envidiar
- Flojear
- Tener resentimiento

Algunos hábitos que ayudaran a mejorar nuestra vida.

- Metas diarias. Decide que harás y enseguida hazlo. Establece objetivos para cada día por adelantado
- Primero lo peor. Para vencer a la postergación aprende a tomar y dominar primero las actividades menos placenteras del día. Esa pequeña victoria te pondrá en tono y con ánimo para un día productivo.
- Despierta temprano. Despierta temprano por la mañana y trabaja en tus actividades más importantes. Puedes hacer cosas por la mañana, que muchas personas en un día completo.
- Puntualidad. Llega temprano a todos tus compromisos. La puntualidad enaltece tu autoridad.
- Prioridad. Separa las actividades importantes de las que son urgentes. Organízate para trabajar en las tareas críticas, esas que son muy importantes pero raramente urgentes.

2.7.3. La calidad de vida.

La calidad de vida es un concepto referido a evaluar el bienestar social de las personas y de la sociedad definida por el grado de valor hacia el bienestar. La calidad de vida nace en la década de los 60 en lo que se denominan sociedades avanzadas este concepto está ligado a la salud, la calidad de vida se enfoca a la condición de vida la OMS la definió como “la percepción del individuo de su situación de vida, dentro del contexto cultural y de los valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses”

Tabla 2. Áreas fundamentales de la calidad de vida según la OMS.

La OMS identifica 6 áreas fundamentales de la calidad de vida	
Un área física (la energía y la fatiga)	
Un área psicológica (los sentimientos positivos)	
Un nivel de independencia (la movilidad)	
Las relaciones sociales (apoyo social, práctico)	
El entorno (la accesibilidad a la asistencia sanitaria)	
Las creencias personales/espirituales (sentido y significado de la vida)	

La educación física como herramienta de la pedagogía se hace indispensable, ya que por medio de esta se promueve la calidad de vida que es fundamental para las personas. El ser humano necesita realizar actividad física para el desarrollo de sus cualidades y aptitudes, se busca forjar un hombre que se desarrolle como unidad corpórea. (Perea Quesada 2009 p. 58) dice que la actividad física realizada de una forma regular es una forma sumamente beneficiosa para la prevención y mantenimiento de la salud, sin olvidar la influencia que ejerce sobre la formación del carácter, la disciplina, la toma de decisiones y la aceptación de reglas. Es así como la escuela se

convierte en un escenario para realizar la dinámica que abre paso al mundo de los hábitos corporales.

Esta educación física pretende ser una pedagogía que su aplicabilidad la lleve a la reflexión, discusión y práctica. Este proyecto pretende llevarse a cabo en el **ciclo 4**, la Secretaría de educación de Bogotá desde su plan sectorial 2008- 2011 “Educación de calidad para una Bogotá positiva” en la Reorganización Curricular por Ciclos (RCC) que apuntan a resignificar la relación maestro - estudiante, centran su interés en el desarrollo de la Base Común de Aprendizajes Esenciales que potencia las Herramientas para la Vida, orientan el desarrollo de ambientes de aprendizaje que transforman las prácticas pedagógicas y rompen con las fronteras disciplinares, y propenden por el aprovechamiento del tiempo y los espacios para el logro del aprendizaje. La Secretaria de Educación invitan a que la escuela sea un lugar donde es posible explorar, participar, actuar y proponer; el espacio en el que los niños, niñas y jóvenes aprendan y sean felices, esto con el fin lograr una educación de calidad y con ello la materialización del derecho a la educación. Esto muy bien sin desconocer que también el papel de la SED ha tenido algunas fallas en la vigilancia y protección de la educación. Pero su estructura resulta interesante desde su propósito, que es la transformación cultural escolar desde las propuestas pedagógicas por parte de los docentes.

Desde la misma perspectiva de desarrollo humano se busca brindar las condiciones adecuadas para el mejoramiento de la calidad de vida, ser mejor ciudadano desde las perspectivas de desarrollo que son: aspecto cognitivo, aspecto socio-afectivo y físico-recreativo.

Tabla 3. Características desde la perspectiva de desarrollo humano planteado desde la RCC:

CICLOS	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO	QUINTO
Impronta del Ciclo	Infancias y construcción de los sujetos	Cuerpo, creatividad y cultura	Interacción social y construcción de mundos posibles	Proyecto de Vida	Proyecto profesional y laboral
Ejes de Desarrollo	Estimulación y Exploración	Descubrimiento y Experiencia	Indagación y Experimentación	Vocación y Exploración profesional	Investigación y desarrollo de la cultura para el trabajo
Grados	Preescolar, 1º y 2º	3º y 4º	5º, 6º y 7º	8º y 9º	10º y 11º
Edades	3 a 8 años	8 a 10 años	10 a 12 años	12 a 15 años	15 a 17 años

Tomado de los referentes conceptuales y metodológicos de la reorganización curricular por ciclos

Este proyecto pretende realizar el trabajo práctico en el ciclo cuarto que presenta las siguientes características.

Tabla 4. Característica ciclo cuatro de la reorganización curricular por ciclos (RCC).

IMPRONTA.	Proyecto de vida.
Eje de desarrollo.	Vocación y exploración experiencial. Fortalecer en los estudiantes la capacidad de definición, de interpretación, análisis, sistematización y proposición de soluciones a problemas cotidianos. El proceso de enseñanza-aprendizaje debe orientarse a la construcción del proyecto de vida , lo que implica iniciar la exploración de habilidades y/o capacidades que oriente su vocación o desarrollo profesional y laboral. Es clave promover a través de actividades colectivas la solución a los problemas de convivencia y tratamiento pacífico de los conflictos.
Necesidades y demandas de aprendizajes de los jóvenes.	Los jóvenes en este ciclo son más activos en la participación democrática y comienzan a optar por la selección de un campo de conocimiento como posibilidad de su proyecto de vida. Cognitivas: solución de problemas teórico-prácticos, de identificación y clasificación de prioridades, de fortalecimiento de la responsabilidad para la convivencia y el desarrollo de la vida social. Socio-afectivas: Los cambios fisiológicos implican revisar y rehacer la imagen del propio cuerpo; la preocupación por el propio físico y la representación de sí mismo pasan a constituir un tema fundamental en esta etapa. Necesitan mucha comprensión, apoyo físico y emocional, estímulos y espacios para desarrollar sus talentos y encontrar reconocimiento. Su preocupación por la apariencia personal los impulsa a estar a la moda y sufren muchas frustraciones cuando

no están al alcance de esas posibilidades.

