

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO
LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

X SEMESTRE

AUTORES:

HENRY ALBERTO CASTAÑEDA HERNÁNDEZ

MIGUEL ÁNGEL CORTES MOLANO

ANDERSON GONZÁLEZ ALONSO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ D.C.

2015

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO
LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

X SEMESTRE

AUTORES:

HENRY ALBERTO CASTAÑEDA HERNÁNDEZ

MIGUEL ÁNGEL CORTES MOLANO

ANDERSON GONZÁLEZ ALONSO

TUTOR: Mg. JORGE LLOREDA C.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ D.C.

2015

AGRADECIMIENTOS

En principio a la Universidad Pedagógica Nacional por ser nuestra academia para iniciar nuestro proceso de formación profesional.

A todo el grupo de docentes quienes nos acompañaron y nos brindaron sus conocimientos al máximo para hacer de nosotros grandes profesionales, siendo pilares fundamentales para el proceso de enseñanza- aprendizaje.

A nuestro tutor Jorge Lloreda por su dedicación, profesionalismo, conocimientos y todos los aportes que llevaron a la exitosa construcción de este proyecto.

Finalmente a todas aquellas personas que participaron en nuestro proyecto, nos permitieron alcanzar nuestros propósitos y tener un espacio desde donde construir reflexión y dar importancia a la educación física, más allá de la actividad corporal.

DEDICATORIA

“La educación en un proceso que no solo se da en la escuela, la educación está presente en todos los momentos de la vida. Desde esta perspectiva la primera y mejor maestra que tengo es mi madre, una mujer valiente, honesta, tierna, amorosa, que ha sacrificado muchas cosas de su propia vida, para apoyarme y sacarme adelante, a pesar de las adversidades nunca se rinde, siempre me aconseja de la mejor manera y me alienta a culminar todos mis proyectos, por esta y un sinnúmero de razones más este trabajo está dedicado a mi madre, Denis Hernández.

Sin ti nada de esto hubiera sido posible. Gracias Totales...”

Henry Alberto Castañeda Hernández.

DEDICATORIA

“En primera instancia quiero dedicar y agradecer este proyecto a mis compañeros de trabajo, ya que simboliza y representa muchas horas de esfuerzo, dedicación, a través de los cuales compartimos y formamos una verdadera amistad. En segunda instancia dedico este proyecto a quienes me han apoyado y brindado todo su cariño y amor, aquellos que jamás me han dejado solo y que siempre están ahí cuando los necesito, por eso dedico este proyecto a mi familia y en especial a mis padres por su esfuerzo, sacrificio y amor que siempre me han brindado.

A todo ustedes, mis más sinceros agradecimientos”.

Miguel Ángel Cortes Molano.

DEDICATORIA

“Dedico este proyecto a mis compañeros de estudio por el apoyo y los aportes, a mis compañeros de grupo por llevar a cabo esta idea sin desfallecer ni abandonar el camino. A mis padres por brindarme todo el apoyo emocional y material y jamás dejar su preocupación por hacer de mí día a día un individuo mejor.

Finalmente a mi esposa - mi incansable compañera- y mi hija, mis pilares, mi motor, mi razón y mi mayor motivo, por sacar adelante mi profesión y por quien deseo ser un ejemplo a seguir, entregándoles lo mejor de mí hasta el cansancio, como muestra de ello este primer gran logro.

A todos ellos de verdad infinitas gracias”.

Anderson González Alonso.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Sedentarismo y videojuegos: propiciando la reflexión desde la educación física
Autor(es)	Castañeda Hernández, Henry Alberto; Cortes Molano, Miguel Ángel; González Alonso, Anderson
Director	Jorge Lloreda C.
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 101 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	SEDENTARISMO; ACTIVIDAD FÍSICA; VIDEOJUEGOS; CAPITALISMO; CONSUMISMO; NECESIDADES; REFLEXIÓN.
2. Descripción	
<p>Trabajo de grado que se propone abordar la relación existente entre los videojuegos y el sedentarismo como una problemática de salud a nivel global. Cabe resaltar que la palabra sedentarismo no es nueva, y se remonta a los orígenes de la humanidad cuando los primeros grupos humanos se establecieron en un territorio, a partir de esto la tecnología fue facilitando la vida del hombre, haciendo que sus trabajos físicos fuesen cada vez más reducidos. En la dinámica del capitalismo esta tecnología como facilitadora de la vida humana, pasó a ser comercializable en busca de una ganancia y rentabilidad dejando de lado las posibles implicaciones que los productos tecnológicos traen sobre la vida. En nuestro proyecto se pretende generar desde la educación física un espacio de reflexión sobre esta problemática, teniendo como medio las mismas acciones presentes en los videojuegos llevadas a un contexto de realidad física.</p>	
3. Fuentes	
<p>Yarce, J. (2009). <i>Tvnetgener@tion la generación inter@ctiva</i>. Bogotá, Colombia: Planeta Colombiana</p> <p>Max-Neef, M. (1993). <i>Desarrollo a escala humana</i>. Montevideo, Uruguay: Nordan-comunidad</p> <p>Bauman, Z. (2007). <i>Vida de consumo</i>. México, D.F : Fondo de cultura económica</p> <p>Becerra, R. (1994). <i>Una sociedad de consumo irracional</i>. Bogotá, Colombia: San pablo.</p> <p>Castro Carvajal J. et al. (2007). <i>Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia</i>. Medellín, Colombia: funámbulos editores.</p>	

Garrido Luque A., Ramírez Dorado S. Vieira Severiano M. y Jiménez Burillo F. (2003) *Fundamentos sociales del comportamiento humano*. Barcelona: UOC

Soriano Ayala E., González Jiménez A. y Cala V. (2014). *Retos actuales de educación y salud transcultural TOMO II, Volumen 2*. Universidad de Almería.

Zubiría Samper J. (2006). *Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Posner, G. J. (1998). *Análisis de currículo*. Bogotá, Colombia: McGraw-Hill

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad léxico de praxiología motriz*. Barcelona, España. Paidotribo.

4. Contenidos

1. Contextualización, se abordan los conceptos fundamentales del texto desde una mirada global , internacional, nacional y local
2. Perspectiva educativa, se evidencia la teoría de desarrollo humano y su relación con el ideal de ser, teniendo en cuenta la problemática y su causa como factores sociales ligados y determinantes.
3. Diseño e implementación, da cuenta del proceso de construcción del currículo de acuerdo con las temáticas de interés que se implementó en la institución forma en la cual se realizó la practica pedagógica
4. Análisis de la experiencia, evidencia las reflexiones del proceso de construcción, implementación y ejecución del proyecto curricular particular, así como los aprendizajes y conclusiones del mismo.

5. Metodología

-Identificación de una problemática -el sedentarismo- y una de sus causantes –los videojuegos-, revisión conceptual de los elementos fundamentales del proyecto relacionados con aspectos sociales relevantes.

- Enfoques: humanístico, pedagógico y disciplinar. La sociedad de consumo, Desarrollo a Escala Humana, pedagogía dialogante, sociomotricidad y juego.

-Ejecución, representación de los videojuegos en un contexto de realidad física, propiciando desde allí la reflexión

-Retroalimentación y análisis de la práctica pedagógica.

6. Conclusiones

A partir del desarrollo conceptual presentado en este documento se evidencia como los videojuegos son un producto tecnológico y cultural y como producto son susceptibles a ser comercializados y van en concordancia con los ideales de una sociedad consumista, dejando de lado sus posibles implicaciones en todos los aspectos de la vida.

No se puede desconocer las posibilidades que presentan los videojuegos en cuanto al desarrollo

cognitivo del sujeto, pudiendo ser una herramienta importante para la educación. Sin embargo en materia de actividad física aún se quedan cortos.

Es innegable el arraigado papel de la pedagogía tradicionalista en la escuela, tanto en maestros como en estudiantes se tienen preestablecidas unas formas de actuación en la institución, y al momento de proponer una pedagogía diferente se presenta desconcierto y confrontación.

Elaborado por:	Henry Alberto Castañeda Hernández; Miguel Ángel Cortes Molano; Anderson González Alonso		
Revisado por:	Jorge Llorede C.		
Fecha de elaboración del Resumen:	05	06	2015

Tabla de contenido

LISTA DE ABREVIATURAS	1
PRESENTACIÓN	2
1. CONTEXTUALIZACIÓN	5
1.1. El sedentarismo y la tecnología: Una mirada histórica.....	5
1.1.1. Sedentarismo.....	9
1.2. “Nativos digitales”	12
1.2.1. Videojuegos	14
1.2.2. Clasificación de los videojuegos.....	15
1.2.3. Estadísticas internacionales y locales sobre el uso de los videojuegos.....	16
1.3. Marco Legal	17
1.3.1. Macro contexto:	17
1.3.2. Micro contexto:	19
1.4. Caracterización de la población.....	22
1.4.1. Otros antecedentes.....	23
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA.....	25
2.1. Enfoque transdisciplinar.....	25
2.1.1. La sociedad de consumo.....	25
2.1.2. Desarrollo Humano	26
2.1.3. Sentido del ser humano	29
2.2. Enfoque disciplinar.....	31
2.2.1. Sociomotricidad.....	31
2.3. Enfoque Pedagógico.....	35
2.3.1. El currículo.....	35
2.3.1.1. Enfoque Curricular:	37
2.3.2. Modelo Pedagógico: Pedagogía Dialogante	38

2.3.2.1. Rol del maestro y el alumno:.....	40
2.3.3. Enfoque Epistemológico.....	41
2.3.4. Modelo Didáctico:.....	44
3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN.....	46
3.1. Diseño Curricular.....	46
3.2. Objetivos.....	46
General:.....	46
Específicos:.....	46
3.3. Principios pedagógicos:.....	47
3.4. Núcleo problémico.....	48
3.5. Metodología.....	48
3.6. Evaluación:.....	49
3.7. Planeación general.....	55
3.8. Plan de sesiones de clase.....	56
3.9. Cronograma.....	57
3.10. Estructura curricular.....	61
4. EJECUCIÓN.....	62
4.1. Contextualización Institucional.....	62
4.2 Sesiones de clase.....	65
4.2.1. Evaluación inicial.....	76
4.2.2. Evaluación final.....	76
4.2.3. Evaluación de las sesiones.....	76
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA.....	81
ANEXOS.....	85
REFERENCIAS.....	87

LISTA DE ABREVIATURAS

- **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- **AMEDCO:** Asociación de Medicina del Deporte de Colombia.
- **UNICEF:** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- **DRAE:** Diccionario de la Real Academia Española.
- **KCAL:** Kilocalorias
- **DANE:** Departamento Administrativo Nacional de Estadística.
- **MMOG:** Massively Multiplayer Online Game.
- **UNESCO:** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- **IDRD:** Instituto Distrital de Recreación y Deporte.
- **PCP:** Proyecto Curricular Particular.

PRESENTACIÓN

Si usted camina menos de 4 mil pasos diarios o realiza alguna actividad física con una frecuencia menor a 3 días a la semana inferior a 30 minutos, es considerado sedentario, lo cual es preocupante, porque tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos cánceres y hasta depresión. Un estilo de vida poco saludable, que se adopta en la actualidad. El sedentarismo es un problema mundial; pero por supuesto la globalización y las nuevas tecnologías de cierta manera propician este tipo de conductas sobre las cuales el esfuerzo físico pasa por ser un castigo o un sufrimiento, como consecuencia de ello es factible que a futuro se den algunas enfermedades crónicas y delicadas que perjudican el desarrollo y calidad de vida de determinada población.

Una de las alternativas para combatir el sedentarismo es la actividad física, se han propuesto programas en los cuales dicha actividad es una herramienta para poder crear hábitos distintos a los que la mayoría de personas están acostumbrados y generar una acción de cambio sobre la sociedad actual, pero lo que no alcanza a concebir la actividad física es que la globalización y el capitalismo facilitan de cierta manera a que los individuos tengan acceso –en un mundo digital- a “aparatos” electrónicos que ayudan a satisfacer la entretención y no permiten ver más allá de lo que estos ofrecen y las afecciones que generan , sin desconocer que también pueden contribuir - dándoles sentido- al desarrollo de capacidades cognitivas entre otras.

Los videojuegos, un bien económico patrocinado por la tecnología que propicia el sedentarismo como estilo de vida; las diferentes consecuencias o prejuicios para la salud que puede llevar el uso desmedido de esta herramienta no se considera, pues nuestro contexto actual solo incita a

través de la publicidad a consumir más y más sin tener espacio para la reflexión y el análisis de lo que nos quieren vender.

Desde nuestro proyecto curricular particular (PCP) – “sedentarismo y videojuegos: Una reflexión desde la educación física”, se busca hacer del espacio académico un ambiente en el cual se pueda analizar las problemáticas mencionadas anteriormente, a partir de individuos que comienzan a inculcar en su vida hábitos que no son sanos para su salud , y así considerar que la crítica y el cuidado de si parten de una reflexión que se da desde las experiencias corporales, al poner en juego capacidades físicas, habilidades motrices, relaciones sociales entre otras.

El espacio de educación física no solo será promotor de actividad física, cambio de hábitos, cuidado del cuerpo y de su salud, sino también un lugar para que se dé la reflexión , construir nuevas alternativas de juego y satisfacción de las necesidades. El papel de la educación física debe trascender el crear un hábito, realizar una acción y dejar pasar lo demás, sino que hay que analizar la relación que hay entre el sedentarismo y los videojuegos, estilos de vida sedentarios debido –entre muchas causas- a la tecnificación, la falta de reacción ante los medios de comunicación y otras más.

Esta alternativa curricular incita a la reflexión, a hacer de este complejo proceso, algo didáctico, entretenido pero con gran profundidad y seriedad, donde los individuos tomen una postura en el momento de realizar una práctica como los son los videojuegos y no solamente se deje llenar de satisfacción y entretenimiento, sino que considere su uso medido, puedan tener una postura y hallar la relación que hay de estos con el sedentarismo y al mismo tiempo, las consecuencias que pueden traer en la salud. Analizar las implicaciones que hay dentro de la realidad virtual

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

comparado con la realidad física, para así haya mayor entendimiento en el momento de entrar a experimentar estas práctica y no sea tan simple sino más bien profunda y analítica.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. *El sedentarismo y la tecnología: Una mirada histórica*

En términos generales, el sedentarismo se ha evidenciado desde nuestros antepasados, en la actualidad gran cantidad de necesidades se suplen a través de la tecnología. Estas supuestas facilidades han terminado por disminuir las ganas de caminar, correr, saltar o simplemente de realizar cualquier actividad de manera activa y saludable.

Desde la prehistoria el sedentarismo y la tecnología han tomado parte en la historia y la evolución del hombre. Desde el momento en que los nómadas tuvieron -por la misma “tecnología” de la época-, nuevas formas de satisfacer sus necesidades, se dieron algunos descubrimientos, que conllevaron iniciar un proceso de transformación, lo que resultaría en individuos sedentarios (Neolítico); durante este proceso aparece uno de los sucesos más importantes para la humanidad, la agricultura, pues los nómadas al descubrir que las gotas de lluvia hacían crecer alimentos de las semillas de frutas y verduras, encontraron una posibilidad de vivir y no cambiar constantemente de lugar, lo que impulso establecer un sitio fijo con sus cultivos. A partir de allí se facilitaba la caza y la recolección de frutos por grupos sociales productores de alimentos, mediante la cosecha y la domesticación de animales. No se podría afirmar que este proceso de cambio se originó de un momento a otro ni de manera inmediata, solamente por la agricultura, debido a que hubo otros factores como la localización de un territorio para vivir y la seguridad, entre otros. Entonces los nómadas por su necesidad de subsistir y su ausencia de recursos podría pensarse que necesitaron un mayor gasto de energía en su diario vivir pero, luego, la nueva producción y recolección de alimentos, bajaría el gasto energético de los habitantes de la época.

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Se delegaron funciones para la economía del momento, pues surgía la primera división sexual del trabajo, por lo cual, el gasto de energía se dio en mayores proporciones y variaba según la tarea por cumplir dentro de su tribu, pues no era el mismo gasto energético de quien cazaba a quien recolectaba frutos; por otra parte el sedentarismo se hace más fuerte por las diferentes novedades tecnológicas, y – por mencionar algunas - el cultivo de la tierra, la ganadería y la domesticación de animales fueron sucesos que por supuesto les permitieron a nuestros antepasados mejorar su estilo de vida, la rueda, el descubrimiento más grande en la historia de la humanidad tuvo una marcada presencia, pues desde allí pudieron aparecer los primeros vehículos de transporte lo que les permitía mayor comodidad al momento de acarrear sus elementos y materias de subsistencia. La tecnología por supuesto contribuyó como satisfactor de las necesidades que dichos pueblos pasaban en aquel entonces, la aparición de la alfarería y de las tareas específicas según la fortaleza de cada habitante permitió mejorar el desarrollo y evolución de los pueblos.

La tecnología ha estado presente desde hace muchos años, por ende es innegable pensar que la cultura y la tecnología se han visto relacionadas desde siempre y el desarrollo de la una está ligado con la otra. Por un lado Jose Maria De Cozar –Filósofo español especializado en el estudio de la ciencia- menciona que “la base técnica de una cultura es la condición fundamental que afecta a todos los modos de existencia social, pero se piensa que los cambios tecnológicos son la fuentes más importante de los cambios sociales y culturales”, por lo cual el autor, dejaría notar que el desarrollo sociocultural se halla determinado por el cambio tecnológico, una de las razones por las cuales se da cambios en eras históricas para la evolución humana. Por otro lado Arnold Pacey observa que la tecnología posee varios aspectos para el desarrollo del hombre que están ligados a valores culturales, por lo cual la considera como “parte de la vida, es una actividad

humana que se da en momentos prácticos”, lo cual sugiere comprender que la tecnología ha hecho parte de todo lo que somos hasta hoy y lo sigue siendo para la transformación del hombre.

Por lo anterior nuestros antepasados aprendieron a usar tecnología que contribuyó a su desarrollo, para soportar esto el sociólogo estadounidense Talcott Parsons define la tecnología como: “la capacidad socialmente organizada para controlar y alterar activamente objetos del ambiente físico en interés de algún deseo o necesidad humana” (El fuego de Prometeo, tecnología y sociedad. Ciapuscio, H. 1994), lo que sugiere que no solamente hablamos de tecnología en la actualidad, sino también desde las edades más antiguas, por ejemplo, la construcción de viviendas en un determinado lugar, fue un paso agigantado para la edificación de ciudades sobre todo en el medio oriente y el mediterráneo. El transporte mejora y con ello la productividad, aparece el comercio mediante intercambios debido a la escasez de pesca, caza y cultivos. Un suceso demasiado importante que marco la ruptura de la prehistoria y la historia fue el alfabeto, innovación tecnológica que mejoro los procesos de la época y que hoy en día es vital para nosotros.

Años después en la edad media se ven avances tecnológicos significativos, los hombres de la época buscaban formas de facilitar la vida y desarrollar los negocios, por ello lo más importante de aquel momento fue la invención de la imprenta, la transmisión de conocimientos a través de los libros; aunque en ese momento la adquisición de un texto y de conocimiento era complicado, era probable que las personas pudieran de igual manera pasar su tiempo a través de escritos en papel durante varias horas al día. Por supuesto no es que haya sido malo o perjudicial para el hombre, por el contrario de allí el catalizador de varias repercusiones y cambios económicos, políticos, sociales y demás de ese contexto, pero la invención de la imprenta disminuyo de cierta manera la actividad física, pues lo normal de la época era la lectura, pero solamente a quienes se les permitía el acceso a ellos.

