

Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en Educación Física

Angie Carolina Rodríguez Espinel

2013220071

Tutora: Mg. Martha Aleida Arenas Molina

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

2018

## **Dedicatoria**

A mi madre por creer en mí, apoyarme cada día en que tuve que salir de mi casa para ir a estudiar y ella estuvo ahí para darme su bendición.

A mi padre por su gran esfuerzo, su admiración constante, y sus consejos.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mis padres por su amor incondicional.

A mis hermanos, Santiago, Martha y Fabio por ser el motor fundamental de todos mis esfuerzos.

A mis profesores de Educación Física, Santiago y Arnulfo por motivarme a seguir sus pasos; al profesor Daniel Oliveros por ser un ejemplo de amor por nuestra profesión.

Al ciclismo, porque me llenó de felicidad en los peores momentos y me enseñó que “cuando la vida se pone cuesta arriba, bajas dos piñones y te paras en pedales”.

Al profesor Marco Rodríguez Mora y la profesora Martha Arenas, por asesorarme de la mejor forma para la construcción de mi proyecto, por sus consejos y su motivación.


A mi compañero por su apoyo y compañía durante la mayoría de mi carrera.

A Wilson Javier, William Fernando y Marcela por su amistad y sus aportes con su labor profesional a la continuación de mis estudios.

A mis compañeros y profesores de universidad, por aportar en mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco a mis amigos y demás familiares por sus palabras de apoyo, consejos y colaboración.

## Resumen analítico educativo RAE

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formación de líderes</i>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: 2013220071</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 28-05-2018</b>	<b>Página iii de 101</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en Educación Física
<b>Autor(es)</b>	Rodríguez Espinel, Angie Carolina
<b>Director</b>	Mg. Martha Aleida Arenas Molina
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 101 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	EDUCACIÓN FÍSICA; SER HUMANO FÍSICAMENTE EDUCADO; HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES; DIMENSIÓN FÍSICA, DIMENSIÓN SOCIAL, DIMENSIÓN COGNITIVA.

<b>2. Descripción</b>
Trabajo de grado que se propone desde la Educación Física como área de conocimiento, tratar la problemática del aumento de la obesidad, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y los trastornos alimenticios que afectan al mundo y específicamente a la población colombiana; por medio del fortalecimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje desde los contenidos disciplinares de la Educación Física de la tendencia en salud en el contexto de la educación formal. Teniendo en cuenta los aportes de los hábitos de vida saludables (H.V.S) desde las dimensiones social, física y cognitiva para formar seres humanos físicamente educados que tomen decisiones asertivas, se permitan la interacción social en seguimiento de las normas básicas de convivencia en un entorno real, preservando la salud de su cuerpo y potenciando sus habilidades y capacidades físicas en pro de un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana por medio de la transferencia de saberes.

<b>3. Fuentes</b>
Acuña Castro, Y., & Cortes Solís, R. (abril de 2012). Promoción de estilos de vida saludable área

de salud. San José, Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública.

Aguilera Morales, A., & Martínez Lara, A. M. (2009). La pedagogía proyectiva: aproximaciones a una propuesta innovadora. *Pedagogía y saberes* (31), 16.

Cadavid Rojas, A. M., & Calderón Palacio, I. C. (agosto de 2004). ANÁLISIS DEL CONCEPTO ENSEÑANZA EN LAS TEORIAS CURRICULARES DE LAWRENCE STENHOUSE Y JOSE JIMENO SACRISTAN. *Educación y Pedagogía*, XVI (40), 143-152.

Cao Torija, M. (2012). Estudio de alimentación, nutrición y actividad física en población femenina adulta urbana de Valladolid (Amuva). Tesis Doctoral. Valladolid, España: Universidad de Valladolid.

Cazares, M. (2007). Una reflexión teórica del currículo y los diferentes enfoques curriculares. *UCF*, 25.

Congreso de la República de Colombia. (2001). Ley 115 de febrero 08 de 1994. Bogotá, D.C.

Congreso de la República de Colombia. (14 de octubre de 2009). Ley de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Ley 1355 de 2009. Bogotá, D.C., Colombia: Constitución Política de Colombia.

Correa García, W. F. (2010). Actividad física y hábitos saludables herramientas de la educación física. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Cruz Cruz J. (1999). Razón dietética: Gusto, hábito y cultura en la conducta alimentaria. Sociedad Navarra de Estudios Gastronómicos. (s.f.).

Cruz Cruz, J. (1999). Razón dietética: Gusto, hábito y cultura en la conducta alimentaria. Sociedad Navarra de Estudios Gastronómicos.

De León, I. (2005). Los estilos de enseñanza pedagógicos.

Díaz Barriga, F. (2005). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México, D.F.: McGraw-Hill.

Freinet, C. (1969). Técnicas de Freinet de la escuela moderna (Primera ed.). Buenos aires, Argentina: Siglo XXI editores.

Gadotti, M. (2004). Historia de las ideas pedagógicas. (N. Alfaro, Trad.) México, D.F.

Gallo Cadavid, L. (2013). Las prácticas corporales en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2.

Gómez Pinzón, D. H., & Rodríguez Espinel, A. C. (2017). Educación Física: Formación de Seres humanos físicamente educados a partir de hábitos de vida saludables. Bogotá, D.C.: Universidad Pedagógica Nacional.

Gómez Zuluaga, M., & Arias Cano, V. (abril de 2013). Una hermenéutica del cuerpo educado. Sabaneta, Antioquia, Colombia: Universidad de Manizales - CINDE.