Físico-recreativas: Les gusta los deportes, y las clases de educación física les llama la atención por cuanto los libera de la inactividad y los espacios cerrados. Les interesa salir del colegio en caminatas y jornadas pedagógicas. Demandan espacios más amplios pues sus cuerpos han crecido y les molesta los espacios reducidos. Prefieren en muchas ocasiones estar fuera del salón de clase o realizar actividades en otros sitios.

3. IMPLEMENTACIÓN

3.1. Justificación

De acuerdo con la intención del proyecto en la consecución de unos hábitos y una cultura que pretenda construir más responsablemente al estudiante del ciclo 4, las diferentes practicas van enfocadas a brindar además que un ejercicio de práctica de la educación física es poder comprender temas relacionados con la actividad física, la salud, la calidad de vida y poder identificar algunos hábitos que pueden mejorar sus condiciones, desde un conocimiento no tan complejo para poder generar en el estudiante un acto investigativo, además que introducir una concepción de cuerpo, desde una unas prácticas con intención de generar sensibilidad humana, manejo de los sentimientos, sentirse más cuerpo y poder expresar mas desde el cuerpo.

Este ejercicio práctico que atendiendo una edad que resulta vulnerable a factores socioculturales por el ambiente y por la sociedad es poder tomar decisiones que le resulten oportunas, que se genere una conciencia de cuidado de su cuerpo tanto como la integridad de otra persona, en cuanto a las metodologías se pretende algo desde una planeación pero que las practicas gocen de cierta flexibilidad, es importante la participación del estudiante en su propio proceso de enseñanza y de su aprendizaje y que así pueda socializar lo aprendido también convirtiéndose en un ser generador de conciencia corporal.

3.2. Objetivos

General del proyecto. Desarrollar acciones integrales que respondan a las necesidades saludables de los estudiantes.

Objetivos particulares:

- Promover una cultura física en los estudiantes
- Incentivar una forma de corporalidad pertinente a la edad y para cultura.
- Disfrutar de las practicas, de los juegos y de los ejercicios propuestos

3.3. Contenidos

- El calentamiento.
- Actividad física y hábitos saludables
- Conceptos básicos: movimiento, ejercicio, actividad física, actividad física sistemática, cultura física, estilo de vida activo, tiempo libre, sedentarismo, beneficios de la actividad física.
- El juego, juegos tradicionales.
- Condición física y acondicionamiento.
- Ajuste postural
- Habilidades motoras básicas

3.4. Metodología

En cuanto a la metodología que pretende gozar el proyecto y con la intención de intentar lograr conseguir los objetivos propuestos lo que se va a hacer debido a la poca experiencia en docencia es la asignación de tareas un poco de conductismo por el poco manejo de grupo ara lograr desarrollar un estilo particular que cualifique la educación física. Se pretende explicar las prácticas antes de llevarlas a la acción o ejecución.

Se pretende leer el objetivo de cada clase en 5 minutos, luego la parte inicial el calentamiento con 10 minutos tiempo para pasar a la parte central de 30 minutos para intentar hacer la reflexión del momento en la confrontación con 10 minutos de estiramientos y las percepciones que se tuvieron del momento.

3.5. Evaluación

La evaluación en este proyecto con relación en sus prácticas se hará en cada espacio en la que se evaluara el espacio como tal desde la participación individual y grupal, este espacio pretende que el estudiante pueda evaluarse así mismo, que pueda hacer una coe-evaluación y una hetero-evaluación desde un ejercicio reflexivo en la que se pueda socializar la percepción y sensaciones del espacio, en las que aporte, identifique y socialice las necesidades de la comunidad, desarrollando una manera la cual podemos darle solución a la identificación de los problemas.

4. EJECUCIÓN PILOTO

4.1. Microcontexto

4.1.1. Planta física

Ubicación. La Institución Educativa Distrital Carlos Arango Vélez, tiene su sede en Plaza de la Américas en la carrera 70 No. 27 b 35 sur, Barrio Carvajal 2do sector, Sector Centro de la Localidad 8 de Bogotá.

Historia. El Personaje que inspira el nombre de la institución, nació en Bogotá en el año de 1892, adelanto estudios secundarios en la misma ciudad, y se graduó en derecho. Fue alcalde mayor de Bogotá y luego embajador de Colombia ante la Santa Sede, además fue candidato a la Presidencia de la República, en el año de 1942. Es reconocido por su inquebrantable rectitud, inteligencia, multifacético, imaginación poderosa, hondo sentimiento del arte y de la belleza; amor al pueblo y la emoción de la hidalguía. Murió en 1974, en su ciudad natal. Abuelo del ex presidente y ex alcalde de Bogotá, Andrés Pastrana Arango.

Principios fundamentales que posibilitaron la construcción del P.E.I.

- Flexibilidad: diversas formas y métodos de elaboración, reorganización y evaluación de los procesos y procedimientos.
- Simplicidad: fácil entendimiento para toda la comunidad educativa.
- Tolerancia: respeto, aceptación y aprecio de la diversidad de nuestras formas de expresión y conocimiento.
- Criticidad: sobre elementos que conforman el saber, los que regulan la convivencia, los acuerdos con otras instituciones y los proyectos para el mejoramiento institucional.
- Participación activa: desarrollo de la creatividad, comprensión de las realidades del barrio, de la localidad, del distrito y de la nación.