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

En la modernidad empiezan a aparecer el reloj, la brújula, el microscopio, entre otros, el capitalismo comienza a manifestarse y tiene una gran influencia sobre el desarrollo de la humanidad. El trabajo ha sido una de las prácticas sociales más antigua del hombre, con la evolución tecnológica, la rutina laboral fue cambiando, hacia finales del siglo XVIII el hombre utilizaba herramientas que implicaban usar la fuerza y habilidad del individuo para el manejo de estas, a partir del surgimiento de una nueva forma de producción maquinista que reemplazo la mano de obra humana, genero distintas condiciones de producción y consumo en masa. Dando paso a la revolución industrial. La máquina a vapor cambio el destino del hombre, ahora, un aparato mecanizado reemplazaría las tareas de varios empleados, y, por vez primera la sociedad, el pueblo, la gente y las nuevas generaciones, podrían disfrutar de productos agrícolas privándose de los esfuerzos y trabajos del ser humano.

Ya en el siglo XX comienzan a darse pasos agigantados en la ciencia y tecnología, la necesidad de técnicos especializados conlleva a la creación de artefactos muchísimo más avanzados que “inundarían” nuestra sociedad. Así pues, la segunda revolución industrial surge como fortalecimiento y perfeccionamiento de las tecnologías de la primera revolución industrial, a través del desarrollo de la tecnología (Luis Iñigo Fernández. 2012) maquinas eléctricas reemplazaron la fuerza del vapor que necesitaban las primeras maquinarias, la era electrónica se convierte en la tecnología dominante; los microchips, las tarjetas de video, satélites y otras tecnologías marcarían la época con grandes inventos que innovaría el mundo y nos marcarían nuestra realidad.

Los hogares se llenarían de máquinas electrónicas que – por un lado - nos facilitarían las tareas domésticas manipulándolas con un conocimiento muy básico y por el otro, nos brindaría nuevas formas de entretenimiento y ocio, que, según el sociólogo Dumazedier es “el conjunto de

ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o para convertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de -todas- sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”, por lo anterior, el fácil acceso permite mayor tiempo de permanecer sentados frente a uno de estos medios tecnológicos y haya sedentarismo.

En ocasiones confundimos tecnología con ordenadores de gama alta, celulares y televisores, por nuestra realidad capitalista, Sábato mencionaba que “la tecnología es el conjunto ordenado de conocimientos necesarios para la producción y comercialización de bienes y servicios”, pero en realidad hasta lo más antiguo que encontramos en nuestras casas representa tecnología; la curiosidad y necesidad de mejorar las condiciones de nuestro entorno y así nuestra calidad de vivir. El sedentarismo puede surgir por varias razones pero una de ellas es la facilidad y comodidad para obtener las cosas y mejorar los procesos de supervivencia, lo que conllevaría – en teoría- a un mayor descanso, y menor esfuerzo.

1.1.1. Sedentarismo.

Nuestro proyecto comprende el sedentarismo como un problema que afecta la salud de los seres humanos, Colombia es el sexto país latinoamericano al que más le atribuyen muertes por inactividad física (Diario El Espectador, Agosto 2013), a nivel mundial el sedentarismo atribuye 5,3 millones de muertes en el año, por ello la preocupación que surge de nosotros hacia este problema. La intranquilidad por las actividades que realizan nuestros niños y jóvenes influenciados por las tecnologías y la globalización, nos lleva a proponer una manera de enfrentar este problema y que los posibles afectados tengan una mirada más crítica y real de las

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

consecuencias que conlleva un sedentarismo para su salud, -obesidad, hipertensión, arterioesclerosis, por mencionar algunos- y que tomen una decisión frente a ellas.

A propósito del sedentarismo el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE), menciona que el individuo sedentario viene del latín *sedentariŭs*, de *sedēre*, que significa estar sentado, algo que evidentemente puede ser perjudicial para la salud si se realiza en un tiempo prolongado, en el hogar en el trabajo o en la misma escuela se propician ambientes para que se manifieste este estilo de vida, que sin darse cuenta, pueden afectar la salud, dejando de lado la actividad física y los buenos hábitos alimenticios, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que el sedentarismo es la falta de actividades físicas regulares en la vida cotidiana, es decir, poca agitación o movimiento, lo comprenden también como una manera de vivir.

El sedentarismo físico es la falta de – valga la redundancia -, actividad física adecuada; la entidad de alto rendimiento, ciencia deportiva, entrenamiento y fitness de España dice que es la ausencia de actividad física regulada, comprendiéndola como “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. Siendo la conducta sedentaria una manera propia de vivir, consumir y trabajar en la sociedad.

En Colombia, *la facultad de rehabilitación y desarrollo humano de la Universidad del Rosario* designo un grupo de “Investigación en actividad física y desarrollo humano”, allí mencionan a los individuos sedentarios, considerados así cuando “en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal)”. En ello coinciden *US surgeon general* (Librería nacional de medicina de EEUU. Cirujano general) afirmando que un individuo

es sedentario cuando “el total de energía utilizada es menor a 150 Kcal. (kilocalorías) por día, en actividades de intensidad moderada (aquella que gasta de 3 a 4 Equivalentes metabólicos)”.

Con base a la definición de sedentarismo, es posible distinguir varias categorías que permiten aplicar el concepto en diferentes contextos. En este marco, se hace foco en las características del sedentarismo físico (expresión que alude a la falta de ejercicio físico en la realidad cotidiana de un individuo) y en las particularidades del sedentarismo juvenil (desarrollado por adolescentes que no realizan actividad física, que pasan muchas horas en una misma posición y que no sienten motivación para actividades que los invitan a ponerse en movimiento o a modificar ciertos hábitos perjudiciales para su bienestar). Este estilo o forma de vivir que a veces se involucra de manera involuntaria, implica la ausencia notable de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento.

Por otro lado la actividad física es considerada – según la Asociación de medicina del deporte de Colombia- como “cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con un gasto energético mayor al reposo” (AMEDCO), el gasto energético según la actividad depende del metabolismo basal y el coeficiente de actividad ya establecido por la fórmula de Harris – Benedict, determina que una actividad física para que haga un gasto energético aprovechado para el ser humano debe realizar una actividad ligera o moderada, donde se queman aproximadamente entre 80 y 150 Kcal. Un individuo sedentario gasta únicamente lo necesario para mantener los sistemas del cuerpo, regulando también la temperatura corporal, disminuyendo la cantidad de calorías que se queman, convirtiéndose la actividad física en tan solo un 10% y 15 %.

1.2. “Nativos digitales”

Como hemos visto la tecnología ha estado presente desde el inicio de la humanidad facilitando su vida y ayudando a satisfacer sus necesidades sin embargo también ha conllevado una serie de efectos colaterales entre los que se cuenta el sedentarismo. Las generaciones actuales se pueden considerar, según (Fernández Vicente. 2010) como nativos digitales, ya que han nacido en un contexto rodeado de tecnologías que se asocian a todos los aspectos cotidianos y de interrelación social.

Así pues “las nuevas generaciones crecen en un contexto social y cultural en el que compartir se asocia con Facebook, a los fotolog o a las redes peer to peer, comparar o vender se relaciona con EBay o Amazon, crear se asocia a los blog, y buscar información equivale a usar Google o Wikipedia” (Fernández Vicente. 2010). Y agregaríamos algo fundamental para este trabajo, el entretenimiento se asocia con los videojuegos.

Al revisar las estadísticas de acuerdo con UNICEF (Informe de los Niños, 2012), cerca de la mitad de los niños del mundo viven en zonas urbanas, por lo tanto tienen acceso a internet. En Facebook la red social más importante del mundo los jóvenes y niños son los mayores usuarios corroborado por los padres de familia se evidencia que el 55 por ciento de los niños de 12 años tienen cuenta en Facebook en noviembre de 2011; el 32 por ciento de los niños de 11 años y el 19 por ciento de los menores de 10 años.

Colombia es el tercer país en América Latina que ha tenido mayor crecimiento en el uso de internet, después de Brasil y Argentina según, Internet World Stats 2012.

En el estudio realizado por La Generación Interactiva en Iberoamérica se estableció:

- En Colombia, 3 de cada 10 Niños prefieren navegar en internet que ver Televisión.
- El 55% de los niños y niñas obtuvieron su primer celular a los 8 años.
- El 50% de los niños entre los 6 y 9 años de edad navegan solos.
- El 95% de los niños participantes en el estudio aceptaron que tenían cuenta en Facebook.
- El 60% de los niños reconoce que el Internet los aísla de sus amigos reales.
- El 40% de los participantes navegan más de dos horas al día.
- Del año 2008 al 2010 aumentó 875 la cantidad de niños con acceso a Internet en su casa.
Según un estudio realizado por la firma de Yan Hass en Colombia, fue posible determinar que:
- La red social más popular en Colombia es Facebook. El 96% de los participantes aceptaron tener una cuenta. Las redes sociales que se utilizan luego de Facebook son Youtube y twitter.
- El interés por entrar a este tipo de redes es mantener el contacto con amigos y familiares con un 87%, compartir música, fotos y video con un 25% y explorar información y recomendaciones con un 20%.

De esta manera evidenciamos como las tecnologías de la información y las comunicaciones permean en nuestra cotidianidad, convirtiéndose en elementos del uso diario, que están presentes en casi todos los aspectos de nuestras vidas por lo que es importante regular su uso y tener una conciencia crítica sobre el mismo, sobre todo por parte de los niños. Dentro de los productos de la tecnología uno de los más atractivos para los niños son los videojuegos que corresponden en

alta medida a las necesidades del mercado en cuanto se crean y se recrean constantemente, con sus actualizaciones, nuevas versiones, nuevos juegos, nuevas consolas, generando obsolescencia tan rápido como aparecen.

1.2.1. Videojuegos

En la actualidad los niños se ven expuestos a un entorno lleno de estímulos tecnológicos entre los que destacamos los videojuegos en la medida que ofrecen diversión, entretenimiento y hasta un mundo virtual en el que el cuerpo pierde las limitaciones físicas y puede llegar a hacer cosas más allá de los límites que ofrece el mundo real.

Los videojuegos son programas informáticos diseñados para la diversión y entretenimiento (Gil y Vida, 2007), se soportan en diferentes plataformas como consolas, computadoras, teléfonos móviles, tabletas, y hasta en la internet, lo que posibilita que millones de jóvenes y niños en el mundo puedan jugarlos constituyéndose en un fenómeno global.

La aparición de los videojuegos tiene sus orígenes después de la segunda guerra mundial donde los países vencedores construyeron las primeras supercomputadoras como el ENIAC (computador e integrador numérico electrónico, utilizada por el laboratorio de investigación balística de EE.UU) en 1946. De ahí en adelante empezaron intentos por dar carácter lúdico a los programas (ajedrez) y se fueron desarrollando más durante las siguientes décadas. Los primeros videojuegos modernos aparecieron en los 60 y desde allí han venido evolucionando hasta la actualidad.

Gil y Vida (2007), realizan una clasificación de los videojuegos en función del género y establecen seis géneros: acción, aventura, deportivos, estrategia, simulación y sociales. La mayoría de estos juegos tienen una característica en común respecto a su realización, no

requieren desplazamiento ni movimiento alguno más que el de los pulgares u otros dedos de la mano. Y aunque no es la única causa que puede generar el sedentarismo consideramos que dada la gran cantidad de estímulos y facilidades para acceder a ellos es uno de los factores importantes que pueden llevar a este estado en los niños y jóvenes.

1.2.2. Clasificación de los videojuegos

Con relación a lo anterior es importante observar que existe una gran variedad de videojuegos que pueden acarrear una serie de implicaciones y connotaciones sacadas de la ficción pero también de la realidad, de igual forma los videojuegos pueden contribuir por un desarrollo de múltiples capacidades cognitivas, pero también pueden inhibir el desarrollo de habilidades sociales, disociación de la realidad, y afecciones a la salud. Por tal razón es necesario poder identificar cuáles son los distintos tipos de videojuegos existentes en el mercado y sus diferentes contenidos y connotaciones, al igual que las edades recomendadas para el uso de los mismos. Siguiendo a Garcia y Bringué ellos identifican cuatro tipos de categorías:

- **los videojuegos de Arcade (o Plataforma):** son característicos por ser juegos de poca estrategia con un ritmo de respuesta rápida.
- **los videojuegos de simulación:** son aquellos en los cuales el usuario debe realizar una serie de acciones o situaciones que buscan imitar la realidad.
- **los videojuegos de estrategia:** son los que recrean situaciones complejas a partir de las cuales el usuario debe intervenir para lograr un objetivo.
- **los videojuegos de mesa:** son una recreación de los populares juegos de mesa pero dentro del ámbito de lo virtual.

1.2.3. Estadísticas internacionales y locales sobre el uso de los videojuegos

Según Puerta Cortes y Carbonell (2014) en su estudio sobre hábitos de uso de los videojuegos en jóvenes colombianos y españoles demuestra que el género que más jugaron fue el deportivo (el 59.2% de los jugadores españoles y el 34.9% de los colombianos), seguido de acción shooter en primera persona (el 14.5 de los españoles y el 10.9% de los colombianos) y los MMOG (Massively multiplayer online game) 9% y 13.3% en cada grupo.

La plataforma con mayor consumo fue la consola con un 59.7% en los españoles y 63.6% en los colombianos, internet está en segundo lugar con el 34.2% de los españoles y 35.7% de los colombianos. Todos estos juegos y consolas tienen algo en común, para su realización no requieren desplazamientos.

En Colombia las estadísticas del DANE en las encuestas de consumo cultural del 2012 revelan que el 50% de la población masculina de 5 a 11 años jugó con videojuegos en el último año, y el 30,4% de la población femenina accedió también a estos juegos virtuales. El 33% de los encuestados realizaron su práctica de videojuegos varias veces a la semana. En la población de 12 años en adelante el consumo de los videojuegos baja, en los hombres el 23,7% y en mujeres el 8% jugaron videojuegos en el último año. El 26,1% de los encuestados realizan esta actividad varias veces a la semana.

A partir de esto se puede evidenciar que hay un consumo alto de videojuegos en nuestro país, lo que potencia las probabilidades de sus efectos colaterales, también esta encuesta deja ver como el género masculino es más propenso a la actividad con videojuegos aspecto a tener en cuenta a la hora de abordar las diferentes poblaciones.

1.3. Marco Legal

1.3.1. Macro contexto:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) como autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas, cataloga la problemática del sedentarismo como la cuarta causa de muerte a nivel mundial, provocando alrededor de 2 millones de muertes por año. Además de reportar un incremento del 14% de inactividad física en los adultos, del cual un 60% de la población global no realiza ningún tipo de actividad física provocando el aumento de comportamientos sedentarios, por lo tanto la OMS se ha encargado de promover y concientizar al mundo frente a esta problemática, estableciendo la importancia de desarrollar diferentes políticas que contribuyan a contrarrestar y combatir este fenómeno que aqueja a gran parte de la población como lo revelan sus estadísticas. La OMS considera la actividad física como uno de los principales factores que intervienen en contra de esta problemática, por este motivo elaboro un programa denominado “Vida Activa” que consiste en una serie de guías que recomiendan diferentes tipos de actividad física distribuidas por grupos de edades para realizar en 60 minutos por día. La Organización Panamericana de salud también vincula a la actividad física como parte de sus estrategias de intervención y prevención del sedentarismo. La UNESCO declaro patrimonio inmaterial de la humanidad un decálogo contra la obesidad infantil y el sedentarismo, reconociendo la importancia de ofrecer soluciones que procuren evitar y prevenir el sedentarismo y crear conciencia en los niños y niñas para que adquieran hábitos saludables y se motiven a realizar actividad física.

Desde la Carta de Ottawa en 1986 se establece la importancia de la promoción de la salud como respuesta a la demanda de una nueva concepción de salud pública en el mundo, por lo cual se estableció que es primordial proporcionar los medios necesarios para el desarrollo pleno de la salud, la creación de políticas públicas sanas, la creación de ambientes favorables, el desarrollo de diferentes acciones conjuntas por parte de la comunidad, la reorientación de los servicios sanitarios, entre muchos otros factores que fueron tratados en esta conferencia internacional y que aún son de gran importancia en nuestra actualidad al tomar en cuenta las distintas problemáticas en el sector de la salud que se presentan de manera global.

Por otro lado encontramos en el Manifiesto mundial de la educación física, en el capítulo VII denominado “La educación física como educación para la salud” citando el manifiesto de Sao Paulo (1999) para la promoción de la actividad física en las Américas y en la IIIª conferencia internacional de ministros y altos funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte-MINEPS III (1999), en el cual declaran la importancia de la Educación Física y el Deporte como un derecho obligatorio de todos los niños y jóvenes del mundo, debido a todos sus beneficios que estos otorgan mediante la práctica de la actividad física, de igual manera establecen algunos presupuestos relacionados con el sedentarismo y todo lo concerniente a las diversas enfermedades que se pueden desencadenar, además de resaltar la importancia de llevar un estilo de vida activo, como un medio ideal para conllevar un estado de salud óptimo y mejorar la calidad de vida de las personas.

1.3.2. Micro contexto:

Colombia no es ajena a esta problemática del sedentarismo y a todos estos factores que ponen en riesgo la salud de los niños y jóvenes, causados principalmente debido a los estilos de vida que actualmente conllevan, dentro de los cuales prevalece la inactividad física. Colombia es considerada el sexto país en Latinoamérica en tasas de mortalidad provocadas por inactividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por esto es necesario observar cuales son las diferentes políticas públicas que el estado ha establecido para reaccionar frente a esta problemática que se está acrecentando en nuestro país. Este problema de salud pública requiere una intervención inmediata no solo del estado sino también de todos los actores que están involucrados alrededor del sedentarismo.

El Programa Nacional de Actividad Física “Colombia activa y saludable” es una estrategia que busca implementar políticas públicas que permitan disminuir los niveles de sedentarismo en los colombianos, al promover la actividad física como principal recurso para tal fin. También existen otras entidades de la Administración Distrital que se encargan de crear y fomentar diversas actividades físicas para erradicar y combatir el sedentarismo, como por ejemplo el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD, que implementa diferentes programas promotores de la actividad física como la Recreo vía, Ciclovía, muévete Bogotá, entre otros. Pero todos estos programas no son suficientes si al gobierno no le preocupa prevenir o luchar contra el sedentarismo, por tal motivo requiere que se haga una mirada mucho más a fondo, que permita establecer cuáles son los diferentes factores que son los que generan la inactividad física en los jóvenes, además que es necesario analizar los contextos dentro de los cuales están inmersos los jóvenes a

diario, porque muchos de los escenarios dentro de los que se desarrolla en general la vida de los jóvenes, como el colegio o su propio hogar, hay muchos aspectos que no favorecen la práctica de la actividad física y por motivos como estos, muchos de estos programas no dan soluciones sino cifras que se quedan en las estadísticas y en los balances de los gobiernos. Por ejemplo actualmente el IDRDR ha desarrollado un programa denominado "40 x 40 jornada completa", que básicamente busca implementar dentro de las instituciones educativas del distrito a través de la recreación, la actividad física y el deporte, una alternativa para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes, que les permita eliminar todas aquellas barreras para la práctica de los mismos, por lo tanto el distrito brinda toda una serie de prácticas deportivas y recreativas, propiciando los diferentes espacios, materiales y docentes profesionales encargados de la implementación del programa. Actualmente este programa beneficia aproximadamente a 48.000 niños de 72 instituciones educativas del distrito, en 18 localidades de Bogotá. Por otro lado aunque este programa aborda la problemática del sedentarismo y evidencia la importancia de la actividad física como un factor que contribuye a la calidad de vida de los niños, se pueden evidenciar algunas falencias, en cuanto a que ofrece una gran cobertura, pero esto no parece ser proporcional con la cantidad de docentes encargados de los distintos grupos de las diferentes disciplinas que se desarrollan dentro del programa, donde fácilmente a un solo docente puede asignársele un grupo de 80 a 100 estudiantes, lo cual tiene unas incidencias, en cuanto al sentido que adquieren dichas prácticas, redundando en el hacer por hacer de la actividad física y que en cierta medida lo que contribuye es a presentar unas estadísticas y balances que resultan quedándose en papel, porque al observar la práctica muy difícilmente se cumple con los objetivos o propósitos de programas como estos.

El Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, es uno de los encargados de coordinar las políticas nacionales y locales para promover la actividad física. Pero gran parte de estas políticas, leyes y artículos ya establecidos dentro de la Constitución Política de Colombia, no se cumplen realmente en nuestra sociedad, por aspectos como la corrupción, la falta de recursos, de espacios y escenarios deportivos adecuados, etc. Otro factor a tener en cuenta es que muchas de estas leyes fueron decretadas hace más de 10, 15 y hasta 20 años, lo cual es preocupante porque como evidenciamos a diario nuestra sociedad y sus problemáticas por el contrario a nuestras leyes si son cambiantes, por tanto quedan totalmente descontextualizadas frente a la realidad que vivimos.

La Ley 115 de 1994, Ley General de la Educación, nos dice que “reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media;”. Teniendo en cuenta lo anterior es claro que la Educación física juega un papel primordial en los diferentes procesos de formación de los niños y jóvenes, y aún más debe hacer parte del currículo de las instituciones educativas del país, aunque esta ley no se cumple en muchos Colegios e instituciones educativas, porque en dados casos no existe el área de Educación física dentro del currículo de la básica primaria o de existir el espacio académico no es un docente de Educación física el encargado de desarrollar la materia, lo cual contribuye a que los niños no adquieran hábitos saludables que les permitan prevenir el sedentarismo y las diversas enfermedades que desencadena. Además que la intensidad horaria del área de Educación Física ha venido disminuyendo y se convierten en muchos casos de niños y jóvenes en el único espacio en el cual desarrollan actividad física a lo largo de la semana.

Es necesario que desde escenarios como los colegios se empiece a promover, a formar a los jóvenes sobre la importancia de cambiar sus hábitos y de realizar actividad física, tal como se establecen en las diferentes leyes anteriormente descritas.

1.4. Caracterización de la población.

La población sobre la cual realizamos la intervención en este proyecto son los niños de 5° de primaria del Colegio Kapeirot, ya que estos niños se encuentran en un rango de edad aproximado desde los 8 a los 10 años, y consideramos que es una población ideal para iniciar a promover en estos niños un estilo de vida saludable que les permita reflexionar frente a los videojuegos y así, tomar acciones con respecto al sedentarismo y todas aquellas enfermedades que este puede ocasionar a futuro.

Observamos que hay muchos niños que pueden estar iniciando a adquirir hábitos sedentarios por distintas razones, ya sea por ciertos tipos de hábitos que pueden desarrollar dentro de su rutina diaria, como por ejemplo dedicar mucho tiempo a navegar en internet, ver televisión, o utilizar videojuegos. De esta manera vemos que los niños dejan relegada la actividad física a un segundo plano, aun teniendo espacios tan agradables como el parque de ciudad montes, con varias zonas verdes, gimnasio y canchas múltiples, que se desaprovechan por la falta de actividad física de varios jóvenes, al desconocer en muchos casos la importancia de la misma para el desarrollo y mejoramiento de su calidad de vida.

Esta situación tiende a repetirse a causa de múltiples factores que pueden evidenciarse en sus entornos cotidianos, por ejemplo la mayoría de niños no puede salir al parque o a cualquier otro lugar a jugar o disfrutar con sus amigos por temas de seguridad, así pues usan la internet y las

redes sociales como una alternativa de interacción y socialización, sus padres viven ocupados por su trabajo y difícilmente les queda tiempo para acompañarlos, entonces allí podemos observar como desde sus propios hogares la práctica de actividad física se ve muy limitada por todos los estos aspectos que inciden en sus vidas a diario. Por tal razón el único lugar donde realizan gran parte de actividad física es en colegio, ya sea en los cortos descansos, en las dos limitadas horas de clase de educación física, y los horarios que sea han establecido dentro del colegio como extra curriculares grupos asociativos que buscan ocupar a los niños mucho más tiempo para que sea empleado en actividades que aporten a una mejor formación como sujetos e individuos. Pero también parte de estos grupos asociativos presentan espacios como música, banda marcial, que de cierta manera no están enfocados hacia la actividad física, además debido a la demanda de niños, es difícil que todos puedan participar en la lúdica que desean, por ende deben participar en una “segunda opción” lo que en ocasiones para ellos es sentirse “obligados” y con poca actitud y deseo de participar en esta. Aunque la institución ofrece varias alternativas lúdicas, recreativas y deportivas, la tecnología está presente en todas las situaciones cotidianas, lo que puede llevar a que su uso se naturalice y pasen desapercibidos los posibles efectos colaterales que conlleva una utilización desmedida de esta, efectos que afectan en varios aspectos de la vida, pero en este proyecto particularmente no interesa es el sedentarismo.

1.4.1. Otros antecedentes.

Por otra parte en el centro de documentación de la Universidad Pedagógica Nacional (Valmaría), aparecen documentos relacionados al sedentarismo, pero van encaminados directamente a la actividad física como elemento fundamental para la prevención, otros se relacionan con los videojuegos pero se ven como herramientas didácticas para la enseñanza de la educación física, e inclusive, hay quienes afirman que los videojuegos promueven el desarrollo cognitivo de los

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

individuos por lo cual los apoyan y son vistos como beneficiosos para la educación. Desde nuestro proyecto ofrecemos un espacio en la educación física para propiciar la reflexión frente a la relación de videojuegos con el sedentarismo y que así los estudiantes tengan mayor criterio al momento de usar estas herramientas de entretenimiento.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1. *Enfoque transdisciplinar.*

2.1.1. La sociedad de consumo

Según Becerra (1994) en la actualidad la sociedad está inmersa en la dinámica del capitalismo, el libre juego del mercado, la oferta y demanda, y la producción en serie en donde finalmente lo que prima es el “producto-objeto” dejando al hombre en un segundo plano. Entonces estos productos llevan consigo una función simbólica en relación con un aspecto social que se superpone a la finalidad de satisfacción de una necesidad real. Así pues el producto ya no se adquiere por su función o por la necesidad que llegue a satisfacer, sino por lo que representa socialmente -estar a la vanguardia-. De esta manera son los dictados de la moda los que guían, muchas de las decisiones de compra para encajar, tener el último móvil, los nuevos aparatos tecnológicos, la última consola de videojuegos, las últimas versiones de los mismos, se hacen indispensables para estar incluido en un grupo social. En la sociedad de consumo como lo expone Bauman (2007) la felicidad no está determinada por la gratificación de los deseos ni por la apropiación y el control que aseguren confort, sino más bien por un aumento permanente en el volumen y la intensidad de los deseos, lo que a su vez produce una fila cada vez más interminable de productos creados para el desecho y la sustitución. Lo que a la larga se genera en concordancia con los ideales del sistema capitalista.

Este sistema económico ha permeado todos los aspectos de la vida, determinando formas ser, actuar y pensar aspectos meramente humanos y en concordancia a sus intereses plantea un desarrollo humano basado en la riqueza económica. Illich (citado en Becerra, 1994) establece como la desigualdad social es un pilar fundamental de lo que el mercado entiende por

“Desarrollo”. A raíz de esto se han creado índices de medición del desarrollo de los países como por ejemplo el PIB, que representa la producción total que se realiza en un país expresado en valor monetario. Por lo tanto el desarrollo humano desde la perspectiva capitalista se ha basado en torno a la adquisición de bienes materiales como resultado de un consumismo voraz que deja la sensación de, una supuesta elección libre de productos y servicios que estimula intensamente – a través de la publicidad- la idea de plenitud del ser humano con el apego a estilos de vida atravesados por el consumo (Garrido, Ramírez, Vieira, & Jiménez, 2003).

2.1.2. Desarrollo Humano

El economista chileno, Manfred Max Neef presenta una interesante crítica a la forma como es entendido en la actualidad el desarrollo humano, en su libro Desarrollo a Escala Humana entiende que este aspecto debe estar medido en función de la calidad de vida de las personas y esa calidad de vida está dada por la satisfacción de las necesidades humanas, que son finitas, pocas y clasificables, son un sistema en que las mismas se relacionan e interactúan entre sí, en todas las culturas y en todos los periodos históricos; según él, esto se debe a que "están imbricadas en la evolución de la especie, pues algunas de estas necesidades (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio y creación) estuvieron presentes desde los orígenes del "homo habilis" y sin duda, desde la aparición del "homo sapiens". Probablemente en un estadio evolutivo posterior surgieron las otras necesidades (identidad, libertad)" esto las hace universales y estáticas; lo único que cambia es la forma y los medios utilizados para su satisfacción, que dentro de la teoría de Max Neef, son los satisfactores. Parte de la teoría de Max Neef también contempla un aspecto clave dentro de las necesidades y los satisfactores como lo son los bienes económicos, que son todos aquellos artefactos u objetos que incrementan o disminuyen la eficiencia de un satisfactor. Por ejemplo si la necesidad es el entendimiento y el hacer, el

satisfactor estaría representado en investigar, el analizar, educar, y el bien económico correspondería a libros, instrumentos de laboratorio, entre otros.

Uno de los aspectos que definen a una **cultura** es la elección de sus satisfactores, de esta manera la sociedad consumista, tiene unas formas diferentes de satisfacer sus necesidades de cómo se haría en la sociedad primitiva. Así como lo afirma el sociólogo polaco zygmunt Bauman, en la cultura del consumo se eleva a lo novedoso por encima de lo perdurable, reducir el tiempo entre el nacimiento de un satisfactor y el momento de su desaparición son principales características de esta cultura. Mediante la publicidad se genera una expectativa que se convierte en deseo de poseer ese producto que viene a suplir cierta necesidad sin embargo al momento de adquirirlo ya se encuentra en proceso una nueva versión, actualización o modificación del mismo que viene a generar un nuevo deseo y una falsa insatisfacción con el producto adquirido anteriormente y así sucesivamente.

Los videojuegos no son ajenos a esta dinámica, ya que sus actualizaciones y nuevas versiones se hacen cada vez más constantes y frecuentes, al igual que las plataformas que los soportan las que como mínimo se actualizan cada año a una nueva consola.

Teniendo en cuenta lo anterior Max Neef nos presenta una matriz guía para la relación entre necesidades y satisfactores, sin embargo deja abierta la posibilidad para realizar matrices que se adapten a un contexto particular, por lo tanto para nuestro proyecto tomaremos las necesidades en las que podemos generar una mayor afectación de acuerdo a la intencionalidad de nuestra propuesta y las completaremos con los satisfactores existentes y reales que presenta la actual sociedad de consumo, presentados en la siguiente tabla:

Necesidades existenciales Necesidades Axiológicas	Ser	Tener	Hacer	Estar
Subsistencia	Adaptabilidad	Trabajo. Dinero	Trabajar, Gastar, consumir.	Entorno virtual. Mundo laboral.
Entendimiento	Obediencia, pasividad, parsimonia.	Normas, recursos tecnológicos.	Navegar, visualizar, utilizar.	Mundo virtual, Ambiente OnLine
Ocio	Improductivo, vago, desocupado, perezoso.	Nada.	Comprar, jugar, divertirse, aislarse.	Espacios de tiempo libre.
Identidad	Normales, global, consumidor, vanguardista.	Productos, marcas, aceptación.	Comprar, agradar, encajar, lucir.	Grupo social, clase social.

Tabla 1: Tomado de Desarrollo a escala humana, Max Neef (1993). Filas y columnas de necesidades axiológicas y existenciales. Celdas de satisfactores creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A.(2015)

Como podemos evidenciar, en la actualidad, la satisfacción de las necesidades (a través de los satisfactores) presenta una oportunidad ideal para el sistema económico dominante, con el fin de perpetuar sus ideales consumistas, cambiando constantemente la forma en que se satisfacen las necesidades humanas. De esta manera las grandes empresas proponen toda una serie de productos materiales e inmateriales, considerados por Max Neef como un bien económico, que va a determinar la eficiencia de un satisfactor en relación de suplir una necesidad, todo en pro de la obtención de ganancias, aun sea a costa de - por ejemplo - la salud de los sujetos e instaurado a través de la publicidad y los medios de comunicación masiva.

El consumo de estos múltiples productos conllevan unas determinadas consecuencias en todos los aspectos de la vida, para nuestro proyecto nos enfocaremos en una de ellas que es el sedentarismo, que como explicamos anteriormente está directamente relacionado con el

satisfactor de la tecnología a través de los videojuegos como un bien económico, un producto de la tecnología que avanza dentro del ámbito del entretenimiento electrónico, generando gran interés en jóvenes y niños de todo el mundo, convirtiéndose así rápidamente en una gran industria con una amplia gama de posibilidades en cuanto a consolas, tipos de videojuegos, accesorios, aplicaciones móviles, etc.

Así mismo dentro de los diferentes tipos de clasificaciones de los videojuegos encontramos una gran variedad de aparatos tecnológicos que se encargan de poner en escena los videojuegos en relación a sus diferentes contenidos, tales como las consolas, los emuladores, las aplicaciones de realidad virtual o 3D, entre muchos otros. Los cuales se caracterizan por determinar unas formas de juego específicas, que se debe asumir para poder desarrollar las acciones de los videojuegos. Es precisamente allí donde radica parte del problema entre el sedentarismo y videojuegos, las formas de uso que implican determinados videojuegos hace que no se requiera de mucho esfuerzo físico, o de algún tipo de actividad física, sino del manejo de unos comandos para la realización de las acciones mediante la utilización de un control. Como por ejemplo videojuegos muy populares y con una alta demanda como lo son Halo, FIFA 2015, Grand Theft Auto, entre otros. Por otro lado la utilización durante largos periodos de tiempo de videojuegos como estos, implica que el jugador adopte distintas posturas que tendrán implicaciones en el deterioro de su salud y de su calidad de vida, además de contribuir a la formación de hábitos sedentarios.

2.1.3. Sentido del ser humano

A partir de esto nuestro proyecto pretende influir en una transformación del sujeto fomentando la reflexión sobre los productos de la tecnología y en especial los videojuegos, -a través de la representación del videojuego en la realidad física- y la forma en como satisface actualmente sus

necesidades tomando así una posición crítica con respecto a lo que el mercado está haciendo de él. Un hombre que se dé cuenta como ciertas prácticas actuales van en búsqueda de mantener el status quo y no contribuyen en gran medida a su desarrollo y calidad de vida. Para tal fin hemos desarrollado una matriz de necesidades-satisfactores que intentaremos ofrecer en nuestra intervención.

Necesidades Existenciales	Ser	Tener	Hacer	Estar
Necesidades Axiológicas				
Subsistencia	Saludable, activo.	Nutrición, interacción social.	Ejercitar, Alimentar, cuidar de sí, descansar.	Entorno social.
Entendimiento	Análisis, interpretación, observación, reflexión, comprensión, crítico.	Orientación, protagonismo, participación, sentido.	Experimentar, participar, reflexionar, razonar, cuestionar.	Ambientes de aprendizaje, contexto real.
Ocio	Crítico, autónomo, Reflexivo,	Juegos, alternativas, ideas, actitud.	Imaginar, disfrutar, divertir, apreciar.	Cualquier espacio.
Identidad	Crítico, autónomo, confianza, conocimiento de sí.	Conciencia, hábitos, personalidad.	Definirse, Conocerse, transformase.	Cotidianidad.

Tabla 2: Tomado de Desarrollo a escala humana, Max Neef (1993). Filas y columnas de necesidades axiológicas y existenciales. Celdas de satisfactores creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A.(2015)

En cuanto a la calidad de vida, intentaremos contribuir desde la **educación física** para promocionar hábitos que permitan obtener una mejor salud y eviten el sedentarismo. Sin embargo como lo expone (Castro Carvajal et.al.) "el papel de la educación física en materia de actividad

física y salud no puede limitarse a la promoción del hábito de práctica y a la transmisión de los conocimientos necesarios para realizar con autonomía actividad física saludable. También debemos fomentar en el alumnado una conciencia crítica, ya que la actividad física y la salud no puede verse desligada de los problemas y condicionantes sociales y ambientales a la hora de tomar las decisiones más saludables". A través de "experiencias reflexivas (discusiones tras la lectura de un artículo de prensa, comentarios escritos sobre un anuncio televisivo, reflexiones personales que suscita una fotografía o un video, etc.) que cuestionen y saquen a la luz las distorsiones y contradicciones que existan alrededor de la actividad física y la salud y que se relacionen con procesos socio-económicos y culturales más amplios". (Kirk, 1990).

2.2. Enfoque disciplinar

2.2.1. Sociomotricidad.

Como bien lo asevera el educador físico australiano David Kirk, la educación física juega un papel importante en la construcción del sujeto, no solamente desde lo físico sino también desde lo cognitivo, la autonomía y la conciencia del actuar son factores fundamentales para propiciar una reflexión y tomar decisiones con respecto a las problemáticas que giran en torno a los videojuegos y el sedentarismo; por ello la educación física ofrece corrientes, enfoques y tendencias que permitirán la construcción de conocimientos en cualquier grupo o contexto social; en nuestro caso, la sociomotricidad como eje y medio para propiciar una reflexión acerca del sedentarismo y su relación con los videojuegos.

Al pensar en la palabra sociomotricidad, lo relacionaríamos con sociedad – movimiento; mirándolo de este modo podría comprenderse como la manera en que nos relacionamos con los demás mediante el movimiento, pero no es tan alejado de la realidad, pues el profesor Larraz decía que “La sociomotricidad representa el campo de las actividades físico – deportivas que ponen obligatoriamente en juego interacciones motrices instrumentales entre cooparticipantes”, siendo el juego uno de los contenidos de esta tendencia.

El juego será utilizado como una “ocupación libre” como lo define Huizinga en su libro “Homo Ludens”, la particularidad radica en que dichos juegos serán del gusto propio de los estudiantes poniendo a prueba su capacidad de análisis, interpretación y además la adaptación de lo que realizan con su control a través de una consola pero como experiencia real, lo que simboliza el juego como actividad libre pero reflexiva con una intencionalidad. La propuesta será con situaciones virtuales (videojuegos) aterrizarlas y presentarlas como reales, logrando así estimular la reflexión y la toma de decisiones, el juego también puede ser visto como una herramienta para que el hombre tenga control sobre sí mismo y analice las posibilidades reales de algunas acciones a ejecutar en un futuro. En este orden de ideas el videojuego tiene una doble funcionalidad, en primera instancia es una potencial causa del sedentarismo pero al mismo tiempo el representar situaciones sociomotrices que se ven en el videojuego, involucra una motivación especial para los niños, lo que hace mas fácil que se de la reflexión en torno a ello.