4.1.2. Población

- La edad de los estudiantes está entre 5 y 18 años prevaleciendo los de 14 años con un 41%
- El 46% de los estudiantes es de género masculino
- El 74.7% de los niños llegan al colegio caminando el 10% en bus
- El 80,8% viven en la localidad 8 y provienen de los barrios Alquería el 35.9%, Carvajal el 15.9% y Floralia el 10.2% en estratos 2 y 3
- La mayoría de los estudiantes no pertenece al grupo alguno, se destaca el deportivo en un 7.8%

- En jornada contraria el 90.4% de los estudiantes permanece en su casa y el 4.4% con un vecino. El 44.8% permanece con uno de sus padres, el 24.6% con un hermanos, el 16.3% con un familiar.
- Al 51.7% de nuestros estudiantes le revisan las tareas todos los días mientras que al 23% nunca le revisan la tarea.
- Con respecto a su proyecto de vida el 51.3% manifiesta seguir estudios universitarios y el 3% a trabajar y los demás a trabajar y estudiar o hacer una carrera técnica
- El 58.8% de nuestros estudiantes vive en familia con papá y mamá, el 28.9% lo hace con mamá y el 8.1% vive con un familiar diferente al los abuelos. El 93.9 Manifiestan que son felices con quien vive lo mismo que el 88% dice ser feliz en el colegio
- El 73% de las personas que responde económicamente por nuestros estudiantes tienen empleo y solamente el 1% manifiesta que sus ingresos dependen de otras actividades diferentes al comercio o negocio. Además el 52:5% terminó secundaria y el 24.8% tiene título universitario
- El 40.9 le gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas y comprobar si funcionan en la práctica apegándose a la realidad, para tomar decisiones y resolver problemas ya que estos son un desafío y siempre está buscando la manera de hacer mejor las cosas.

Objetivos comunes de todos los niveles. El objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructurales encaminadas a:

- Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;
- Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
- Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
- Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional;
- Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;
- Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
- Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural del grupo étnico.

Perfil del estudiante Aranguista. Al terminar su educación secundaria el joven Aranguista, además de haber fortalecido el respeto, la responsabilidad, el sentido de pertenencia, la autonomía y la capacidad de poner en práctica sus conocimientos,

actitudes y valores, logrará el desarrollo de su vida plena con las siguientes características:

- Una persona comprometida en la búsqueda de una mejor calidad de vida. Se prepara humanística y tecnológicamente.
- Una persona de acciones rápidas. Practica mucho para ser mejor, y no le atemorizan los retos
- Fuerte. Prefiere hacer las cosas sin mucha ayuda.
- Ordenado y ahorrativo. Pone los objetos en su lugar cuida sus pertenencias y las de otros
- Reflexivo. Analiza todo. Investiga mucho. Sueña grandes cosas y se imagina como realizarlas
- Sociable. Le gusta ayudar a la gente, comprenderla y tratarla.
- Digno. Se quiere tal como es. No hace caso de burlas y bajezas.
- Sano. Ama el deporte. Detesta el alcohol y el tabaco. Rechaza los temas sucios que denigran la sexualidad y el trato de pareja.
- Formada dentro de los lineamientos de la democracia participativa. Capaz de asimilar roles de liderazgo.
- Que se distingue por sus cualidades humanas como ser irremplazable, dotada de valores tales como: Responsabilidad, puntualidad, honestidad, capacidad de servicio y por ende un alto grado de autoestima.
- Capaz de interrelacionarse con los demás, trabajar en equipo, escuchar, analizar, concertar, respetar las ideas de los demás, comunicar las propias y manejar la información.

- Que entiende la autoridad como servicio.
- Cambia de opinión según los argumentos dice lo que quiere. No permite que nadie lo manipule
- Leal, honrado y ético. Detesta la mentira y la trampa.
- Aprende todos los días algo nuevo y útil para él y la sociedad.
- indaga y promueve su espíritu investigativo a través de la observación, la exploración y la generación de hipótesis y respuestas parciales a sus preguntas. Es inquieta y se cuestiona constantemente, mantiene una mente abierta y va más allá de las verdades ofrecidas.
- Asume riesgos frente a su aprendizaje, pues tiene la confianza suficiente para probar sus ideas sin temor a equivocarse y considera el error como el punto de partida de construcción de su conocimiento.
- Es consciente de que sus conocimientos previos son la base para la apropiada iniciación de nuevos ciclos de aprendizaje.
- Reconoce la importancia de su participación en la construcción de nuevas ideas y es escéptico frente a la memorización del conocimiento. Construye desde el compartir, la interacción, la valoración y la convivencia con el otro. Reconoce sus fortalezas y las de los demás y las usa para obtener respuestas más apropiadas a sus preguntas. Es un estudiante que reconoce el valor de los otros en la construcción de su visión del mundo y, por lo tanto, siempre está abierto a la discusión y a la crítica constructiva.

- Desarrolla su potencial creativo en las diferentes áreas del aprendizaje que involucran la lengua, el arte y la ciencia, entre otras, para mirar y afrontar su realidad desde diferentes perspectivas.
- Concibe el aprendizaje como un proceso continuo que no está limitado por el tiempo, las personas, los contenidos u otros factores.
- Está comprometida con su proceso de aprendizaje. Es un estudiante que se identifica con el valor real de la educación y asume todas las posibilidades negativas, positivas y retos que ésta le presenta.
- Considera a su profesor como un acompañante en su proceso de aprendizaje y trabaja con éste, asumiendo una posición clara y definida sobre lo qué le interesa aprender y cómo lo debe aprender.
- Reflexiona y revisa constantemente su proceso de aprendizaje, analizando las situaciones, estrategias utilizadas, dificultades, avances y potencialidades para tomar decisiones informadas sobre éstas y proponer alternativas.
- Es recursiva, implementa diferentes estrategias y herramientas para solucionar situaciones específicas de su proceso de aprendizaje. Es un estudiante que está preparado para usar estas estrategias independientemente, dentro y fuera del salón de clase.

Asume el aprendizaje como un agente transformador de su realidad y de su entorno. Considera lo que aprende como una herramienta que le sirve para la vida y se convierte en una fuente generadora de inquietudes y preguntas que le permiten participar en cambios de su realidad.

- Lee el mundo con el referente de su propio entorno y su cultura, usando los diferentes conocimientos para tener una visión más amplia de los fenómenos que lo afectan. Valora su identidad cultural, la respeta y la promueve a través de la comprensión crítica de ella y de las otras culturas.
- Asume la lectura del mundo no solamente desde el texto escrito sino también desde diferentes perspectivas como la artística, la académica, la científica, la política, entre otras

Misión. El Colegio Carlos Arango Vélez tiene como misión la formación de jóvenes en valores, autónomos, emprendedores y con habilidades comunicativas los cuales les permitirán asumir de manera responsable el desarrollo de sus procesos de pensamiento y el compromiso para mejorar su calidad de vida y aportar a la transformación de la sociedad

Visión. Para el 2015 el colegio Carlos Arango Vélez se distinguirá por ser una institución que desarrolla en sus estudiantes las competencias y habilidades: en la dimensiones afectiva (personal), expresiva (social) y cognitiva (intelectual), necesarias para acceder a la educación superior o para desempeñarse con liderazgo en el mundo laboral, de manera que aporte a la TRANSFORMACIÓN para una sociedad más justa, participativa y humana.

Propósitos generales

- Diseñar e implementar ambientes de aprendizaje en los que se promueva el acceso a la ciencia, la comunicación, competencias laborales y ciudadanas como pilares para el desarrollo de las potencialidades del estudiante en los aspectos afectivo, cognitivo y expresivo.
- Promover la vivencia de actitudes y valores conducentes al pleno desarrollo del individuo, la paz, la democracia, la tolerancia, la solidaridad y el reconocimiento del otro, como punto de partida para desarrollar una sana convivencia en la institución y fuera de ella.
- Diseñar e implementar acciones específicas encaminadas a promover el máximo desarrollo de las habilidades para leer, escribir, interpretar y cuestionar textos, en cualquiera de las áreas del conocimiento, tanto en la lengua materna como en una segunda lengua.
- Desarrollar y fortalecer a través de los diferentes ciclos escolares el sentido de pertenencia de tal forma que se permita al estudiante reconocerse como parte vital de la comunidad en la institución, la localidad, la ciudad, el país y el mundo.

4.1.3. Aspectos educativos

Enfoque pedagógico. El fundamento pedagógico que orienta el quehacer de nuestra institución, se encuentra enmarcado dentro de una propuesta educativa abierta y flexible, dirigida a la formación integral de los estudiantes en la búsqueda de una mayor coherencia entre la Educación y la realidad Nacional, por esto se utilizan metodologías y estrategias en el marco de una concepción constructivista del aprendizaje...

Consideramos que la actividad educativa debe ser liberadora y creativa para la vida contemporánea, entendemos el aprendizaje como un proceso activo, individual y de equipo que permite la reflexión y la construcción del conocimiento, respetando los distintos ritmos de aprendizaje. Creemos que el proceso de enseñanza aprendizaje debe permitir la construcción de ambientes felices y productivos.

La labor del educador debe ser la de enseñar a aprehender, a aprehender desarrollando habilidades y destrezas a partir del trabajo autónomo del estudiante y aprehender a desaprender. (COMPETENCIAS). Por lo anterior, estamos seguros de alcanzar los objetivos propuestos, los fines y otros, desarrollando nuestro trabajo bajo la filosofía del aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo. Es el resultado de la interacción de los conocimientos previos y los conocimientos nuevos y de su adaptación al contexto, y que además va a ser funcional en determinado momento de la vida del individuo. (Marisol Sánchez.). Según Ausubel el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. El maestro debe averiguarlo y enseñar a consecuencia de lo que descubra.

El aprendizaje significativo es un estímulo hacia el entrenamiento intelectual constructivo relacional. La última finalidad del planteamiento significativo es una perspectiva de la inteligencia como habilidad para la autonomía. La práctica del aprendizaje comprensivo arranca de una muy concreta propuesta: partir siempre de lo que el estudiante tiene, conoce, respecto de aquello que se pretende aprender.

Dimensiones y/o ejes de la acción educativa. El quehacer educativo se sustenta en las tres dimensiones del ser humano, DIMENSIÓN AFECTIVA, DIMENSIÓN COGNITIVA, DIMENSIÓN EXPRESIVA las cuales con su desarrollo permiten alcanzar eficazmente los propósitos y fines que nos hemos propuesto:

Tabla 5. Dimensiones de la acción educativa I.E.D Carlos Arango Vélez.

DIMENSIÓN AFECTIVA	DIMENSIÓN COGNITIVA	DIMENSIÓN EXPRESIVA
De primordial importancia para que docentes y estudiante encuentren en la institución un entorno más humano, donde sus relaciones interpersonales se sustenten en el respeto de los derechos y en la práctica de los principios y valores fundamentales para la convivencia Desarrolla en los estudiantes HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES (COMPETENCIAS AFECTIVAS)	Tiene como metas: introducir al estudiante en grandes logros intelectuales y mejorar sus procesos de aprendizaje a través de Interacciones alumno-maestro que permitan compartir expectativas, lenguajes y experiencias para hacer de las aulas espacios de construcción de cultura Desarrolla en los estudiantes CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA AFRONTAR LAS EXIGENCIAS DEL MUNDO CONTEMPORÁNEO	El estudiante ha de manifestar su sentir y su pensar en la acción. La acción como evidencia de conocimiento, de interpretación y de transformación cultural. La acción como forma de comunicar nuestra visión de hombre y de sociedad Desarrolla en los estudiantes MANIFESTACIONES CIENTÍFICAS, COMUNICATIVAS Y LABORALES

Tomado del proyecto pedagógico institucional de I.E.D. Carlos Arango Vélez

4.2. Micro diseño

4.2.1. Cronograma.

Actividades	S E M A N A 1	S E M A N A 2	S E M A N A 3	S E M A N A 4	S E M A N A 5	S E M A N A 6	S E M A N A 7	S E M A N A 8	S E M A N A 9	S E M A N A 10
Diagnostico, diario de campo y presentación.										
Juego de carreras, juego de saltos y actividad de restricción visual.										
Lectura conceptos básicos a trabajar, juego en parejas y juego predeportivo.										
Actividad dirigida de desplazamientos y juego yermis.										
Actividad dirigida de mejoramiento de capacidades físicas.										
Introducción a los hábitos										
Taller sobre la alimentación.										
Taller actividad física.										
Planeación mensual de mejoramiento de hábitos.										