El ser humano necesita jugar, hace parte de su vida, tal como se puede ver en la matriz de necesidades y satisfactores (*Cuadro 1.*), los niños ven en los videojuegos un satisfactor para su necesidad de ocio, es divertido, entretenido y –en nuestro contexto- de fácil acceso, pero con ello también satisfacen necesidades de subsistencia, identidad y otras ya mencionadas, sencillamente

en la actualidad hay que pertenecer a ello, a la virtualidad, es la cultura dominante al individuo; una cultura que según el italiano Sartori –Licenciado de ciencias sociales- “es una cultura que consume a través de las imágenes, el homo sapiens (cultura escrita y practica) es dominado y convertido en *homo videns* (cultura de la imagen)”, el acto de *tele-ver* cambia la naturaleza del hombre y con ello la forma de satisfacer sus necesidades, por lo cual la tecnología se convierte de cierta forma en un satisfactor del ser humano, de la necesidad del entretenimiento, “un modo de vivir que consiste solo en matar el tiempo”. Sin embargo todo ello nace del juego, la necesidad por jugar permite que los videojuegos sean la herramienta perfecta para hacerlo, por ello nuestra alternativa será ofrecer el juego, pero no a través de una consola y un televisor (homovidens) sino de manera física, estimulando la creatividad y conocimientos (homo sapiens), motivando a los individuos a practicar la actividad física y haciendo reflexionar a los niños sobre como el sedentarismo afecta su salud, (sedentarismo que se puede originar por el uso desmedido de videojuegos), contribuyendo así con diferentes alternativas de satisfactor no solo para su necesidad del ocio, sino también la de subsistencia a través de llevar un buen estado de salud, el entendimiento por medio de la participación, reflexión y consciencia y finalmente la necesidad de identidad a través de la crítica, la autonomía. ¿Pero cómo contribuye la sociomotricidad como satisfactor?, esta tendencia nos permite usar el juego de manera colectiva para incidir no solo en lo físico sino también en lo cognitivo del niño, según Parlebas “El rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una comunicación o interacción motriz implicada en la realización de una acción motriz. El eje central es la relación que establece la persona que actúa con las demás interventores” (421:2001), ante estas relaciones se propicia el clima de construcción y participación, lo que llevaría a una necesaria reflexión. Esta última surgiría de acciones motrices, acciones que se ven reflejadas en las situaciones sociomotrices (cooperación, oposición y cooperación y oposición. Parlebas. 2001), las cuales son tomadas de los videojuegos y

representadas por lo estudiantes para originar un punto de partida propiciando y construyendo en conjunto –según puntos de vista- una reflexión que conlleve a comprender y relacionar los conceptos de actividad física, sedentarismo y videojuegos. La sociomotricidad – a modo personal – es una manera mediante la cual el ser humano descubre y potencia, a través de acciones motrices, formas de relacionarse con los demás individuos y con su entorno, es decir, esta acción motriz sería la razón más indicada por la cual podríamos incentivar la interacción entre individuos o el mismo gusto por la práctica de la actividad física. Para tal fin tomaremos el juego, -contenido de la sociomotricidad-, orientado desde las diferentes situaciones psicomotrices que se presentan en los videojuegos.

“el hombre necesita jugar. En forma de juego, deporte, o una actividad al aire libre de cualquier clase, se desea en sí misma, para bien propio, como un elemento valioso en una vida llena y completa...En esencia se considera que es una fuente de interés y divertido para el individuo” (Harris, 1983), .

Por otra parte tal como lo decía Piaget, “el juego es una adaptación del niño y el entorno”, un apartado importante debido a que el hombre cuando juega no puede olvidar que pertenece a una sociedad por ende hace parte de un mundo real, pero al encontrarse tras un televisor esa capacidad se diluye, motivo por el cual las actividades ofrecidas hacia ellos serán la clave para la construcción de individuos que comprendan su actualidad, la cultura que los contiene y lo que hay tras dicho video juego, las monedas y demás recompensas que se dan allí no son más que un reflejo de la realidad pura y que muchos de ellos no han podido observar detenidamente, comprendiendo así, lo perjudicial en su salud física y mental realizar un consumo ciego y masivo de estos sin captación o reflexión de lo que hacen.

2.3. *Enfoque Pedagógico*

Tomando en cuenta el enfoque transdisciplinar hacia el que está encaminado este proyecto curricular particular (PCP) “Sedentarismo y Videojuegos: propiciando una reflexión desde la Educación Física”, entraremos ahora a definir los distintos elementos pedagógicos que constituyen las bases para poder delimitar y precisar los objetivos educativos y formativos anteriormente descritos.

2.3.1. El currículo.

Así pues entendemos el currículo como un plan de acción que integra diferentes conceptos y elementos pedagógicos, que sirven de guía al docente para concertar las intencionalidades educativas; como lo plantea George Posner “el currículo es el mediador entre la teoría y la realidad de la enseñanza”, que finalmente se ejecuta en el aula. Nosotros tomamos esta perspectiva del currículo ya que evidenciamos que el currículo no puede ser una “camisa de fuerza” para los profesores, donde el docente simplemente se limita a llevar a cabo al pie de la letra lo planteado en el currículo, sino que por el contrario el docente tome al currículo como una guía, frente a unas intencionalidades educativas que busca desarrollar dentro de un proceso de enseñanza y aprendizaje que puede ser cambiante.

Por lo cual también tomaremos en consideración distintas acepciones que son significativas para definir el trayecto a través del cual se desarrollara la perspectiva educativa, por tal razón citamos a Gimeno Sacristán quien considera que “el currículo es el eslabón entre la cultura y la sociedad exterior a la escuela y la educación, entre el conocimiento o la cultura heredados y el aprendizaje

de los alumnos, entre la teoría (ideas, supuestos y aspiraciones) y la práctica posible, dadas unas determinadas condiciones. El currículo es la expresión y la concreción del plan cultural que una institución escolar hace realidad dentro de unas determinadas condiciones que matizan ese proyecto". En relación a lo anterior tomamos esta definición de currículo de Gimeno Sacristán ya que establece como el currículo trae implícito algunos aspectos relevantes a lo político, lo social y lo cultural, por lo cual la educación física logra justificar su presencia dentro del currículo, debido a que ha conseguido formar cuerpos que responden a unas determinadas necesidades culturales, sociales, políticas, etc; dependiendo del contexto histórico a partir del cual se encuentran inmersos. De tal manera que este concepto de currículo que plantea Gimeno Sacristán, nos permite relacionar todos estos aspectos (sociales, culturales, políticos, económicos, entre otros), para lograr contextualizar el currículo frente a una temática de interés para los niños y jóvenes, como lo son los videojuegos –que según desde nuestro proyecto se evidencian como un producto cultural, determinado como un bien económico que potencia la eficiencia del satisfactor de la tecnología- y a partir de los cuales se interrelacionaran los contenidos propios de la educación física, que tienen implícitos todos estos aspectos anteriormente mencionados, mediante de los cuales girara en torno la construcción de una reflexión crítica frente a los distintos usos que se le dan a los videojuegos y sus incidencias como un factor causante del sedentarismo. Por tal motivo desde esta conceptualización del currículo se pretende lograr abordar una problemática que se evidencia dentro de un contexto real de muchos niños y jóvenes hoy en día, para desarrollar un currículo que logre responder a las necesidades, intereses y motivaciones de los estudiantes, de tal manera que permita evidenciar una relación coherente entre la teoría y la práctica, que finalmente logre dar cuenta del desarrollo de los propósitos educativos dentro del aula de clase.

También es preciso tener en cuenta la definición de currículo que desarrolló el Ministerio de Educación ya que esta hace parte de la ley 115, ley general de la educación, en la cual se establece que “el currículo es el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo los recursos humanos, académicos, y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional”.

Con relación a lo anterior es importante observar cómo se concibe al currículo desde la normativa ya que a partir de esta se desarrollan las diferentes políticas educativas para nuestro país. Por otro lado es importante hacer referencia a como desde la ley se da libertad para la elaboración de los currículos de las instituciones, por lo cual cada institución es la encargada de asumir el currículo desde su perspectiva educativa. Para lo cual el Ministerio de educación diseño una serie de lineamientos curriculares que le sirven básicamente a las instituciones como una guía para orientar ciertos aspectos, elementos, criterios, características, etc; con las cuales un currículo cuenta para su correspondiente implementación dentro de una institución.

2.3.1.1. Enfoque Curricular:

En torno al análisis que realiza Geroge Posner -Doctor, especialista en el currículo y psicología educativa- acerca del currículo, abordamos la perspectiva pedagógica desde el enfoque curricular de carácter socio-reconstruccionista, ya que este enfoque resalta la importancia que tiene la educación como proceso transformador de la realidad social actual, es así como a través de la Educación Física pretendemos promover y fomentar el pensamiento crítico y reflexivo del sujeto en relación a si mismo y a su comunidad. De tal manera que es un enfoque que va en

concordancia con nuestras intencionalidades educativas y con ese tipo de hombre que pretendemos formar. Siendo el pensamiento crítico y reflexivo factores claves para fomentar en el sujeto una consciencia que le permita identificar las distintas causas del sedentarismo que pueden tener incidencia dentro de su estado de salud y su calidad de vida, además de comprender como estos factores acarrearán toda una serie de aspectos económicos, sociales, culturales, etc, que lo afectan dentro de su formación como sujeto.

Por otro lado desde el enfoque socio-reconstruccionista el currículo será desarrollado con un carácter flexible y abierto, lo cual implica que el currículo puede estar sujeto a cambios si así el contexto lo exige, así pues comprendemos al ser humano desde su globalidad y desde sus particularidades que lo constituyen como sujeto totalmente complejo e impredecible, por lo tanto el currículo debe estar dispuesto a dichos cambios en relación a los distintos procesos que cada individuo vaya desarrollando a lo largo del proyecto. Siendo el currículo una construcción permanente y conjunta de los distintos actores participes del acto educativo en relación a las necesidades e intereses acordes al contexto dentro del cual se lleva a cabo el proyecto.

2.3.2. Modelo Pedagógico: Pedagogía Dialogante

Desde esta mirada se hace necesario aplicar un modelo pedagógico que nos permita la integración de las diferentes situaciones de la sociedad en la escuela, que resalte el papel activo del estudiante en la construcción de conocimiento, pero que también de un rol fundamental al maestro como mediador y posibilitador del conocimiento. En contraposición al tipo de escuela actual como lo plantea Julián de Zubiria en su artículo "El maestro y los desafíos a la educación en el siglo XXI". Zubiria establece que el tipo de educación que se desarrolla en las escuelas de

hoy en día, no corresponde al mundo actual, por lo cual señala que "El mundo es flexible, cambiante y diverso, y la escuela sigue siendo rutinaria, inflexible, descontextualizada y estática". Así pues la educación tradicionalista se ha perpetuado en las instituciones educativas desde hace muchos años, estableciendo currículos fijos, que no responden realmente a las necesidades, motivaciones e interés de los sujetos. Sino que por el contrario se han encargado de reproducir muchos aspectos de otras instituciones tales como las fábricas, en concordancia al sistema económico predominante del momento, en el cual la escuela representa un proceso de preparación y capacitación de los individuos, respondiendo a las necesidades que la productividad exige para favorecer los intereses del sistema capitalista actual.

Este tipo de escuela tradicionalista es obsoleta frente a las transformaciones sociales, políticas, culturales, económicas que se presentan a nivel mundial, por lo cual la educación no puede ser rutinaria, mecanicista y homogenizante, en relación a un mundo mucho más flexible, global y cambiante. En otras palabras la escuela actual podría resumirse en la siguiente frase de Zubiria " unos jóvenes que vivirán en el siglo XXI, formados por maestros del siglo XX, pero con modelos pedagógicos y currículos del siglo XIX".

Así pues abordamos la pedagogía Dialogante que plantea Julian de Zubiria, ya este modelo pedagógico reconoce que el contexto y la cultura son aspectos que contribuyen dentro de la construcción del conocimiento en espacios exteriores a la escuela, pero es precisamente dentro de la escuela donde se reconstruyen dichos conocimientos a partir del dialogo pedagógico que se establece entre el estudiante y el docente. De tal forma que este modelo pedagógico comprende tanto al estudiante como al docente, como dos actores centrales, que se encargan de direccionar el

proceso educativo, por lo tanto el rol del docente y del estudiante debe ser activo, participativo, propositivo y reflexivo.

Por lo tanto la construcción del conocimiento se desarrolla de forma conjunta y consensuada, las relaciones entre docente y estudiante se desarrollan de manera horizontal a partir de la cual ambos actores deben estar dispuestos a enseñar y a aprender. Este modelo pedagógico toma en cuenta los procesos de desarrollo de los sujetos, por lo tanto el conocimiento y los aprendizajes deben ser acordes a sus capacidades cognitivas, socio-afectivas y praxiológicas, y debe propender por el desarrollo de sus dimensiones humanas. Por otro lado los contenidos también deben estar ligados a las motivaciones e intereses de los estudiantes, para que así se puedan generar conocimientos y aprendizajes que más adelante se puedan aplicar a su contexto. A partir de este modelo pedagógico, pretendemos establecer dentro de la clase de Educación Física -mediante un tema de interés común para los estudiantes como lo son los videojuegos- una serie de relaciones que se pueden establecer con los estudiantes a partir del dialogo de saberes e implementando como estrategia metodológica el juego, para propiciar la construcción de una reflexión que les permita comprender a los estudiantes como los videojuegos pueden convertirse en una causa potencial de sedentarismo, y como dicho sedentarismo trae implícitas toda una serie de afectaciones a su salud y a su calidad de vida.

2.3.2.1. Rol del maestro y el alumno:

Aquí el rol del maestro es de vital importancia, este cumple la función de facilitador del proceso, siendo el encargado de guiar los procesos de aprendizaje del alumno para cumplir con los objetivos educativos propuestos. Entendiendo que es un proceso educativo mediante el cual cada

alumno desarrolla distintas formas de aprendizaje, lo cual implica una implementación de una metodología por parte del maestro que estimule al alumno a participar de manera activa, buscando potencializar sus capacidades y habilidades para resolver problemas, comunicarse y aprender a aprender, además, que permita establecer una relación e interacción del maestro al alumno para compartir experiencias y saberes que posibiliten la construcción conjunta del conocimiento, y que a su vez promueva el desarrollo cognoscitivo del alumno en relación a las distintas necesidades que se le presentan dentro de su contexto.

2.3.3. Enfoque Epistemológico

De tal forma, el conocimiento no se descubre sino que por el contrario es construido y elaborado por el alumno a partir las múltiples experiencias y vivencias previas que ha aprendido y que han sido significativas a lo largo de su vida. La construcción del conocimiento se puede generar prácticamente en todo momento pero también en situaciones como: cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento (Piaget), cuando lo realiza en interacción con otros (Vigotsky), cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Así pues dentro del desarrollo del enfoque epistemológico de este proyecto se tomarán en cuenta las tres teorías de los autores anteriormente mencionados, ya que consideramos que cada una de ellas reúne elementos y aspectos claves, en torno a la construcción de los conocimientos y los procesos de aprendizaje que llevan a cabo los sujetos.

Piaget afirma que “El conocimiento no es una copia de la realidad sino una construcción del ser humano”, a través del cual el sujeto construye su propio conocimiento de manera idiosincrática, desarrollando procesos intelectuales activos e internos. Piaget establece unos estadios de

desarrollo cognitivo que van en relación a unos rangos de edad que el sujeto va desarrollando durante su crecimiento. Esta teoría epistemológica tiene un componente biológico y se centra en el individuo, por tal motivo consideramos importante entender todos estos procesos biológicos que los niños van desarrollando a nivel cognitivo individualmente, para que de esta forma podamos incidir y aportar mediante la Educación Física, en el desarrollo de un proceso de aprendizaje que sea acorde a la edad y a las capacidades cognitivas de los sujetos, para que de esta manera se logre construir y apropiar determinados conocimientos que propicien la reflexión en relación a la temática del sedentarismo y los videojuegos.

Por otro lado también es importante considerar distintas teorías que no solo se ocupan de entender al sujeto desde su desarrollo particular, sino que también toman en cuenta su desarrollo colectivo, social, cultural, entre otros. La teoría socio-histórico-cultural de Vigotsky plantea la construcción y elaboración del conocimiento a partir de las relaciones que los sujetos establecen con los demás, de tal manera que este es un proceso de enseñanza en el que se tiene en cuenta las estructuras conceptuales que cada alumno posee, partiendo de las ideas y preconceptos que este ha construido, para luego poder realizar una re-construcción de nuevos conceptos que sean significativos y de interés para el alumno y que posteriormente pueda aplicarlos a situaciones concretas.

Teniendo en cuenta lo anterior consideramos importante la teoría de Vigotsky ya que básicamente nos permite definir un camino mediante el cual podemos propiciar la creación y construcción de conocimientos que les sean útiles a los niños para aplicarlos a su vida cotidiana y más específicamente que les ayuden a comprender a los videojuegos como uno de los factores que pueden causar el sedentarismo. El juego será la herramienta que nos permitirá establecer las

distintas relaciones e interacciones entre el docente y el estudiante, siendo este un proceso donde ambos actores deben estar dispuestos a la participación y al dialogo, para que de esta forma todos aquellos conocimientos puedan ser interiorizados y aprendidos de manera significativa ya que responden a unas necesidades que se les presentan a los estudiantes.

Por otra parte también abordaremos la teoría epistemológica del aprendizaje significativo desarrollado por Ausubel, el cual básicamente trata sobre la relación, interacción y confrontación que se establece frente a los conocimientos previos que el alumno posee y los conocimientos nuevos que busca adquirir, para poder desarrollar este proceso de reconstrucción del conocimiento y de sus estructuras cognitivas, debe ser significativo para que el alumno pueda otorgarle algún sentido y valor, que realmente lo estimule y lo motive a aprenderlo y adaptarlo a sus necesidades y llevarlo a la práctica para transformar su realidad.

Esta teoría del aprendizaje significativo logra recopilar aspectos de las teorías de Piaget y de Vigotsky, ya que tiene en cuenta los procesos cognitivos individuales que cada sujeto desarrolla y por otro lado establece que un aprendizaje es significativo a partir de todo una serie de relaciones que el sujeto establece con los demás, con su entorno y consigo mismo. Con relación a lo anterior, de esta forma pretendemos interrelacionar estas tres teorías que permiten establecer distintas formas a partir de las cuales se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje, que resaltan la importancia de los distintos actores que están involucrados dentro del acto educativo.

2.3.4. Modelo Didáctico:

Partiendo de todo los aspectos pedagógicos, humanísticos y disciplinares que integran la perspectiva educativa, se hace necesario abordar un modelo didáctico que permita integrar y relacionar la teoría con la práctica, de tal forma que el modelo didáctico brindara las herramientas necesarias para contrastar diferentes situaciones que se presentan en el contexto real de los sujetos para trasladarlas a la escuela.

Es así como desde el modelo didáctico alternativo, planteado por Francisco F. García (2000), reúne múltiples aspectos que responden a los intereses y propósitos para la implementación de nuestro modelo pedagógico dialogante y el desarrollo del enfoque socio-reconstruccionista desde el cual se aborda el proyecto. Este modelo didáctico tiene como propósito, desarrollar y potenciar la construcción del conocimiento, en torno a los diferentes aprendizajes y experiencias que los estudiantes adquieren. Tanto en el contexto escolar, como en el contexto cotidiano, ayuda a fomentar una mirada crítica y reflexiva de su realidad social, que le permita desempeñar un rol activo y participativo dentro de dichas problemáticas. Por lo tanto la construcción del conocimiento, está determinada por el desarrollo de un proceso, que se complejiza a medida que avanza, hasta lograr cumplir con las expectativas y objetivos de los estudiantes. Así pues las motivaciones, intereses, experiencias y concepciones que los estudiantes son tenidos en cuenta para la estructuración de los diferentes contenidos que harán parte de la malla curricular.

La metodología didáctica de la cual parte este modelo alternativo, se desarrolla con base en el papel que desempeña el docente como guía y apoyo para orientar y facilitar los procesos de construcción de los conocimientos, mediante el planteamiento de problemas, a partir de los cuales

se orientan las distintas actividades y contenidos de la clase que propicien la construcción y aplicación de los conocimientos, para intentar dar solución a dichos problemas. Parte de la metodología de este modelo posibilita retomar si es necesario una o varias veces un determinada temática para lograr su apropiación por parte de los estudiantes, implementando distintitos niveles de complejidad que permiten transformar el proceso de enseñanza y aprendizaje y así desarrollar a fondo diferentes aspectos relevantes de un tema o contenido de la clase.

Por último **la evaluación** se concibe como todo un proceso mediante el cual se pueda evidenciar los diferentes aprendizajes y avances en torno al manejo de conceptos, ideas, experiencias, entre otros. La evaluación también contempla la reformulación del proceso con base en las distintas conclusiones que surjan durante la implementación del mismo. Además de evaluar el papel que desempeña tanto el docente como investigador dentro de la clase y del estudiante como constructor activo de sus conocimientos.