Análisis planeación mensual de mejoramiento de hábitos y despedida.										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.2.2. Plan de clases o sesiones.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
PRACTICA PEDAGÓGICA

TALLER DE CONFRONTACIÓN
PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO SEMESTRAL

Institución	Institución educativa distrital Carlos Arango Vélez		DOCENTES	Cristian Leandro Ararat Álvarez	
Área	Educación física, recreación y deporte		ASIGNATURA	Educación Física	
Semestre	2	Grado	8	Ciclo	4
Objetivo: desarrollar acciones integrales que respondan a las necesidades saludables de los estudiantes.					
Logros:					
Identifica cuales son los hábitos para mantener una calidad de vida saludable.					
Descriptores de desempeño:					
1. Realiza las actividades propuestas en clase de manera consciente y racional demostrando interés por la educación física y su salud corporal.					
2. Identifica el ocio como un espacio de mantenimiento de la salud donde se comparte con los amigos, la familia o en la institución educativa.					
3. Comprende que la actividad física regular en su buena aplicabilidad contribuye a reducir riesgos para el organismo.					

saberes disciplinares	Competencias	Procesos
Comprende y ejecuta las asignaciones propuestas	Bioquímica del movimiento	Construye, comunica, relaciona
Habilidades básicas Juegos competitivos	Motriz	Identifica ejecuta aplica y desarrolla.
Educa valores	Axiológica	Mejoramiento de hábitos hacia una calidad de vida.

Semana n.	1	Fecha	Del 3 de septiembre. Al 7 de septiembre.	Intensidad horaria	1
Clase n		Actividad		Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
1.		En este primer encuentro se va a hacer un diagnostico para conocer los estudiantes, los espacios y los materiales además de un poco de Introducción a una dinámica de la educación física que abre paso al mundo de los hábitos saludables.			

Formas de evaluación	
Recursos	Diario de campo.

OBSERVACIONES
El colegio aranguista cuenta con una cancha múltiple donde se practica el baloncesto, el micro futbol y el voleibol, hay una zona de eventos y cuenta con un parque al frente donde se pueden hacer las practicas de la educación física. Se conoció la docente de educación física quien facilito el grupo 8-1 para la ejecución del proyecto, hay un espacio que es la oficina donde se encuentran los materiales hay balones de futbol, baloncesto, voleibol, pelotas de caucho pequeñas, raquetas de tenis de madera, conos, aros.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	2	Fecha	Del 10 de sep. Al 14 de sep.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividades: Juego de carreras Juego de salto en grupos Sensibilización a través de la restricción visual			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
2.	Objetivo: fomentar el cuidado corporal del compañero desde una restricción visual. Parte inicial: calentamiento por medio de Juego de carreras. Parte central: trabajo en parejas con opta luz. Parte principal: juegos socio motrices por grupos. Confrontación: reflexión sobre la sesión.				

Formas de evaluación	La evaluación se hizo general ya que todo el grupo participo en las distintas actividades.
Recursos	Opta luz.

OBSERVACIONES
Como reflexión a la práctica cabe destacar que se genera a través del trabajo en grupo algunos hechos favorables, se experimentaron formas de sensibilización al cuidado corporal de otra persona, esto nos dice que la educación aporta al cambio cultural desde una pedagogía social asociada a la salud, si cuido un cuerpo que no es mío voy a querer cuidar mi propio cuerpo, se ve que hay un reto enorme de generar hábitos debemos vernos en las situaciones para generarnos, esta práctica deja como enseñanza que generar hábitos no se puede en tan poco tiempo sino que hay que dar la bases, como una práctica de la educación física que pretenda vivenciar, se reconoce las experiencias corporales como experiencias que forman mucho más que la trasmisión de conocimientos, hay reflexión acerca del concepto de calidad de vida y que esta calidad no solamente se define por lo bien que se alimente alguien ni por el ejercicio permanente que haga sino que es más trascendental también hay una salud que hay que tratar y es la psicológica a travesada por el estrés, por las preocupaciones o los mismos fenómenos socioculturales presentados en la escuela con los compañeros y con los docentes la mejor calidad de vida que nos podemos dar es la del respeto.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	3	Fecha	Del 17 de sep. Al 21 de sep.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividades Lectura conceptos básicos. Juego en parejas. Jugar a tocarse las rodillas, la espalda, el pie. Juego pre deportivo.			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
3.	Semana 3. Del 17 de sep. Al 21 de sep. Objetivo: desarrollar mediante algunas experiencias lúdicas hábitos escolares y comportamientos sociales con el propósito que potencialicen y construyan sus valores pertinentes Parte inicial: por grupos lectura de conceptos básicos. 5 minutos. Parte central: juego en parejas. 10 minutos. Parte principal: juego pre deportivo con habilidades básicas. 30 minutos. Confrontación: reflexión sobre la sesión.				

Formas de evaluación	Cualitativa
Recursos	8 conos, 4 aros, 2 pelotas de caucho, cámara fotográfica para el registro

OBSERVACIONES
De acuerdo a la sesión presente se pretendió acercar a los estudiantes con algunos conceptos básicos como: movimiento, actividad física, ejercicio, cultura física, actividad física sistemática, estilo de vida activo, tiempo libre, sedentarismo, beneficios de la actividad física estos elementos presentados con el propósito de cómo podemos influir en el desarrollo corporal partiendo de una cultura física. Las actividades para esta sesión van enfocadas a sensibilizar y formar un poco a la población estudiantil acerca de la necesidad de la practica regular de actividad física con el objetivo de disminuir la tasa de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortabilidad en la población. Debemos reconocer cuáles son esos elementos que podemos utilizar y que nos conducen a la construcción de una vida activa que posibilita una mejor calidad de vida. Además de la sesión se permitió ver el trabajo en grupo y la construcción de acuerdos entre los estudiantes aranguistas, la calidad de vida no solo se da por el esfuerzo físico sino en la construcción de valores que la comunidad refleja.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	4	Fecha	Del 24 de sep. Al 28 de sep.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad De la cultura física a la práctica. Actividad dirigida de desplazamientos. Juego de yermis con raqueta de madera.			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
4.	Semana 1. Del 30 de agos. Al 3 de sep. Objetivo: ejecutar de manera consciente y tranquila los ejercicios en desplazamientos dirigidos por el docente a cargo. Parte inicial: calentamiento previo 10 min. Parte central: ejercicios de desplazamientos dirigidos 15 min. Parte principal: juego de yermis con raqueta 15 min. Confrontación: estiramiento y reflexión.			1	

Formas de evaluación	Coevaluativa. De acuerdo a la participación se hizo la evaluación del espacio para identificar las sensaciones dificultades y virtudes dentro de la actividad.
Recursos	Conos, aros, pelotas de tenis, pelotas anti estrés, raquetas de madera.