Desde esta perspectiva Cárdenas comprende , la evaluación como un proceso sistemático de reflexión sobre el que hacer educativo que proporciona información de cómo se va desarrollando el proceso de enseñanza – aprendizaje, con el fin de reajustar – si fuera necesario - la actuación docente y los aprendizajes de los alumnos/as, en función de la información obtenida. Por último desde el enfoque epistemológico de nuestro modelo pedagógico utilizaremos la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluacion como aspectos fundamentales en la construcción colectiva de la misma.

3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

A partir del propósito central de nuestro proyecto, el cual consiste en, propiciar la reflexión sobre los videojuegos como una potencial causa del sedentarismo, hemos desarrollado un diseño curricular que presenta de manera relacional los diferentes elementos pedagógicos, disciplinares y humanísticos enfocados al contexto particular.

3.1. Diseño Curricular.

A partir del análisis que realiza George Posner sobre el currículo este proyecto será abordado desde una perspectiva socio reconstruccionista, que permitirá integrar aspectos sociales relevantes de la actualidad y sus consecuencias, para así, mediante la reflexión, generar acciones de cambio.

3.2. *Objetivos*

General:

- Propiciar la reflexión sobre los videojuegos como una potencial causa del sedentarismo, con el fin de tomar decisiones sobre esta problemática.

Específicos:

- Identificar los imaginarios, ideas y conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre el sedentarismo y los videojuegos.

- Abordar el concepto de actividad física desde la puesta en escena del videojuego, contrastando la realidad virtual con la física.

- Generar un espacio de participación, y análisis de las diferentes experiencias recogidas a lo largo de las sesiones de clase orientado hacia la reflexión entre los conceptos abordados – actividad física, sedentarismo y videojuegos-.

3.3. *Principios pedagógicos:*

Basados en el modelo pedagógico el **diálogo de saberes** constituye uno de los principios pedagógicos bajo los cuales se desarrolla la perspectiva curricular que nos permite resaltar los diferentes saberes que poseen todos los participantes del acto educativo en torno a la construcción de nuevos conocimientos. El segundo principio curricular se establece en relación a la **participación** que deben tener tanto el docente, como el estudiante, ya que ambos son los encargados de ir direccionando y estructurando el acto educativo, en donde el proceso de enseñanza y aprendizaje se desarrolla de manera horizontal, de tal forma que los conocimientos se construyen a partir de las vivencias y experiencias particulares de cada sujeto, mediante las diferentes relaciones que se logran establecer entre los mismos. Con relación a lo anterior se estructura un tercer principio bajo el que se desenvuelve el currículo, y es un currículo de carácter **experiencial**, ya que el proyecto tiene un enfoque epistemológico constructivista, las experiencias constituyen una serie de conocimientos que le permiten al sujeto relacionarse y establecer si dichos conocimientos se mantiene, se reconstruyen y se transforman o si se cambian totalmente, es así como se plantea dentro de la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel y en parte dentro de la teoría socio-histórico-cultural de Vigotsky.

Por otro lado nuestro enfoque curricular parte desde una perspectiva socio-reconstruccionista que permitirá integrar aspectos sociales relevantes de la actualidad y sus consecuencias, para así, mediante la reflexión, generar acciones de cambio. Con base a este enfoque curricular se establece un cuarto principio basado en el **reconocimiento y transformación** social junto con un quinto principio que establece el **pensamiento crítico y reflexivo** como un aspecto central del proyecto que buscan básicamente lograr incidir no solo dentro de la formación del sujeto, sino que también logre trascender y aportar a su contexto para transformar su realidad.

3.4. Núcleo problémico.

Se establece como el eje de la implementación, una pregunta que guía el desarrollo de las temáticas e integra los campos de formación y conocimiento alrededor de su resolución. Este eje problémico se subdividirá en preguntas orientadoras que se abordaran como tema central durante cada sesión de clase permitiendo a través de la relación teórico-práctica orientar el desarrollo de la misma.

3.5. Metodología.

La metodología del proyecto está determinada bajo 5 principios que posibilitaran la implementación del mismo, que son los siguientes:

- **Globalidad:** consiste en la interrelación que se desarrollara entre los diferentes campos de conocimiento y los campos de formación.
- **El juego:** implementaremos a través del juego como una herramienta didáctica, para generar una serie de aprendizajes y conocimientos partiendo desde la experiencia que cada estudiante posee sobre los videojuegos.

- **Didáctica:** el juego será la herramienta a través de la cual se llevara a cabo los diferentes contenidos, en relación a la tendencia teórica de la educación física, que en este caso es la Sociomotricidad.
- **Estilo de enseñanza y aprendizaje:** el descubrimiento guiado y el aprendizaje basado en problemas serán los estilos de enseñanza que el docente implementara para cumplir con los propósitos curriculares.
- **La motivación:** representa un aspecto de gran importancia, ya que la motivación determina que el estudiante cumpla un rol activo y participativo para lograr generar la construcción de los conocimientos y de los aprendizajes.
- **La comunicación motriz:** a partir de la tendencia sociomotriz, la comunicación motriz se establece como un componente que propicia el dialogo de saberes desde la acción motriz, que desarrollen los sujetos durante el juego.

3.6. *Evaluación:*

La evaluación del proceso como de los aprendizajes está en función de las reflexiones que se suscitan al finalizar cada una de las sesiones, desde tres perspectivas: la del estudiante – autoevaluación-, el del profesor –heteroevaluación- y desde el grupo con el cual ha trabajado el estudiante –coevaluación-. A partir de esto se tendrá en cuenta unos criterios específicos para cada una de las perspectivas anteriormente mencionadas.

- **Autoevaluación:**
 - Participación: Se tiene en cuenta el rol activo del estudiante, en el desarrollo de las actividades y de las reflexiones que se den al final de cada sesión.

- Proposición: Se refiere a las ideas, conocimientos y aportes que el estudiante exprese para el desarrollo de las temáticas y las actividades.
- Disposición: Es la actitud del estudiante frente al desarrollo de las actividades, además de ello se tiene en cuenta el material de trabajo, la creatividad e imaginación.
- **Coevaluación:**
 - Comunicación: se evidencia a partir del dialogo de saberes entre pares y con los profesores, para los acuerdos y construcción de conocimientos.
 - Trabajo en equipo: en este aspecto se resalta la colaboración, el compañerismo, la integración y el trabajo colectivo para la realización de las actividades.
 - Respeto: actitudes que se muestran ante sus compañeros y sus aportes.
- **Heteroevaluación:**
 - Manejo de conceptos: se tienen en cuenta los preconceptos y el proceso de construcción de nuevos conocimientos a partir de la exposición del docente.
 - Coherencia en la relación de conceptos: establecer a partir de la práctica y la asociación de los diferentes conceptos unas relaciones entre videojuegos, sedentarismo y actividad física.

Además de ello se implementaran dos cuestionarios al inicio y al final de la intervención para evidenciar la transformación en los conceptos, imaginarios y actitudes respecto al tema



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LIC. EDUCACIÓN FÍSICA

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: UNA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

CUESTIONARIO DIAGNOSTICO

Fecha: _____ **Lugar:** _____

Nombre y apellidos: _____

Curso: _____

Descripción: Este es un ejercicio de reflexión, conciencia y conocimiento propio, basado en las experiencias y aprendizajes que cada uno posee, por ende, no es necesario buscar las respuestas en textos, internet, bibliotecas, entre otras. Por favor realice este ejercicio honestamente y con tranquilidad.

Preguntas:

1. ¿Para ti que es sedentarismo?
2. ¿Qué es actividad física?
3. ¿Qué relación existe entre sedentarismo y videojuegos?
4. ¿Cómo crees que puede contribuir la actividad física en tu salud?
5. ¿Practicas videojuegos habitualmente?
6. ¿En qué plataforma-consola, computador, celular, entro otras- utilizas el videojuego?
7. ¿con que frecuencia e intensidad realizas la práctica del videojuego?
8. ¿crees que hay alguna relación entre la práctica de los videojuegos y tu salud?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LIC. EDUCACIÓN FÍSICA

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: UNA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

CUESTIONARIO FINAL

Fecha: _____ **Lugar:** _____

Nombre y apellidos: _____

Curso: _____

Descripción: Este es un ejercicio de reflexión, conciencia y conocimiento propio, basado en las experiencias y aprendizajes en las últimas 10 sesiones de clase de educación física, por ende, no es necesario buscar las respuestas en textos, internet, bibliotecas, entre otras. Por favor realice este ejercicio honestamente y con tranquilidad.

Preguntas:

1. ¿Para ti que es sedentarismo?
2. ¿Qué es actividad física?
3. ¿Qué relación existe entre sedentarismo y videojuegos?
4. ¿Cómo crees que puede contribuir la actividad física en tu salud?
5. ¿Qué diferencias viste en la práctica física del videojuego comparado con la práctica virtual?
Mencione mínimo 6.
6. ¿Qué cambios fisiológicos (es decir, sudoración, elevación cardiaca, lesiones, agitación, entre otras) pudiste sentir en la práctica física del videojuego?
7. ¿Qué posibilidades de actividad física hay dentro de los videojuegos que comúnmente juegas?

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

8. ¿Las posibilidades de actividad física mencionadas anteriormente las desarrollas en tu cotidianidad? Señala brevemente cuales.
9. ¿Cuál es ahora tu opinión de los videojuegos?
10. ¿Crees que la educación física influye en la problemática del sedentarismo? Justifica tu respuesta.
11. ¿Qué consejo podrías darle a una persona conocida que tiene mucho gusto por practicar videojuegos luego de las experiencias obtenidas en las clases de educación física?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA
FORMATO INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Fecha: _____ Lugar: _____ curso: _____

Evaluador: _____ Evaluado: _____

Evaluación de los aprendizajes					
enfoques de la evaluación	Criterios de evaluación	Bueno	Regular	A mejorar	Retroalimentación.
Autoevaluación	❖ <u>Participación activa</u>				
	❖ <u>Proposición</u>				
	❖ <u>Disposición.</u>				
Coevaluación	❖ <u>Comunicación</u>				
	❖ <u>Trabajo en equipo</u>				
	❖ <u>Respeto</u>				
Heteroevaluación	❖ <u>Manejo de conceptos</u>				
	❖ <u>Coherencia en la relación de conceptos.</u>				

Tabla 3. Formato de evaluación creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A.(2015)

3.7. *Planeación general*

Núcleo Problemático	Campos de conocimiento	Tarea motriz	Propósitos específicos	Preguntas orientadoras
¿Cómo inciden los videojuegos en la formación de individuos sedentarios?	<ul style="list-style-type: none"> • Juego • Experiencia corporal • Expresión corporal • Sedentarismo 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Psicomotrices</u> • <u>Sociomotrices</u>: <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Cooperación</i> ❖ <i>Oposición</i> ❖ <i>Cooperación-oposición</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar los imaginarios, ideas y conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre el sedentarismo y los videojuegos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué videojuegos practicas? ➤ ¿Qué entiendes por sedentarismo? ➤ ¿Cómo crees que la actividad física influye en la salud?
	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de rol • Experiencia corporal • Sedentarismo 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Psicomotrices</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar la actividad física que se realiza en el videojuego llevándolo a un contexto real. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué actividad física se evidencia en el videojuego? ➤ ¿Qué experiencias te dejó el videojuego?
	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal • Sedentarismo 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sociomotrices</u>: <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Cooperación</i> ❖ <i>Oposición</i> ❖ <i>Cooperación-oposición</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Establecer un dialogo de saberes desde la práctica, que posibilite la reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué diferencias y similitudes en la actividad física evidencias desde la práctica virtual a la práctica real? ➤ ¿Qué percepción tienes ahora de los videojuegos?

Tabla 4 .Diseño creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A.(2015)

3.8. Plan de sesiones de clase.

La sesión de clase se desarrolla en torno a las distintas preguntas orientadoras que intentan dar respuesta a los diferentes propósitos correspondientes a cada sesión de clase. Por lo tanto cada componente de la sesión de clase gira en torno a las conclusiones y reflexiones que se susciten alrededor de la práctica. Además cada uno de estos componentes están interrelacionados.

Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión #
Docentes:			



Esquema 1: Tomado de "Pedagogía conceptual", Zubiria, M. & Zubiria, J.

3.9. *Cronograma.*

La estructura de esta planeación general está desarrollada conforme a la orientación del modelo pedagógico, así pues abordamos las diferentes unidades didácticas en relación al proceso que van desarrollando los estudiantes, debido a que los distintos avances van en relación a los acuerdos, al manejo de conceptos y la reflexión que se pueda llegar en cada sesión de clase. Todo esto con el fin de contribuir a la construcción del conocimiento. De tal forma que se establece un cronograma con unas fechas tentativas para el desarrollo de las diferentes temáticas, que estará determinado en función al proceso que llevan los estudiantes para el abordaje de cada unidad didáctica

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Sesión	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5
Temas					
Presentación y diagnóstico	27 de Marzo Conocimiento de la población.				
¿Qué entiendes por sedentarismo?		08 de Abril. Construcción del concepto de sedentarismo.			
¿Cómo crees que la actividad física influye en la salud?			10 de Abril. Establecer la relación entre actividad física y sedentarismo.	17 de Abril. Retroalimentación de los conceptos de la sesión anterior.	
¿Qué sabes sobre los videojuegos?					22 de Abril. Indagar sobre los videojuegos con los estudiantes. Uso, formas de acceso, entre otras.

Sesión	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	No. 11
Temas ¿Qué actividad física se evidencia en el videojuego?	24 de Abril. Comparar la actividad física que se desarrolla en el videojuego en el con el contexto de educación física. Representación “Mario Bros”					
¿Qué experiencias te dejó el videojuego?		29 de Abril Socializar las vivencias luego de la representación del videojuego “Mario Bros”				

<p>¿Qué diferencias y similitudes en la actividad física evidencias desde la práctica virtual a la práctica real?</p>			<p>06 de Mayo. Analizar a través de la prácticas las diferencias en los conceptos desde la virtualidad a lo físico.</p>	<p>08 de Mayo. Analizar a través de la practicas las diferencias en los conceptos desde la virtualidad a lo físico</p>		
<p>¿Qué percepción tienes de los videojuegos?</p>					<p>13 de Mayo. Construcción de una nueva visión y reflexión de los videojuegos.</p>	<p>15 de Mayo. Construcción de una nueva visión y reflexión de los videojuegos.</p>

Tabla 5. Diseño cronograma creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A.(2015)

3.10. Estructura curricular.

Sedentarismo y Videojuegos: propiciando una reflexión desde la Educación Física		
Enfoque curricular		
Desde una perspectiva socio reconstruccionista este currículo permitirá integrar aspectos sociales relevantes de la actualidad y sus consecuencias, para así, mediante la reflexión, generar acciones de cambio.		
Objetivo General		
<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar la reflexión sobre los videojuegos como una potencial causa del sedentarismo, con el fin de tomar decisiones sobre esta problemática. 		
Objetivos Específicos	Principios pedagógicos	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar los imaginarios, ideas y conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre el sedentarismo y los videojuegos. ➤ Abordar el concepto de actividad física desde la puesta en escena del videojuego, contrastando la realidad virtual con la física. ➤ Generar un espacio de participación, y análisis de las diferentes experiencias recogidas a lo largo de las sesiones de clase orientado hacia la reflexión entre los conceptos abordados –actividad física, sedentarismo y videojuegos-. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pensamiento crítico y reflexivo ➤ dialogo de saberes ➤ reconocimiento y transformación social ➤ participativo ➤ experiencial 	
Núcleo Problemático	Campos de Conocimiento	Campos de formación
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo inciden los videojuegos en la formación de individuos sedentarios? 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego • experiencia corporal • expresión corporal • sedentarismo 	<ul style="list-style-type: none"> • perceptivo-motriz • cognitivo • axiológico • social
Metodología		
Principios metodológicos:		
<p>Globalidad: desarrollo de contenidos interrelacionados El juego: utilizaremos el juego como recurso didáctico Estilo de enseñanza y aprendizaje: resolución de problemas, aprendizaje significativo. La motivación: se tratara de propiciar mediante la participación activa en el juego y la proposición del mismo. Comunicación motriz: Sera un componente que garantice el dialogo de saberes desde la actividad motriz.</p>		
Evaluación		
<p>La evaluación será entendida como un proceso constante, cualitativo, y colectivo de los aprendizajes construidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación • Heteroevaluación • Coevaluación 	<p>Criterios de evaluación: Autoevaluación: Participación activa, Proposición, Imaginación. Coevaluación: Comunicación, trabajo en equipo y respeto. Heteroevaluación: Manejo de conceptos, coherencia en la relación de los mismos.</p>	

Tabla 6. Estructura curricular, creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A. (2015)

4. EJECUCIÓN

4.1. *Contextualización Institucional.*

Este proyecto se lleva a cabo en el barrio Ciudad Montes, ubicado en la localidad de Puente Aranda, en el Colegio Kapeirot, institución privada, de educación formal y en una zona cuyo estrato social está entre 3 y 4, además de ser muy comercial pues se encuentra ubicado en una avenida principal (8 sur), lo que facilita el acceso a videojuegos y tecnología. Cuenta con dos sedes, la sede A donde se encuentra desde preescolar hasta 4° y la sede B donde están ubicados desde 5° hasta 11°, sede que cuenta con 2 entrada, las oficinas de rectoría, coordinación académica y de convivencia, secretaria, tesorería, psicología; además en sus instalaciones posee 8 baños, incluyendo el de profesores. Tiene un patio central, cocina, cuarto de aseo, servicios generales, a estos hay que adicionar que cuenta con tres plantas que están compuestas por 9 salones cada una, gozan de dos salones de música, auditorio, cooperativa y cuarto de material didáctico. El colegio maneja una jornada escolar única que va desde las 7:00 AM hasta las 1:00 PM sobre la cual desarrollan sus académicas normales; luego de la 1:00PM hasta las 3:00PM (Hora de salida) realizan “actividades lúdicas” permitiendo al estudiante desarrollar actividades en las cuales se sienta cómodo y agradable y permita potencializar su desarrollo.

El colegio tiene una filosofía cuya intención es creer en “el amor y el reconocimiento como la máxima riqueza del ser humano, teniendo la luz de Dios como faro para coronarse en los laureles del triunfo”. Para llevar a cabo esta filosofía existe coherencia entre 2 aspectos importantes, que son:

- **Misión.**

El colegio Kapeirot tiene la finalidad de formar personas integrales, desarrollando en ella valores y emociones que le permitan crear ambientes más agradables y así contribuir al desarrollo de sus potencialidades formando hábitos y actitudes integrales, para la vida.

“El Colegio Kapeirot, establecimiento privado ofrece el servicio de educación pre escolar básica y media para formar personas íntegras con excelente desarrollo cognoscitivo, adecuado manejo de la tecnología y personalidad armónica estructurada en los valores y virtudes del SER y respeto por los derechos humanos; implementando los procesos propios del Modelo PENTACIDAD, creando ambientes de sana convivencia”.

- **Visión.**

La institución tiene la visión de tener estudiantes íntegros y con excelencia académica, individuos que ayuden a construir sociedad, preparados para la vida, intentando acercarlos lo más posible a la realidad y la forma de afrontarla con herramientas útiles para su futuro diario vivir.

“Poseerá buen conocimiento del inglés como segunda lengua.

Habilidad en el manejo de la tecnología o informática.

Con capacidad para comprender, seleccionar y optar.

Creativo, con sentido estético, eficiente y competente.

Con alto sentido de respeto hacia el Supremo Creador, sus semejantes, los derechos humanos, su entorno y los principios democráticos su país.

Autónomo, responsable, con sentido de pertenencia, comprometido consigo mismo, con su familia, su institución y su comunidad. Para ello generara procesos educativos que posibiliten el

desarrollo integral a través del reconocimiento de todas sus capacidades, adquisición de valores y competencias para la vida, facilitando su adecuada inserción en la educación superior y/o en el mundo del trabajo”.