OBSERVACIONES
Como observación para esta sesión nos permitió identificar que el hacer ejercicio u actividad física resulta interesante cuando lo realizamos de manera tranquila, sin prisa, sin competencia. El realizar los movimientos a una intensidad moderada permite al estudiante hablar consigo mismo, ver de qué manera esta nuestro organismo, poder sentirlo tener una corporalidad. De acuerdo a la actividad permite ver la condición física de los estudiantes de bachillerato ver que hace falta el interés por el cuerpo, por el ejercicio, por mantener un estilo de vida activo y mantener un cuerpo acorde a sus funcionalidades que este puede brindar desde el esfuerzo. Podemos identificar que es difícil tener unos hábitos que nos lleven al estilo de vida activo por el estilo de vida moderno que llevamos, la edad dificultad un poco por el salir solos a hacer nuestra practica y nos llevan a un sedentarismo pasivo no tan definido pero con algunas características que se presenta en el sedentarismo como ver mucha televisión, mantener horas frente aparatos electrónicos como computadores, portátiles y celulares, también el dormir por horas más de las necesarias por lo menos empezamos a identificar esas características que nos vuelven poco activos y empezamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	5	Fecha	Del 1 de Oct. Al 5 de Oct.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad Actividad física dirigida de desarrollo en grupo y en forma circular hacia el mejoramiento de las capacidades físicas básicas.			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
5.	Semana 5. Del 1 de Oct. Al 5 de Oct. Parte inicial: calentamiento con juego del zorro 10 min. Parte central: ejercicios de capacidades físicas. Fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia. Ejercicios una vez explicados se realizan de manera individual 15 min. Parte principal: juego de baloncesto 15 min. Confrontación: estiramiento y reflexión.			1	

Formas de evaluación	Reflexión sobre el espacio.
Recursos	Balón de básquet.

OBSERVACIONES
De acuerdo a esta sesión como docente y encargado del espacio pretendo llevar una manera diferente no muy vista de hacer actividad física relacionando los ejercicios con una intensidad moderada, haciendo los ejercicios tranquilamente y manejando la respiración para luego pasar a un juego y poder lograr que se olviden del cansancio y realizar una actividad lúdica. Se resulta cuando se está cansado hacer la reflexión y la vuelta a la clama con los minutos considerados para hacer un buen estiramiento para una mejora recuperación.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	6	Fecha	Del 8 de oct. Al 12 de oct.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad Introducción a los hábitos corporales.			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
6.	Semana 6. Del 8 de Oct. Al 12 de Oct. Objetivo: comprender los conceptos relacionados con los hábitos de vida saludable, calidad de vida, estilos de vida saludables. Parte inicial: charla sobre los estilos de vida saludable y la reflexión. (30 min) Parte central: desarrollo de listado de cuáles son los factores o hábitos a cambiar. (10 min) Confrontación: reflexión acerca del espacio. (5 min)				

Formas de evaluación	Reflexión sobre el espacio.
Recursos	Texto impreso.

OBSERVACIONES
En la presente sesión se hizo la introducción a la temática de estilos de vida saludables con el propósito de entender estos estilos con la calidad de vida, el componente de desarrollo humano relacionado con ese hacer individual y colectivo para satisfacer nuestras necesidades. Podemos identificar que los estilos son esos procesos de transformación que van en pro de perseguir el mejoramiento de nuestras condiciones de vida, para lograr mejorar la calidad de vida siendo participantes activos en la medida que nuestras necesidades humanas son reconocidas socialmente, culturalmente e históricas. Así mismo que debe la educación comprometerse con llevar procesos pedagógicos al campo educativo donde la educación se convierte en una herramienta fundamental para la reflexión de una comunidad educativa que es capaz de intervenir personal y colectivamente con la intención de dignificar la vida, la vida en sociedad, las condiciones de vida y por ende el bienestar. Los estudiantes reconocen que es difícil cambiar cuando no existen los procesos formativos o educativos que hacen que puedan tomar reflexión sobre unos estilos de vida saludables, es necesario inculcar la promoción de los estilos de vida saludables permanentemente en la escuela.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	7	Fecha	Del 15 de oct. Al 19 de oct.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad Introducción a los hábitos saludables. La alimentación.			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
7.	Semana 7. Del 15 de oct. Al 19 de octubre. Objetivo: reconocer algunos hábitos de alimentación. Parte inicial: charla sobre el hábito alimentario saludable y reflexión. (30 min) Parte central: juego de frutas y verduras en ronda. (10 min) Confrontación: reflexión acerca del espacio. (5 min)				

Formas de evaluación	
Recursos	Texto impreso.

OBSERVACIONES			
En esta sesión empezamos a ver los hábitos saludables y sus factores para una promoción a la calidad de vida, el habito alimentario saludable es indispensable tenerlo en cuenta se empieza con una introducción para que los estudiantes tomen sus decisiones y pretendan una vida llena de opciones enfocadas hacia el cuerpo y su cuidado. En las diferentes reflexiones de los estudiantes vemos que puede haber una buena intensión pero se destaca que llevar un habito alimentario eficiente es muy complicado por diferentes factores uno por los costos que este conlleva, este factor económico influye mucho los estudiantes no tienen a veces el dinero para alimentarse lo necesario pero que si es el caso si existe la intensión. Se les demuestra que no solo debe priorizar el factor económico también juega la voluntad y el empeño que se le ponga, siempre debe haber un interés por aprender y está en la investigación allí nos damos cuenta que tan valioso es nuestro cuerpo el conocimiento debe inquietarnos y comprometernos.			
REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.

Semana n.	8	Fecha	Del 22 de oct. Al 26 de oct.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad Reconocer la práctica de la actividad física como un índice de desarrollo de nuestra calidad de vida			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
8.	Semana 8. Del 22 de Oct. Al 26 de Oct. Parte inicial: charla sobre el hábito de la actividad física. (30 min) Parte central: realizar una programación de ejercicios para un mes. (10 min) Confrontación: reflexión acerca del espacio. (5 min)				

Formas de evaluación	
Recursos	Texto impreso.

OBSERVACIONES
La presente sesión sirvió para identificar las necesidades y beneficios de hacer una actividad física orientada y pensada para el bienestar corporal. Se identifica que se tienen hábitos no tan beneficiosos pero se resalta que la educación física debe pretender con su intervención todas estas aptitudes en los estudiantes, las clases no deben ser solo juego también debe haber un espacio para el ampliar el conocimiento para generar una calidad de vida enfocada desde el conocimiento disciplinar del docente. Las clases siempre han estado ligadas a la concepción física y ver que la educación física va más allá sino que pretende todo el ser corporal. Ahora se comprende que el programarse es el punto de partida para generar una inquietud en nosotros mismos, porque está plasmado y ya se tiene en cuenta que es lo que se puede hacer desde nuestros intereses, podemos planear en grupos, podemos planear con nuestros amigos, con nuestra familia también y es mucho más productivo e interesante porque estamos construyéndolos una calidad de vida personal y colectiva. Ahora se tienen más propósitos, mas metas, mas intereses de aprender, practicar y realizar.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	9	Fecha	Del 29 de oct. Al 2 de nov.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
9	Semana 9. Del 29 de oct. Al 2 de nov. Objetivo: identificar la planeación de todos los compañeros. Parte inicial y central: lectura de planeación de ejercicios mensual de los estudiantes. (35 min). Confrontación: reflexión del espacio (10 min).				

Formas de evaluación	
Recursos	

OBSERVACIONES
La presente sesión se pudo identificar los intereses de los estudiantes en su planeación mensual de actividad física y ejercicios propuestos donde pretenden mejorar la conducta de sus hábitos hacia una calidad de vida que puede ser transformada desde los estilos de vida saludables. Se reconoce que hay más interés por aprender, de mas actividades y de practicar otros deportes a los cuales siempre se están acostumbrados siempre a practicar, el distrito a través de sus programas ofrece espacios en los cuales las personas son beneficiadas en su corporalidad como ir a las distintas ciclo vías, a los distintos parques donde existen programas de aeróbicos, también hay espacio para practicar lo que más les gusta y lo que les llama su interés. Se refleja en su planeación que no les gusta hacer los ejercicios solos, se ve que hay un interés por integrar a la familia y a los amigos porque así se hace más interesante el momento cuando se disfruta con quienes se quiere y con quien nos sentimos en armonía, hay una necesidad social que ellos identifican y desean transformar

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

Semana n.	10	Fecha	Del 5 de Nov. Al 9 de Nov.	Intensidad horaria	1
Clase n	Actividad			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
10	Semana 10 del 5 de Nov. Al 9 de Nov. Objetivo: analizar lo aprendido durante las anteriores sesiones. Parte inicial: juego de la lleva. (10) min. Parte central: juego de futbolito mixto. (20) min. Confrontación: reflexión y despedida.			1	

Formas de evaluación	
Recursos	

OBSERVACIONES
La presente sesión estaba dirigida a tener un rato agradable entre compañeros y el docente por ser el último día de la intervención pedagógica, se buscaba un momento de disfrute, de juego y compañerismo. En la reflexión se agradece a los estudiantes por su gran labor y su participación sin reproches, se les agradece y se les recuerda que son unos personajes interesantes y valiosos para la sociedad, se les dice que después de la intervención quedan ganas de seguir luchando por la educación y que la preparación es algo que se debe seguir todos los días. Ellos tomando la palabra quedan muy agradecidos resaltan que las clases fueron de su agrado y de su interés, que ven otra cara de la educación física por el acompañamiento continuo del docente en las practicas y que resulto interesante porque se aprendió algo de lo que se tenía presente pero que no había el total interés porque no se veía la necesidad de cambiar las conductas que pueden ser perjudiciales para su cuerpo. Por parte de ellos quieren cambiar su estilo de vida hacia una calidad de vida llena de bienestar pero resaltan la necesidad de una continua promoción porque son jóvenes y pierden su interés con facilidad.

REVISADO POR:	Nohora Granados	APROBADO POR:	Yoryeni docente a cargo del área de educación física.
---------------	-----------------	---------------	---

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1. Aprendizajes como docente.

Se puede uno preguntar que tanto se puede aprender cuando se hace una práctica de educación física y cuanto aporta esa práctica al aprendizaje nuestro en pro de nutrir nuestra formación profesional. El aprendizaje de la práctica se convierte en un proceso de construcción tanto humana desde nuestras relaciones en una comunidad educativa y como una oportunidad clave para darle sentido a la orientación de la educación y por consiguiente a la educación física en su praxis. Por esta razón la práctica orienta en parte la noción y las condiciones que nos llevan a tomar decisiones relacionadas en lo académico. Además el aprendizaje va directamente enfocado hacia el cambio de la cultura docente, se abre paso al análisis de nuestro lugar en la educación.

El aprendizaje como docente abre la posibilidad de mejorar las prácticas desde la calidad docente, partiendo de un análisis personal, juicio que debe existir al evaluarnos a nosotros mismo reconociendo nuestras falencias en el acto educativo. Es demasiado fácil intervenir y no reflexionar pero si nos atrevemos a irnos a un plano complejo de análisis de nuestras prácticas, avanzando en el tiempo encontramos que es difícil pero ese plano es el que forma al maestro, ese ejercicio le da cualidades de competencia que seguramente suple la necesidades que requiere la educación de hoy en día que

necesita cualificarse y que es lo que busca la educación física es ese transformar la sociedad desde sus posibilidades.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas.

Cabe señalar que incidir sobre los demás va a verse reflejado en el contexto y de igual manera se refleja el contexto desde su realidad. Esta realidad nos enfoca a ir en pro de cambios políticos, sociales, educativos con el objetivo de promover la defensa de los derechos de las personas que hoy se nos son vulnerados tanto directamente como indirectamente. Hay una incidencia hacia la sensibilización de la persona y hacia las demás personas, de la necesidad de promover el desarrollo de acciones en articulación con la calidad de vida desde unos hábitos corporales para la participación y el ejercicio ciudadano para disminuir conflictos sociales, identificar que somos seres políticos y que hay necesidades educativas.

En este sentido, aunque los ejercicios políticos, sociales, culturales y educativos vienen desarrollándose a lo largo de todo nuestro tiempo es importante seguir insistiendo en el desarrollo del buen ciudadano emprendiendo en los cambios necesarios que se posibilita desde la enseñanza de la educación física desde la posibilidad e interés de establecer espacios de aprendizaje desde la transversalidad, desde la diversidad cultural, desde la posibilidad transformar desde el aporte del otro respetando su capacidad de participación y razonamiento. Como ya lo hice notar las incidencias en el contexto y sobre las personas deben gozar de aspectos tales como la participación y el ejercicio a disminuir problemáticas que pueden ser atendidas desde la

educación física porque esta es un área de la educación que lo permite por su fácil relación social entre el docente y los estudiantes.