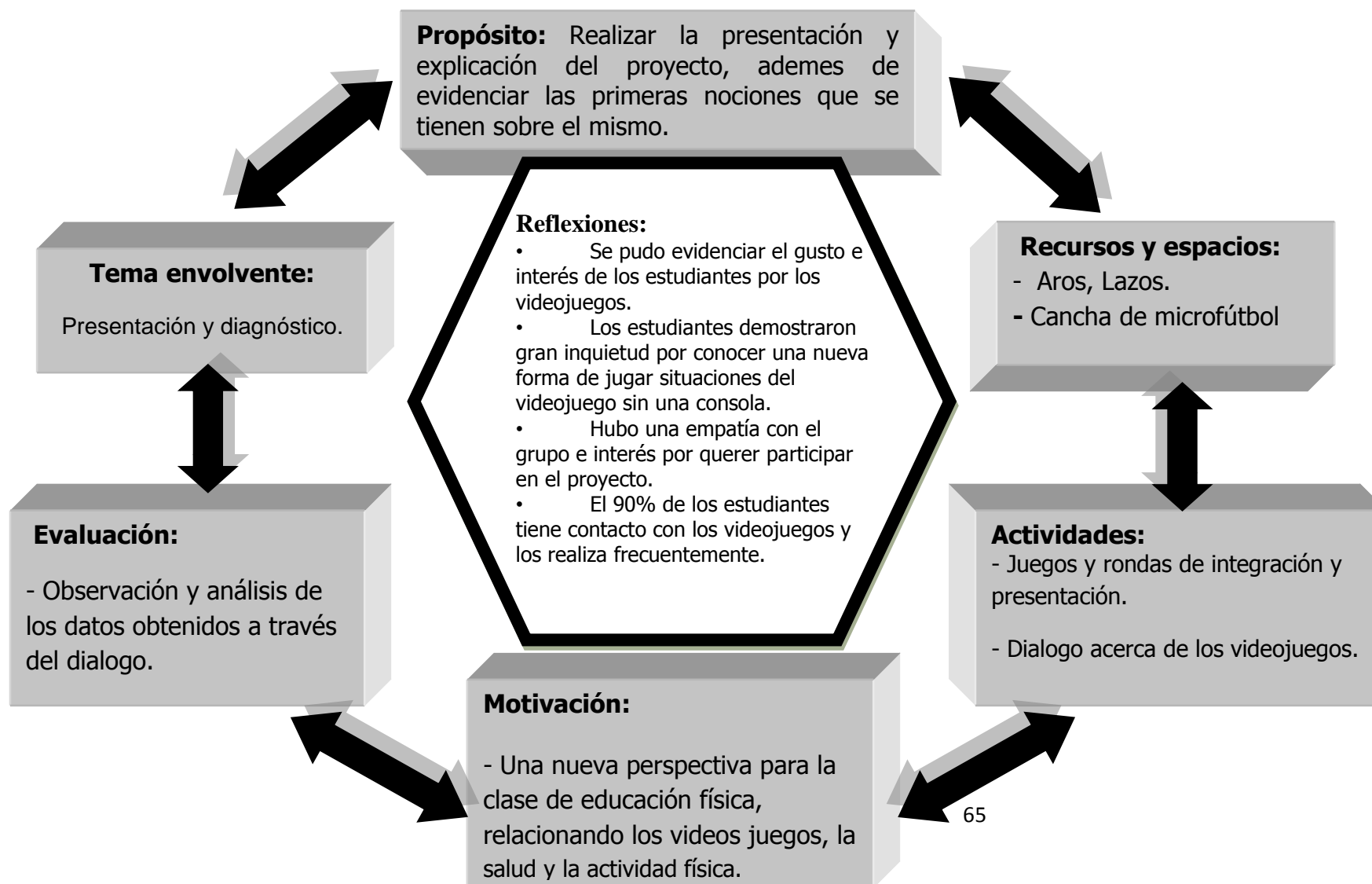
- **Política de calidad:**

Teniendo en cuenta la formulación de su misión y su visión, el colegio Kapeirot fundamenta su política de calidad en:

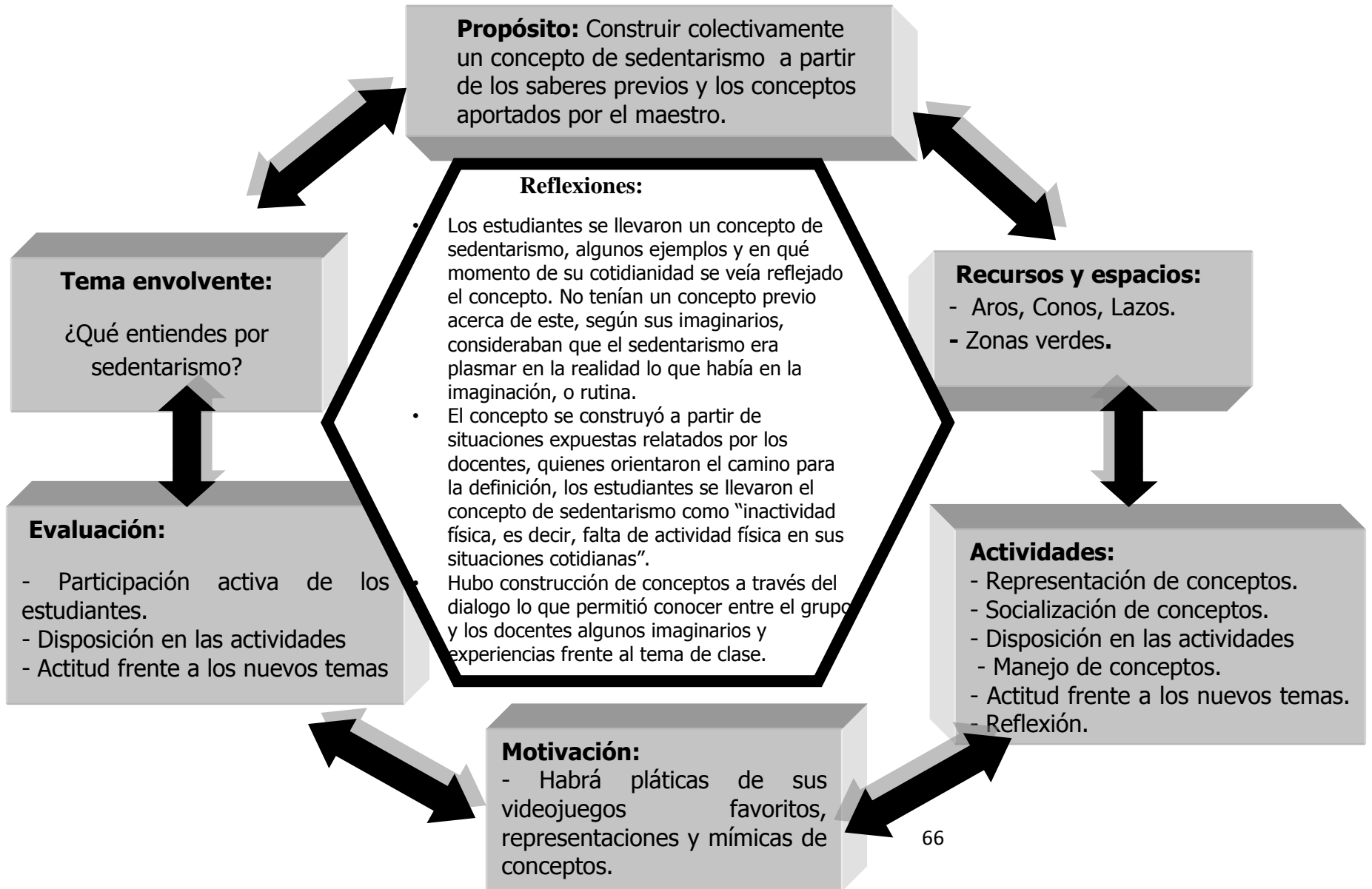
“La excelencia Académica basada en la gestión por competencias modelo Pentacidad. Este modelo pedagógico desarrolla un proceso de trabajo ágil y eficaz en el aula, que culmina con la obtención de resultados de mejora continua en cada estudiante. Potencia el desarrollo de capacidades cognitivas, emocionales, sociales, comunicativas y de identidad”.

4.2 Sesiones de clase

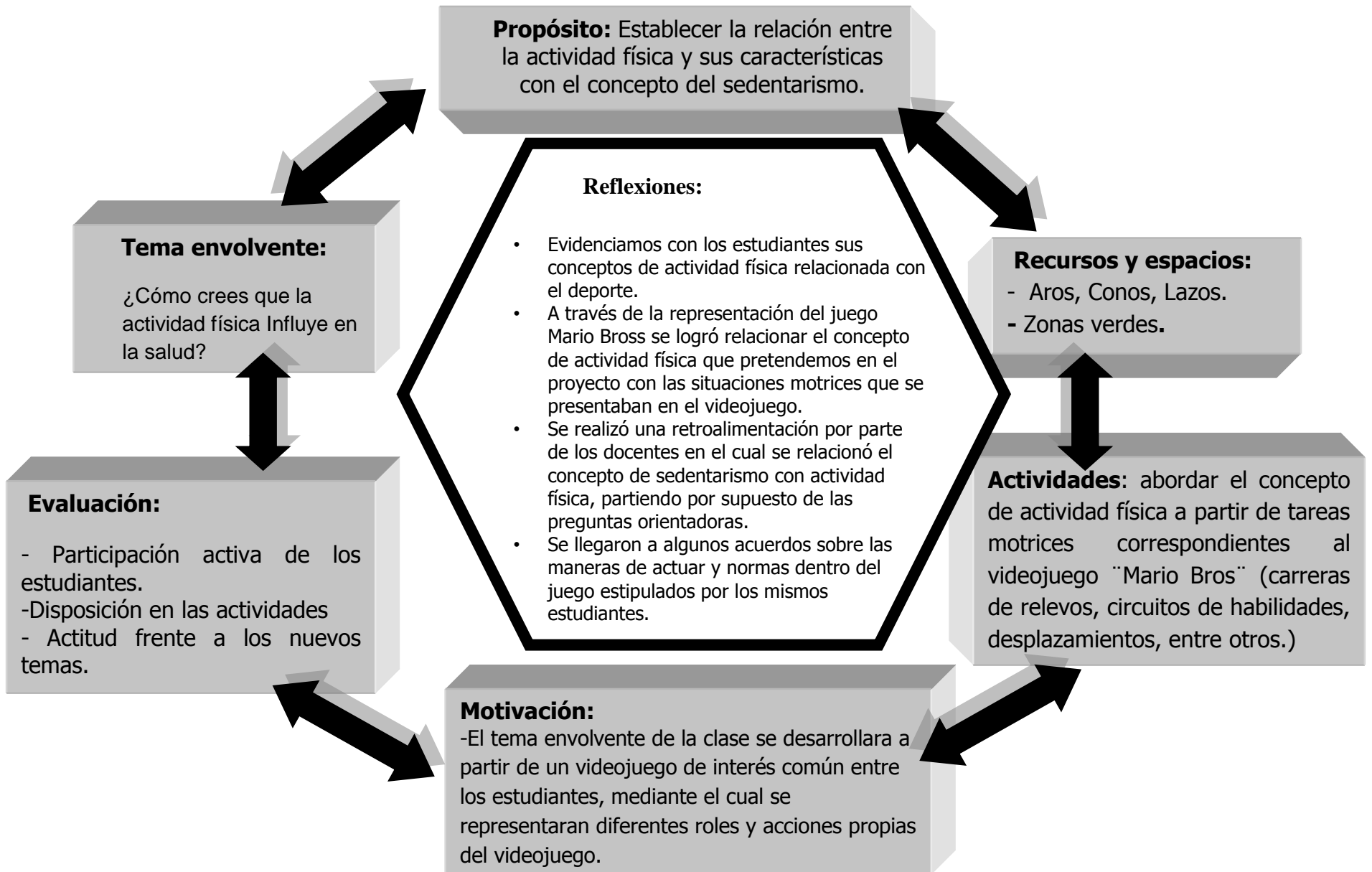
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 1
27 de Marzo de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



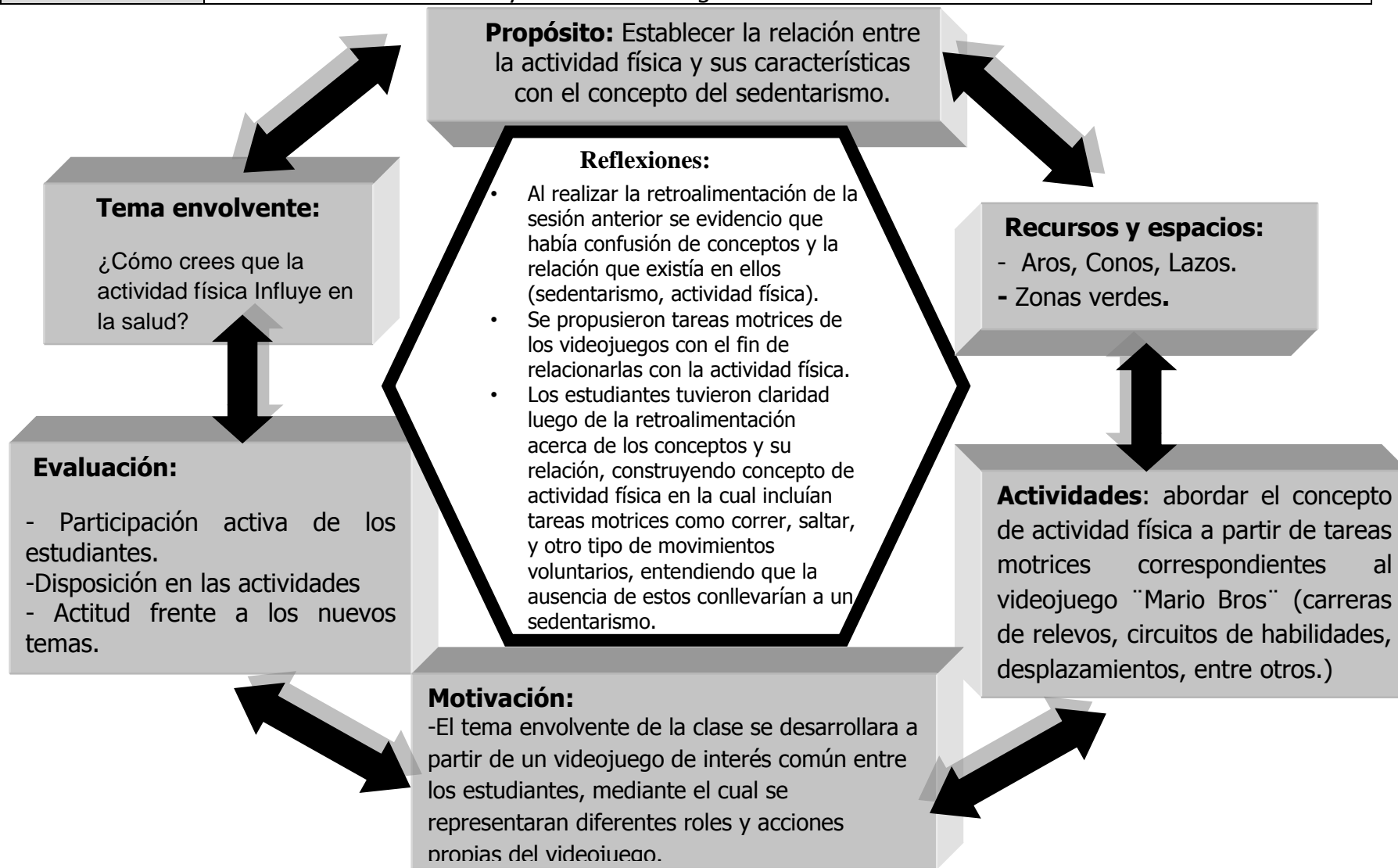
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 2
8 de Abril de 2015.	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



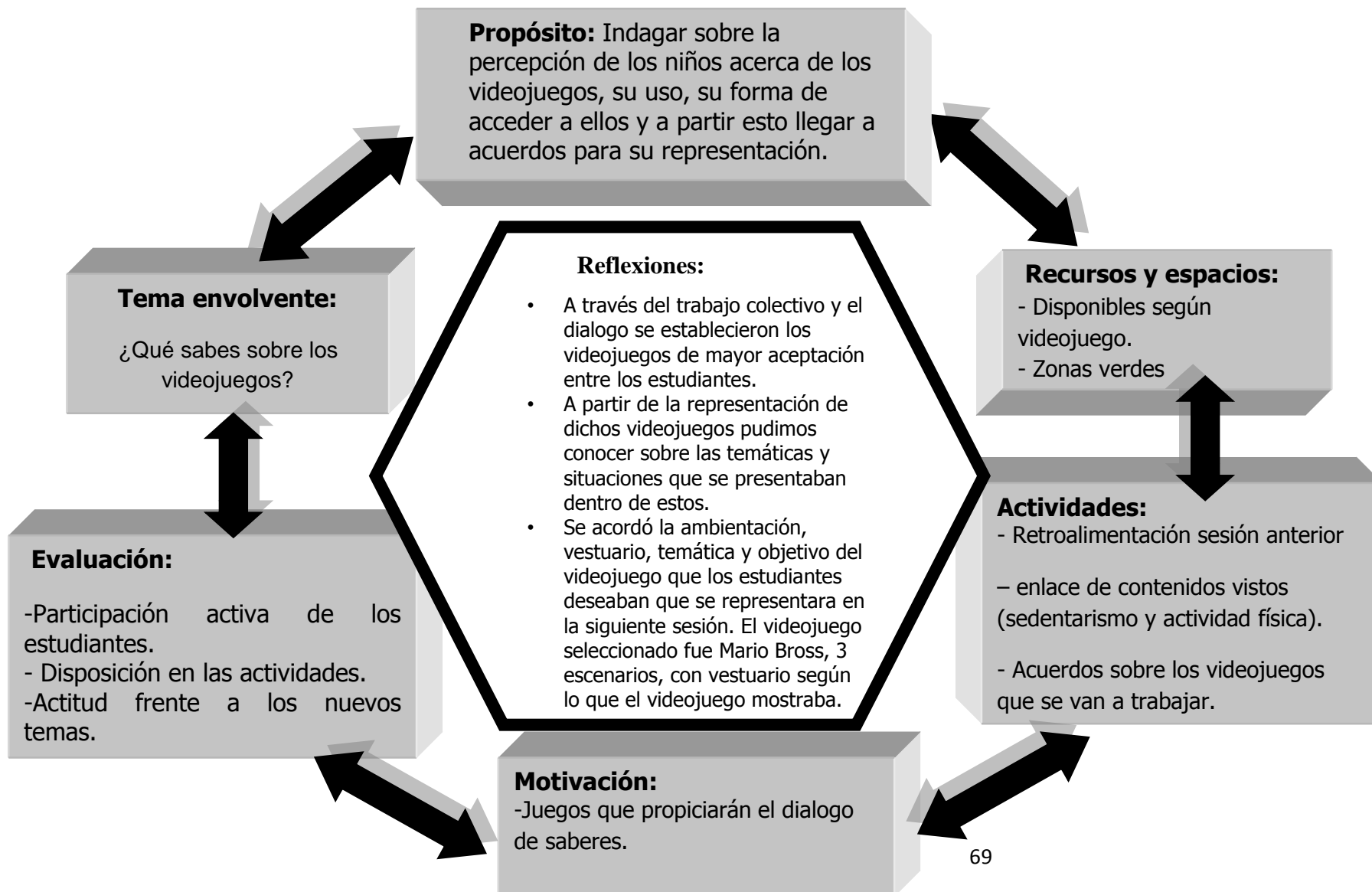
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 3
10 de Abril de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