5.3. Incidencias en el diseño.

La presente propuesta es una alternativa u/o estrategia que goza de un principio transversal que permite la educación física desde su que hacer educativo que puede ser aplicable en cualquiera comunidad y ambiente donde se pretenda transformar una sociedad desde sus hábitos hacia generar una calidad de vida que se ha visto afectada por la sociedad moderna, es una propuesta reflexiva, crítica y participativa donde el estudiante es eje fundamental que reconoce sus necesidades y las transforma desde sus posibilidades y el reconocimiento de las problemáticas que se nos presentan a lo largo de nuestras vidas.

Se intenta desde esta propuesta plantear una posibilidad desde distintas políticas que presenta el distrito para el beneficio de la calidad de vida de las personas desde concepciones humanísticas, pedagógicas y disciplinares dando paso a la construcción de sujetos históricos en nuestras vidas y en sociedad, a la vez esta propuesta aporta al desarrollo humano, concepción que se viene buscando como principio de desarrollo de las sociedades que se vienen desarrollando. Aquí los involucrados han de desarrollar sus posibilidades desde el reconocimiento de sus dimensiones humanas por lo que es una gran posibilidad y un punto de partida para cualificar la educación.

Partir hacia una educación corporal es lo que se pretende manejando recursos metodológicos relacionados con la educación física como el juego, la actividad física,

calidad de vida y hábitos. La poca experiencia docente hace que pensemos con cuidado la educación para transformarla e ir adquiriendo la suficiente confianza cuando estemos ejerciendo en el campo educativo de la educación física. Por el momento lo que se pretendió fue forjar hacia la concientización personal y social de cambiar y mejorar nuestros hábitos conociendo nuestra corporalidad y que tanto podemos hacer más allá de lo que nos proponemos.

5.4. Recomendaciones.

Para quien desea hacer uso de este proyecto se encontrara con una gran idea que puede ser complementada desde sus planteamientos pedagógicos, se encontrara con la posibilidad de enriquecer sus prácticas pedagógicas así como darle gran significado a la educación física. Sensibilizar en los hábitos es una posibilidad para enriquecer los conocimientos de los estudiantes y de las personas en la manera de actuar y de transformar sus vidas. Es también una posibilidad de transformar la educación física que viene transformándose en sus referentes teóricos y por ende transformar sus prácticas hacia una educación física más corporal que es lo que se pretende con esta particular propuesta de encaminarnos hacia la educación corporal desde la reflexión del docente y del estudiante.

REFERENCIAS

- Arboleda, J. (2007). *Modelos pedagógicos autónomos, elementos para su construcción, fortalecimiento o flexibilización*. Popayán: Corporación Universitaria Autónoma del Cauca.
- Benjumea Pérez, M. M. (2005) *la educación física en la contemporaneidad. Tendencias y perfil profesional*. Antioquia. Colombia. Evento: evento internacional expomotricidad 2005, Ponencia: la educación física en la contemporaneidad. Tendencias y perfil profesional.
- Bruce, A., Mc Clenaghan, D. & Gallahue, L. (1985) *Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación*. México: Médica Panamericana.
- Cejudo, R. (2006) *Desarrollo Humano y Capacidades. Aplicaciones de la teoría de Amartya Sen a la educación*. Revista Española de Pedagogía, LXIV, (234), 365-380.
- Días, M., Muños, J., Vasco, C., Vasco, E., Martínez, A., & Zuluaga, O. L. (1998). *Pedagogía discurso y poder*. Bogotá: CORPRODIC.
- Flórez Ochoa, R. (2005). *Pedagogía del conocimiento*. Bogotá: McGraw-Hill Interamericana.
- Gallo Cadavid, L E. (2009). *El cuerpo en la educación da que pensar. Perspectiva hacia una educación corporal*: Chile: Estudios Pedagógicos.
- Gonzalo Vargas, S. (1994). *Escuela y comunidad*: Bogotá: Universidad Santo Tomás.
- Edo, M. (Junio 2002). *Amartya Sen y el desarrollo como libertad*. Departamento de Ciencias Políticas y Gobierno. Licenciaturas en Estudios Internacionales.
- Kirk. D. (1990). *Educación física y curriculum: introducción crítica*. Valencia, España: Universidad de Valencia.
- Ministerio de Educación Nacional. *Serie Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*.
- Mosston. M. & Ashworth. S. (1996). *La enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos*. Barcelona. España: Hispano Europea.

Orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte.
Ministerio nacional de educación, documento N 15 (2010. primera edición)

Perea Quesada, R. (2009). *Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras*. España: Días de Santos.

Secretaria de Educación de Bogotá. *Referentes conceptuales y metodológicos de la reorganización curricular por ciclos*.

Secretaria de Educación Distrital. (2008, 12/28). *Salud al colegio*, aportes para una educación de calidad. Vol. 1. Bogotá.

Silva. L, Moreno. P, Mendoza. S, Álvarez. N, García. C, Fonseca. G. (2010, Mayo 23)
Modelo Pedagógico Social. Extraído de
<http://es.scribd.com/doc/92891501/Modelo-pedagogico-social-1> – El Salvador –

Zagalaz Sánchez. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*.
Barcelona:INO.

INFOGRAFÍA

<http://hdr.undp.org/es/desarrollohumano/origenes/>
<http://hdr.undp.org/es/desarrollohumano/origenes/>
<http://ricaurteestereo.org/nuestro-colegio/dimensiones-del-ser-humano/>
<http://ricaurteestereo.org/nuestro-colegio/dimensiones-del-ser-humano/>
<http://webs.uvigo.es/roberto.barcala/apuntes4.pdf>
<http://www.apsicat.com/sitio/articulos/44-salud-emocional/74-ique-son-los-habitos.html>

ANEXOS

A. Fotografías





B. Formato sesión de clases.

Semana n.	1	Fecha		Intensidad horaria	
Clase n	Actividad			Seguimiento de lo ejecutado por cursos	
				1	
1.					
Formas de evaluación					
Recursos					
OBSERVACIONES					
REVISADO POR:			APROBADO POR:		