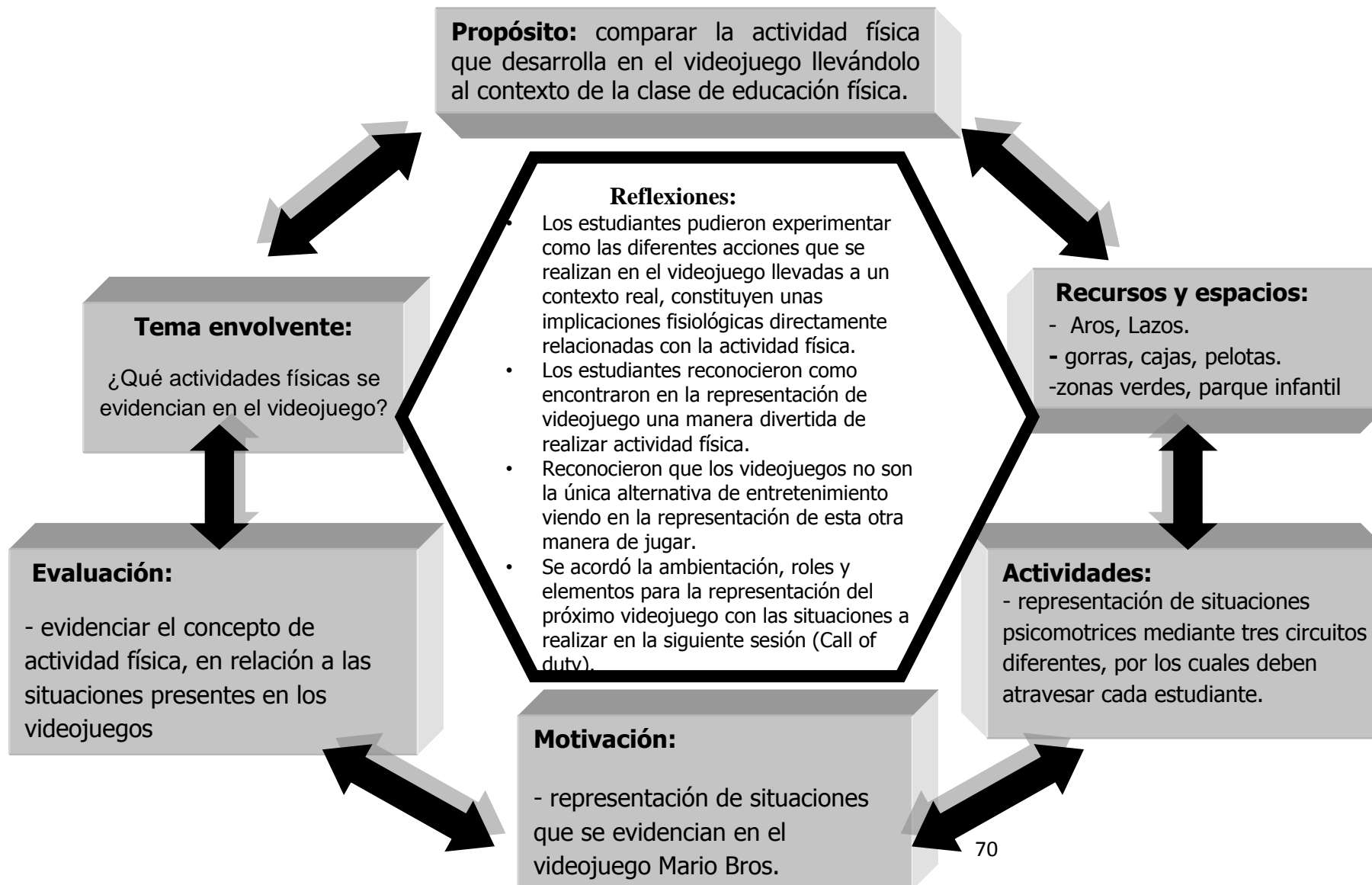
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 4
17 de Abril de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



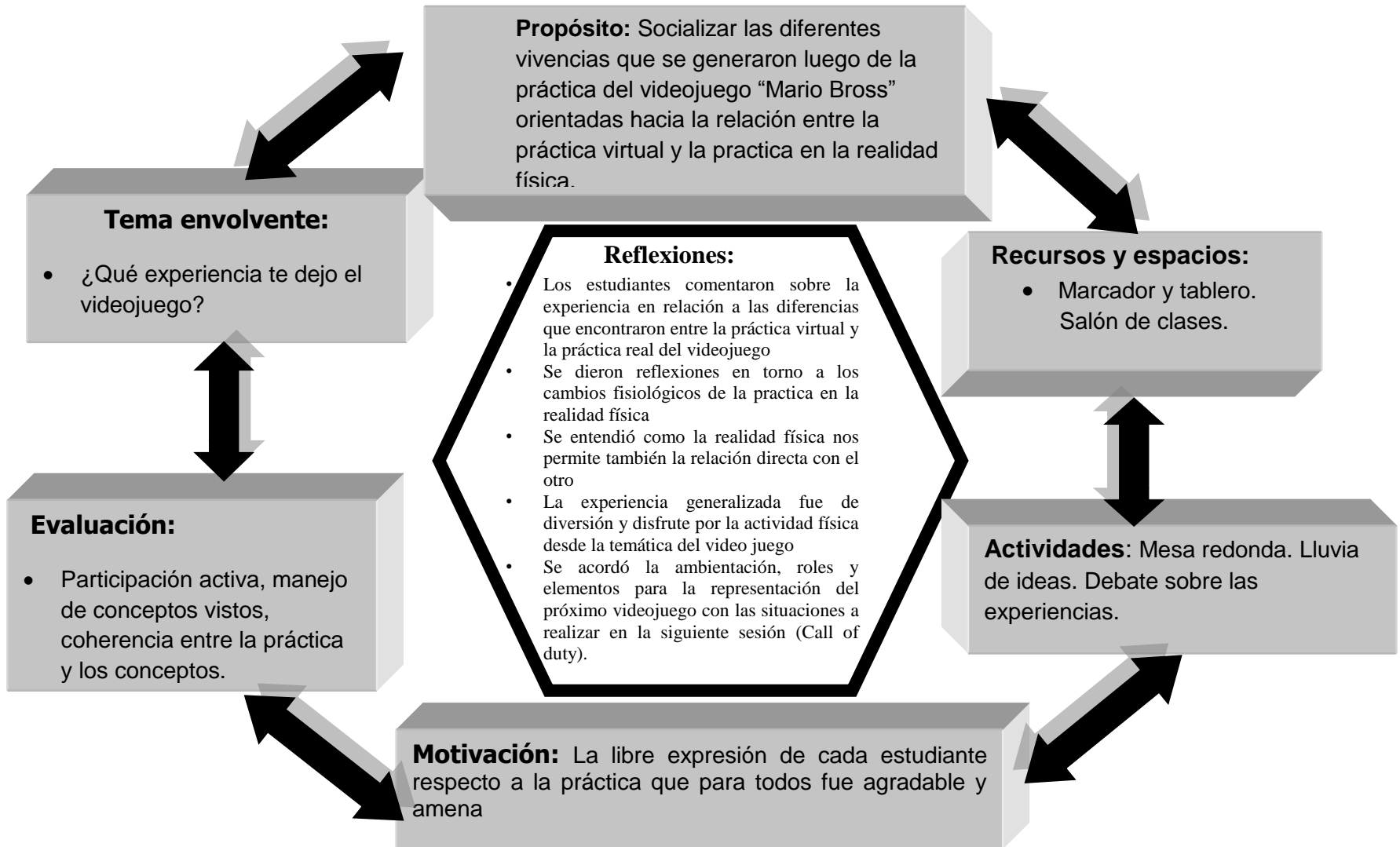
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 5
22 de Abril de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



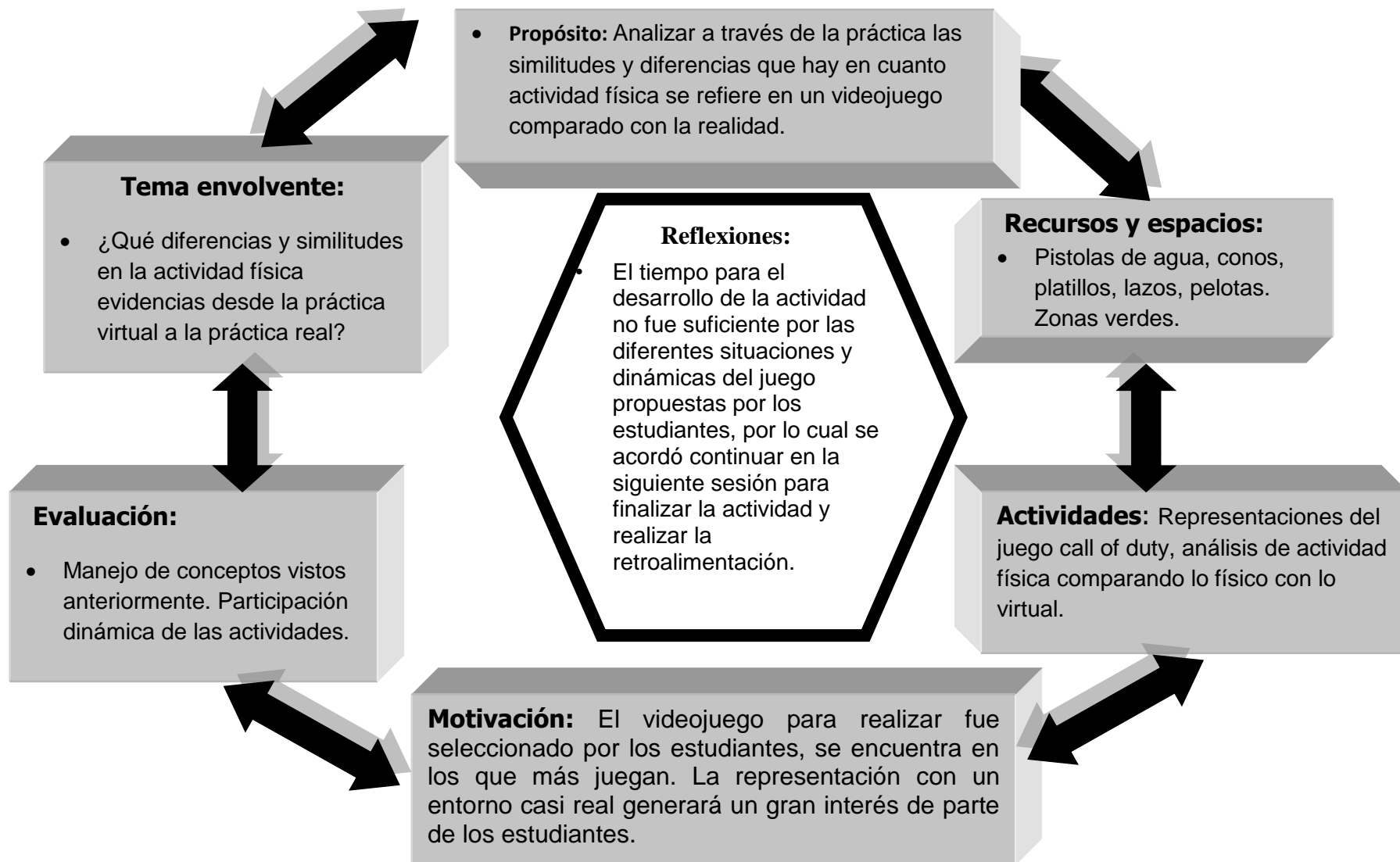
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 6
24 de abril de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



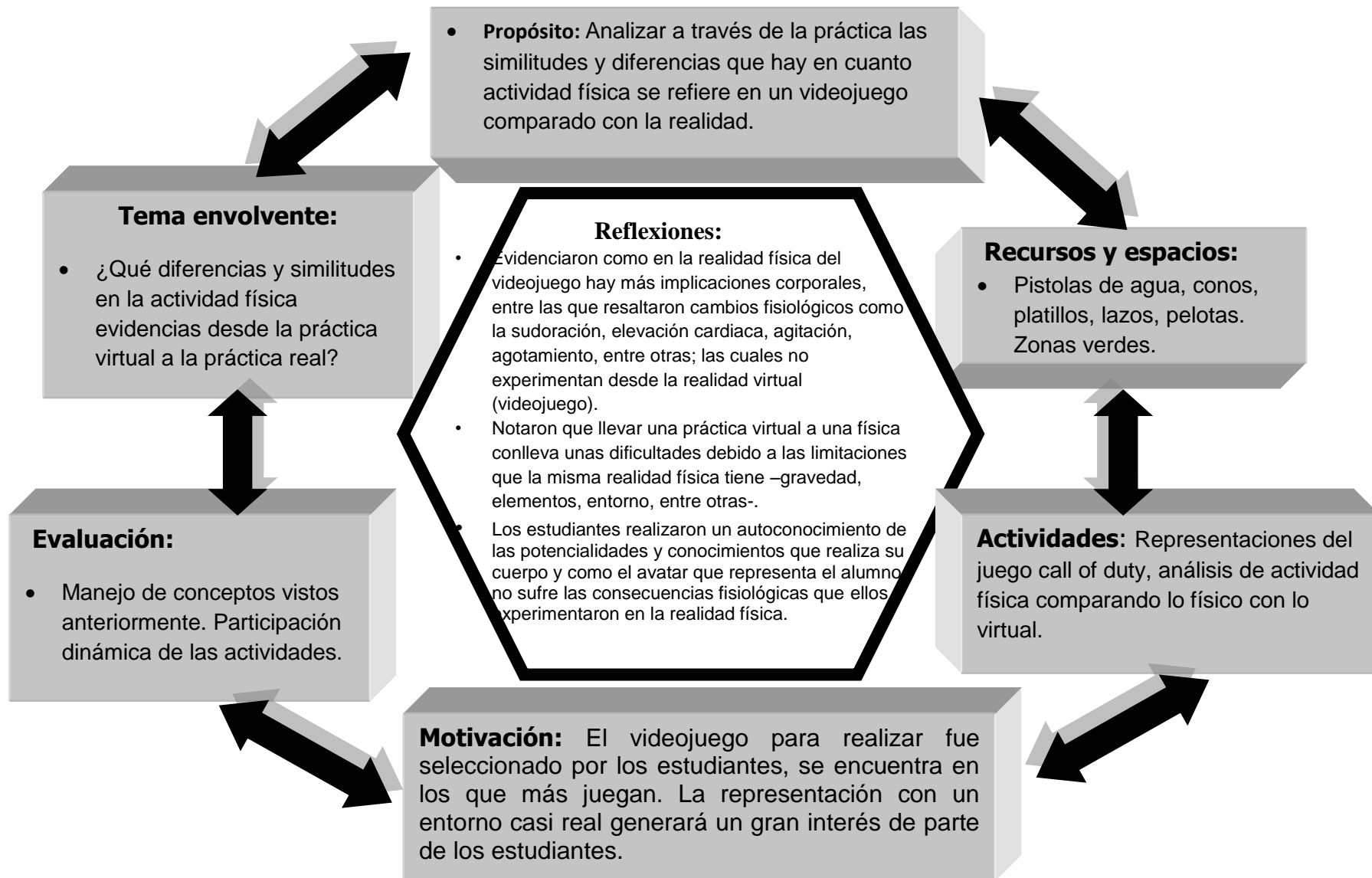
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 7
29 de abril de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



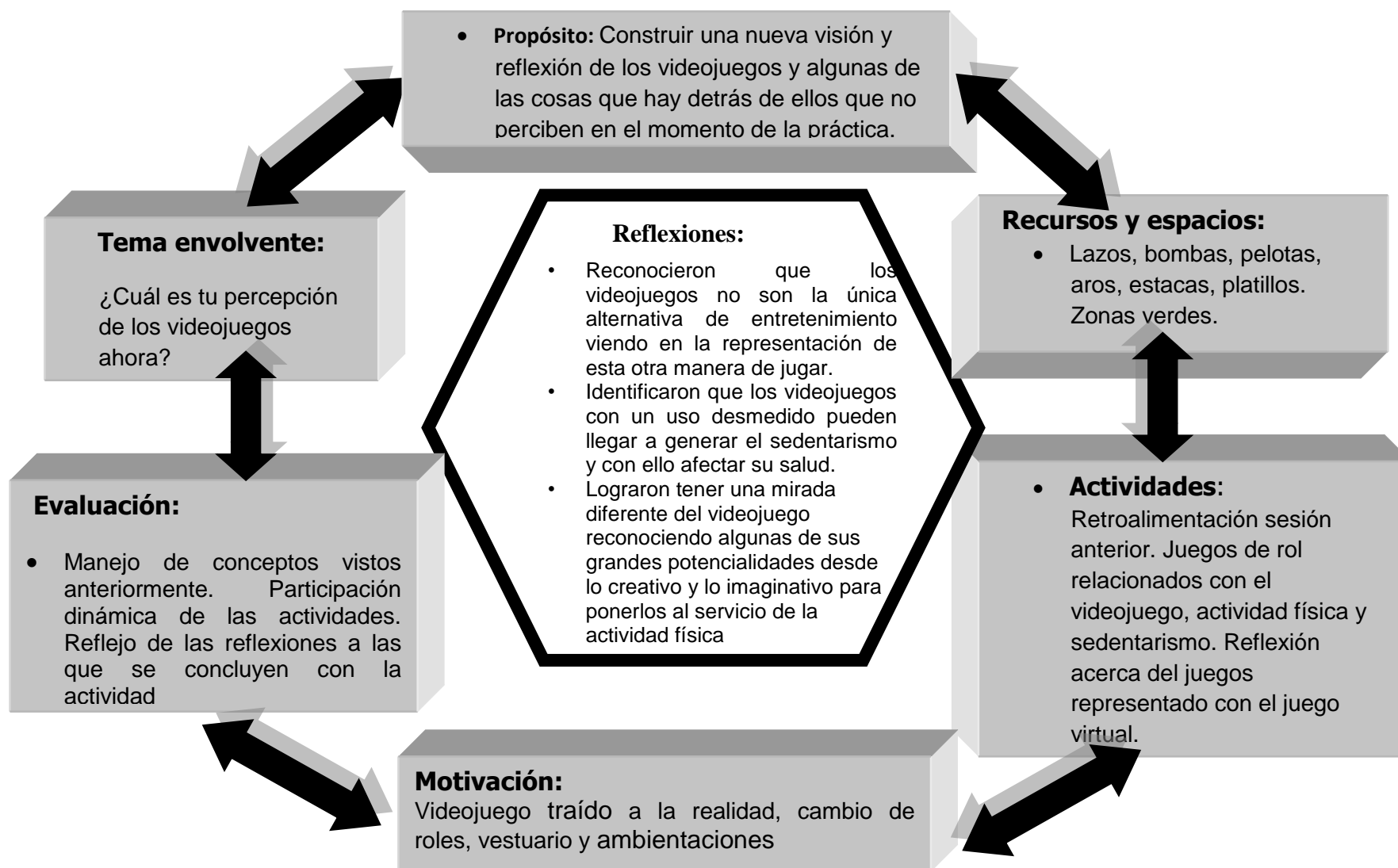
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 8
06 de mayo de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



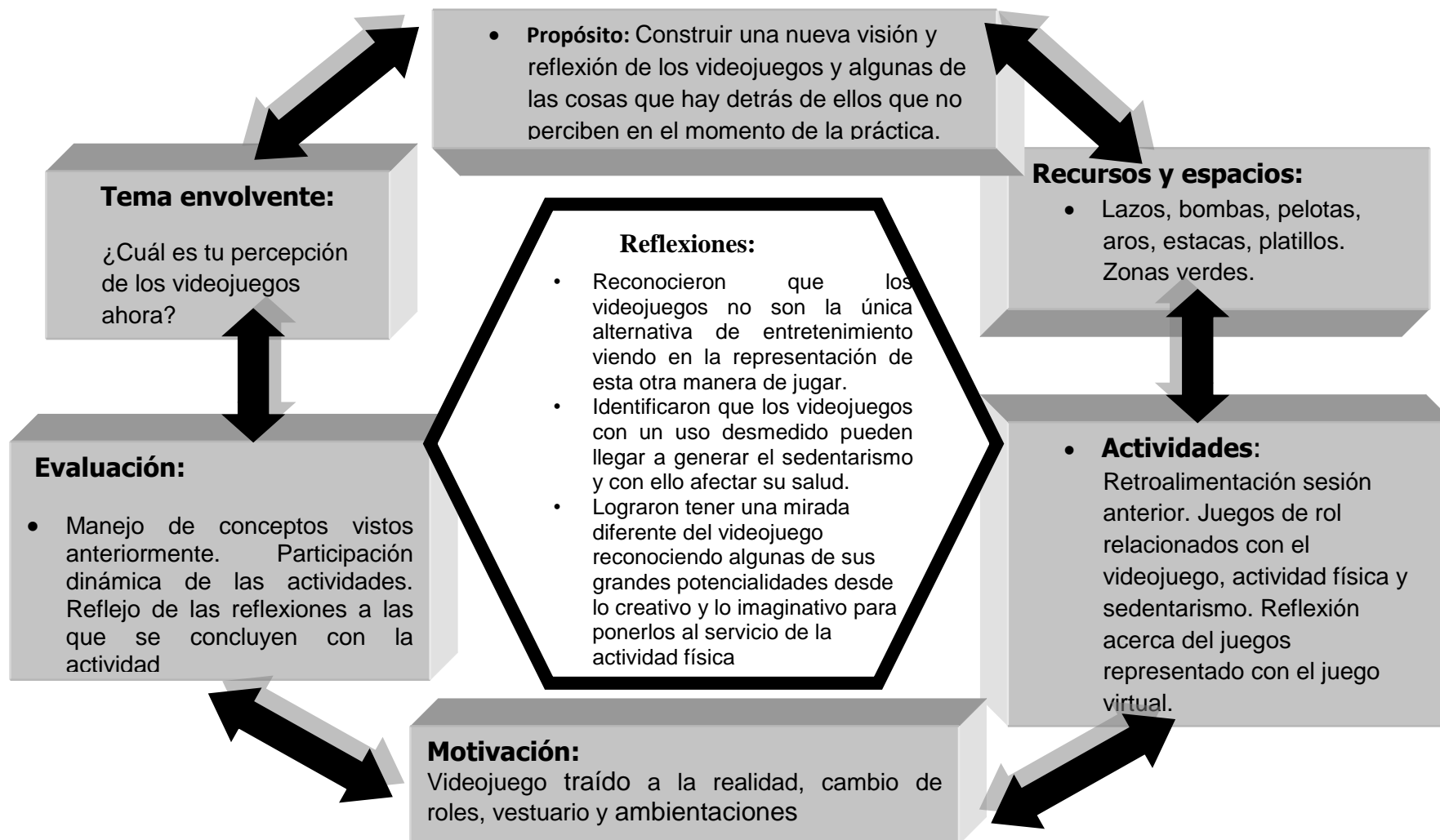
Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 9
08 de mayo de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 10
13 de mayo de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



Colegio Kapeirot			
Fecha:	Área:	Curso:	Sesión # 11
15 de mayo de 2015	Educación física	Quinto	
Docentes:	Anderson González – Henry Castañeda – Miguel Cortés		



4.2.1. Evaluación inicial.

La evaluación inicial se realiza a través de mesa redonda, con el fin de conocer los imaginarios e ideas con la que los estudiantes habían llegado a la primera sesión de clase, allí tomarlo como punto de partida y comenzar a llevar conceptos que les permiten desenvolverse y encontrar el sentido del proyecto. A partir del diálogo realizado en esta sesión se obtuvieron algunos resultados (Ficha 3) los cuales fueron los que permitieron dar paso a las siguientes sesiones.

4.2.2. Evaluación final.

Desde este cuestionario pretendimos hacer una indagación sobre la transformación en los imaginarios, conceptos y visiones que tenían los estudiantes durante el proceso. Se realiza a través de la metodología de taller grupal, lo que arrojó unos resultados que, a continuación son mostrados (*Ficha 4*).

4.2.3. Evaluación de las sesiones.

Esta evaluación se llevó a cabo al finalizar cada sesión, teniendo en cuenta las opiniones y reflexiones de los estudiantes en la sesión de clase y finalmente se realiza una evaluación de los docentes de acuerdo a lo observado en las clases. El resultado de ella está anexo al documento (*Tabla 7*).



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA
SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: UNA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.
CUESTIONARIO DIAGNOSTICO

Descripción: Este es un ejercicio de reflexión, conciencia y conocimiento propio, basado en las experiencias y aprendizajes que cada uno posee, por ende, no es necesario buscar las respuestas en textos, internet, bibliotecas, entre otras. Por favor realice este ejercicio honestamente y con tranquilidad.

Preguntas:

1. ¿Para ti que es sedentarismo?
“Son formas de realizar pinturas para mostrar nuevas figuras”
2. ¿Qué es actividad física?
“Es cuando uno corre, salta y juega mucho tiempo en la calle”.
3. ¿Qué relación existe entre sedentarismo y videojuegos?
“Ninguna, de pronto que al pintar uno hace muchas cosas al mismo tiempo y se mueve mucho”.
4. ¿Cómo crees que puede contribuir la actividad física en tu salud?
“En divertirnos y mantenernos bien de salud”.
5. ¿Practicas videojuegos habitualmente?
“Si claro, todo el tiempo”.
6. ¿En qué plataforma-consola, computador, celular, entre otras- utilizas el videojuego?
“Casi siempre en el Xbox, aunque a veces en el celular o el compu podemos también jugar, pero más que todo es en la consola”.
7. ¿con que frecuencia e intensidad realizas la práctica del videojuego?
“Los fines de semana es cuando más juego, entre semana solo 3 veces, por ahí... unas 3 ó 4 horas”
8. ¿crees que hay alguna relación entre la práctica de los videojuegos y tu salud?
“Ninguna”.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA
SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: UNA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.
CUESTIONARIO FINAL

Descripción: Este es un ejercicio de reflexión, conciencia y conocimiento propio, basado en las experiencias y aprendizajes en las últimas 10 sesiones de clase de educación física, por ende, no es necesario buscar las respuestas en textos, internet, bibliotecas, entre otras. Por favor realice este ejercicio honestamente y con tranquilidad.

Preguntas:

1. ¿Para ti que es sedentarismo?
“Es el no hacer actividad física, estar mucho tiempo quietos”.
2. ¿Qué es actividad física?
“Es hacer ejercicio y deporte para quemar calorías y no ser sedentarios”.
3. ¿Qué relación existe entre sedentarismo y videojuegos?
“Los videojuegos son una pequeña parte del sedentarismo, porque mientras uno juega no puede hacer actividad física”.
4. ¿Cómo crees que puede contribuir la actividad física en tu salud?
“Por ejemplo al hacer deporte, quemamos energía, calorías y fortalecemos el cuerpo y la habilidad”.
5. ¿Qué diferencias viste en la práctica física del videojuego comparado con la práctica virtual?
Mencione mínimo 6.
“- En la vida real hacemos actividad física. - En la vida real estamos al aire libre.- En la vida real no podemos sobrevivir a la muerte. - Que en la vida real podemos hacer lo que queramos. – Que uno puede crear su vida”.
6. ¿Qué cambios fisiológicos (es decir, sudoración, elevación cardiaca, agitación, entre otras) pudiste sentir en la práctica física del videojuego?

“Sudoración, dolor, lesiones y golpes”.

7. ¿Qué posibilidades de actividad física hay dentro de los videojuegos que comúnmente juegas?
“Correr, saltar, agacharse.”
8. ¿Las posibilidades de actividad física mencionadas anteriormente las desarrollas en tu cotidianidad? Señala brevemente cuales.
“Correr diariamente”.
9. ¿Cuál es ahora tu opinión de los videojuegos?
“Me gustan, pero no son todo y uno no puede hacer actividad física si los juega por arto tiempo”.
10. ¿Crees que la educación física influye en la problemática del sedentarismo? Justifica tu respuesta.
“Si, todas las personas saben que los videojuegos son adictivos y en clase de educación física iuno corre y hace actividad física”.
11. ¿Qué consejo podrías darle a una persona conocida que tiene mucho gusto por practicar videojuegos luego de las experiencias obtenidas en las clases de educación física?
“Que los videojuegos hacen parte del sedentarismo y la actividad física es buena para dejar de tener el hábito de ser sedentario”.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LIC. EDUCACIÓN FÍSICA

FORMATO INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Fecha: 10 de Abril de 2015 **Curso:** 5°

Evaluador: Anderson González, Henry Castañeda, Miguel Cortés **Evaluado:** Gabriel Ricardo Guevara

Evaluación de los aprendizajes					
enfoques de la evaluación	Criterios de evaluación	Bueno	Regular	A mejorar	Retroalimentación.
Autoevaluación	❖ <u>Participación activa</u>	X			
	❖ <u>Proposición</u>	X			
	❖ <u>Disposición.</u>	X			
Coevaluación	❖ <u>Comunicación</u>		X		
	❖ <u>Trabajo en equipo</u>		X		
	❖ <u>Respeto</u>	X			
Heteroevaluación	❖ <u>Manejo de conceptos</u>	X			
	❖ <u>Coherencia en la relación de conceptos.</u>	X			

Tabla 7. Formato de evaluación creado por Castañeda, H; Cortes, M. & González, A.(2015)

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

En la actualidad los videojuegos se han constituido como un fenómeno global, una alternativa de entretenimiento que ofrece múltiples posibilidades, sin embargo también pueden acarrear ciertas consecuencias y no son ajenos al sistema económico dominante. Una de las consecuencias que pueden encaminar el uso de videojuegos es el sedentarismo mediado por la manera de realizar las acciones que requieren los videojuegos. No se puede desconocer el aspecto educativo de los videojuegos y su potencialidad para el desarrollo cognitivo, pero tampoco podemos tener una mirada simplista de los mismos y verlos como un “juguete” inofensivo. A partir del desarrollo conceptual presentado en este documento se evidencia como los videojuegos son un producto tecnológico y cultural y como producto son susceptibles a ser comercializados y van en concordancia con los ideales de una sociedad consumista, dejando de lado sus posibles implicaciones en todos los aspectos de la vida. El poner de manifiesto estas posibles afecciones que generan los videojuegos presenta un reto adicional por el auge de las tecnologías de la información y las comunicaciones, desde esta perspectiva parecería un intento retrograda de satanizar los videojuegos, por el contrario en nuestro proyecto pretende propiciar una mirada crítica y reflexiva a esta práctica actual. Teniendo estos dos aspectos –sedentarismo y videojuegos- como ejes centrales de nuestra intervención pudimos aterrizar ese cúmulo de teorías, conceptos y conocimientos que se revisaron y apropiaron a través de nuestra formación como docentes, llevándolos a un contexto práctico. No se trató de un proceso sencillo, por el contrario, tomar cada uno de los referentes teóricos y llevarlos a una situación social particular requiere de un esfuerzo de acoplamiento y entendimiento entre los autores y nuestra intencionalidad pedagógica.

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Este proyecto está anclado sobre una idea clara con una intencionalidad precisa, propiciar la reflexión acerca de la relación que hay entre el sedentarismo y los videojuegos, para ello planteamos un diseño curricular sobre el cual la sociedad y la escuela no fueran dos aspectos independientes, sino por el contrario, que el aprendizaje que se adquiriera en el espacio fuese contextualizado y utilizado en las situaciones cotidianas de los estudiantes. Desde el enfoque curricular socio-reconstruccionista pudimos tomar los videojuegos como un aspecto social para integrarlo en la clase de educación física haciendo énfasis en las consecuencias que implican las determinadas formas de uso, la frecuencia de realización y los efectos que esta práctica conlleva hacia su estado de salud y calidad de vida.

Desde nuestro modelo pedagógico planteamos un problema que se pudo abordar en la clase, a partir del dialogo de saberes, las experiencias y la representación de una práctica de realidad virtual de interés colectivo de los estudiantes, tratando de dar prioridad al proceso de aprendizaje, por lo que el cronograma esta aplicado según el progreso de ellos con los temas y no de una forma cronológica.

Para llevar a cabo en clase lo diseñado en las unidades, nos valemos del juego como una herramienta didáctica, con una intencionalidad explicada por los docentes antes de dar inicio, con el fin de, poner en escena las situaciones que se presentan en la realidad virtual llevándolas a la realidad física; el juego se utiliza como herramienta que propicia unas experiencias, las cuales serán tenidas en cuenta como insumo importante, para el dialogo, la retroalimentación y participación que se presentan al finalizar cada sesión.

Las experiencias fueron agradables, la idea de los estudiantes en un comienzo siempre fue jugar el videojuego con la única forma conocida para ellos, sin embargo lo propuesto desde el PCP

también causo gusto y atención hacia ellos, lo que permitió un gran desempeño donde concibieron que la realidad virtual a la que el videojuego les enseñaba no era la única, sino que había una realidad física cuyas situaciones de juego eran distintas. Las decisiones y los roles jugaban un papel importante, y por supuesto no podían pasar desapercibidas por ellos, de allí partir a la construcción de conceptos, ideas y un aprendizaje significativo.

La ambientación de videojuegos, fue fundamental, es decir, llevarlos a una nueva realidad para los estudiantes, con situaciones directas de la práctica virtual, causo un impacto en ellos de curiosidad, por lo cual hubo entrega, actitud y participación. Con forma se iba desarrollando la parte práctica íbamos analizando las maneras de como los estudiantes asimilaban una nueva realidad.

➤ **Aprendizajes como docentes**

Durante toda nuestra formación como licenciados adquirimos, construimos y transformamos una serie de conocimientos en torno a la educación, la pedagogía y específicamente a la educación física. Durante la construcción del proyecto todos estos saberes se cuestionan y modifican constantemente, ya que al llevarlos a un contexto real muchas de las cosas que hemos plasmado teóricamente no concuerdan con la realidad. A partir de la ejecución de nuestra propuesta en una institución de la educación formal, pudimos evidenciar de primera mano el carácter tradicionalista fuertemente arraigado que tiene la educación en la actualidad. Sin embargo más allá de un estilo o modelo pedagógico particular, pasa por un condicionamiento al que los estudiantes han sido llevados, no solamente en la escuela, sino también claro, en la familia, y demás círculos sociales. Al momento de llegar con una manera diferente de manejar las sesiones de clase, los estudiantes parecen no encontrar una idea de cómo deben actuar, por lo tanto lo

hacen libremente, pero esta libertad ya está condicionada a lo que tradicionalmente realizan, por lo tanto por más dialogante, participativo, experiencial entre otros, que sea la propuesta siempre tendremos que recurrir a algunas herramientas de la pedagogía tradicional para lograr orientar el proceso que se quiere. Así pues, consideramos que en este tipo de escenarios el cambio hacia una nueva pedagogía debe darse gradualmente, y con unas intenciones claras que permitan a los estudiantes entender las nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, sin llevarlos a un espacio que chocha tan radicalmente con lo que han venido haciendo durante toda su vida escolar.

Siguiendo esta línea, la construcción e implementación de este proyecto represento todo un desafío, ya que nos exige evidenciar una problemática que se presenta en un contexto real, para tratar de abordar distintas soluciones desde nuestro campo de acción como docentes.

Al momento de realizar la práctica, urgía adaptar la teoría a las necesidades que el contexto exigía, por lo tanto se realizaron los cambios correspondientes a medida que se desarrollaban las diferentes clases, de tal forma que cada sesión significo una recolección de experiencias y de aprendizajes, donde se lograron cambiar ciertos imaginarios que tenían los niños sobre conceptos claves que desarrollamos en nuestro proyecto, los cuales van asimilando y apropiando para la construcción de la reflexión en torno a la temática de los videojuegos y la relación existente con el sedentarismo. Esto nos permitió evidenciar como llevar la teoría a la práctica es algo bastante complejo que requiere de la implementación diferentes estrategias de parte de nosotros como docentes para poder lograr con los propósitos educativos del proyecto. La ventaja de tratar una temática de interés nos permitió trabajar mediante la motivación de los estudiantes, para desarrollar distintos aprendizajes que puedan aplicar dentro de su cotidianidad.

ANEXOS.



SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.



REFERENCIAS.

Castro Carvajal J. et al. (2007). *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia*.

Medellín, Colombia: funámbulos editores.

Max-Neef, M. (1993). *Desarrollo a escala humana*. Montevideo, Uruguay: Nordan-comunidad

Becerra, R. (1994). *Una sociedad de consumo irracional*. Bogotá, Colombia: San pablo.

Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. México, D.F : Fondo de cultura económica

Garrido Luque A., Ramírez Dorado S. Vieira Severiano M. y Jiménez Burillo F. (2003)

Fundamentos sociales del comportamiento humano. Barcelona: UOC

Soriano Ayala E., González Jiménez A. y Cala V. (2014). *Retos actuales de educación y salud transcultural TOMO II, Volumen 2*. Universidad de Almería.

Yarce, J. (2009). *Tvnetgener@tion la generación inter@ctiva*. Bogotá, Colombia: Planeta

Colombiana

Zubiría Samper J. (2006). *Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá,

Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

Posner, G. J. (1998). *Análisis de currículo*. Bogotá, Colombia: McGraw-Hill

Gimeno, J. (1991). *El Curriculum: una reflexión sobre la práctica*. Madrid. Morata

De Cozar, J.M. (2002). *Tecnología, civilización y barbarie*. Rubí ,Barcelona: Anthropodos Editorial.

Parlebas, P. (2001). *Léxico de la praxiología motriz*. Barcelona, España. Paidotribo.

Sartori, G. (1997). *Homo videns: La sociedad teledirigida*. Tres cantos, Madrid. Santillana ediciones generales.

Iñigo, L,E.(2012). *Breve historia de la revolución industrial*. Madrid, España. Ediciones Nowtilus.

Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, España. Estela

Herrera Capita, A. (2009). *El constructivismo en el aula. Innovación y experiencias educativas*, Enero del 2009, N°14, recuperado de http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense /revista /pdf/Numero_14/ANGELA%20MARIA_HERRERA_1.pdf.

De Zubiria, J. (2013). *El maestro y los desafíos a la educación en el siglo XXI. Redipe -red Iberoamericana de pedagogía-*, julio del 2013, N°825, recuperado de http://www.plandecenal.edu.co /html/1726/articles-327345_recurso_1.pdf.

UNESCO (2003). *Informe Mundial de Seguimiento de EPT*. París, UNESCO.

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Diario Oficial 47066, (2008). Decreto 2771 de 2008). Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31692>

La Federación de Educación Física (FIEP), *Manifiesto Mundial de la Educación Física*, (2000). Recuperado de <http://www.unes.edu.ve/bibliotecaunes/custodia/leyes/ley39.pdf>

Romero, T. (2009, 20 de Noviembre). *Hacia una definición de sedentarismo*. Revista Chilena de Cardiología, (28). Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Informe sobre la salud del mundo: Forjemos el futuro*. Recuperado de http://www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf

Departamento administrativo nacional de estadística (DANE). (2012). *Encuesta de consumo cultural 2012 informe de resultados* recuperado de https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/eccultural/presentacion_ecc_2012.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. *Estado Mundial de la Infancia 2012*

Internet world stats. (2014). *Internet Usage Statistics* recuperado de

<http://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2012). *Las Tic en Colombia*.

Recuperado de <http://www.enticconfio.gov.co/index.php/cerotolerancia/item/261-las-tic-en-colombia.html>

SEDENTARISMO Y VIDEOJUEGOS: PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Universidad del rosario.(2007). *Universidad, Ciencia y Desarrollo: Programa de divulgación científica*. Recuperado de [http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo /ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Ficha-técnica/](http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Ficha-técnica/)

García, F. (2000, 18 de febrero) *Los modelos didácticos como instrumento de análisis y de intervención en la realidad educativa*. Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales. Recuperado de <http://www.ub.edu/geocrit/b3w-207.htm>