Granda, J., & Alemany Arrebola, I. (2002). Manual de aprendizaje y desarrollo motor. Barcelona Paidós: Paidós Ibérica.

Guerrero Torres, J., & Rivera García, E. (2007). Indicadores de salud dinámica en los centros escolares. Granada: Revista Educación.

lafrancesco, G. M. (2008). La evaluación integral y de los aprendizajes desde la perspectiva de una escuela transformadora. 1-2.

Ida Ibáñez Carulla. (2011). La importancia de la movilidad articular y los estiramientos dentro de la práctica de actividad física. *EFDeportes*, 1.

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

Kaplan, B. &. (1998). Expresión corporal. El cuerpo en movimiento. Buenos Aires: Ediciones novedades educativas.

La Salle. (s.f.). Casalle. Recuperado el 01 de mayo de 2018, de <http://www.casalle.org.co/quienes-somos/de-la-salle-en-colombia.html>

López Rodríguez, A. (Julio de 2003). Didáctica de la educación física. *Efdeportes*, 9(62).

Magendzo, D. (1992). Diseño curricular problematizador. Santiago de Chile.

Mahecha Amado, M. (2008). Educación física para el fomento de hábitos saludables en básica

primaria. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Marín Ramírez, E. E. (febrero de 2010). Deporte, formación y escuela: ideas del cuerpo educado a través del deporte. EFDeportes (141).

Martinsen, E. W. (2000). Physical activity for mental health. 120(25):3054-6. Tidsskr Nor Laegeforen.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. (2009). EFDeportes. EFDeportes.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). La enseñanza de la Educación Física. Barcelona: Hispano europea S.A.

Muñoz Díaz, J. C. (2004). Hábitos y estilos de vida en relación con la actividad física en la educación primaria. EFDeportes, 2-3.

Nussbaum, M. (2012). Creating Capabilities. (A. Santos Mosquera, Trad.) Madrid, España: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Organización de. (s.f.).

Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2014). Perfiles de países de enfermedades no transmisibles (ENT). OMS.

Organización Mundial de la Salud. (25 de enero de 2016). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/launch-final-report/es/>

Oxforddictionaries. (2016). Concepto de educación. Definición educación.

Ramírez Toledo, A. (2007). El constructivismo pedagógico. Colegio de Altos Estudios de Acayucan, 3.

Sacristán, G. (2007). El currículum: una reflexión sobre la práctica. Madrid: Ediciones Morata.

Secretaria de Salud de México D.F. (01 de marzo de 2012). Promoción de la Salud. Obtenido de [promocion.salud.gob.mx](http://promocion.salud.gob.mx):  
[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando\\_vive\\_articulos\\_once.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_once.html)

Stenhouse, L. (1998). La investigación como base de la enseñanza (Cuarta ed.). Madrid: Ediciones Morata.

Stenhouse, L. (2005). Investigación y desarrollo de Currículum. Madrid, España: Morata.

Timarán Marín, A. M. (2007). Promoción de estilos de vida y hábitos saludables en la población infantil escolarizada. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Trilla, J., Cano, E., Carretero M, Escofet, A., Fairtein, G., Hernadez, J. A., y otros. (2007). El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI (Cuarta ed.). Barcelona: Graó, de IRIF, S.L.

Trilla, J., Cano, E., Carretero, A., Escofet, G., Fairstein, G., Fernández, J., y otros. (2001). El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI: La teoría de Jean Piaget y la educación. Medio siglo de debates y aplicaciones. Barcelona: GRAÓ.

Trujillo Navas, F. (septiembre de 2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. EFDeportes (136), 1.

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

UNICEF. (2014). Adaptado de CDC "Healthy Weight" ("Peso corporal saludable"). UNICEF.

Universidad Pedagógica Nacional. (2010). Proyecto Curricular Particular Licenciatura en Educación Física - PCLEF. Bogotá, D.C.: UPN.

Vílchez Barroso, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de La Comarca Granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos. Granada, España: Universidad de Granada.

Wikipedia. (06 de abril de 2018). La enciclopedia libre. Recuperado el 28 de abril de 2018, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Zipaquir%C3%A1>

#### 4. Contenidos

1. Contextualización. Dentro de los referentes conceptuales, se destacan aportes internacionales que sirven como pauta para entender cuál ha sido el papel que ha cumplido la Educación Física en la formación de un ser humano físicamente educado desde la enseñanza de los hábitos de vida saludables.

2. Perspectiva educativa. El capítulo presenta fundamentalmente la comprensión de los discursos pedagógico, humanístico y disciplinar plasmados mediante la concepción de la transformación que puede lograr en el ser humano, la sociedad y la cultura y, el papel que la Educación Física puede desempeñar en los diferentes contextos; se halla aquí la edificación de un proyecto que pretende la formación de un ser humano físicamente educado a través de hábitos de vida saludables sustentado en el discurso del desarrollo humano sobre la creación de capacidades, la teoría práctica y el modelo pedagógico constructivista.

3. Diseño de implementación. El diseño de implementación del Proyecto Curricular Particular involucra objetivos, contenidos y evaluación que se van a implementar en cada una de las unidades, para ello se presenta el macro currículo, que orienta la relación de las ideas pedagógicas con la puesta en escena del proyecto, los microdiseños o planeaciones de clase que comprenden cada unidad temática junto con la metodología y los criterios de evaluación de cada sesión. De la evaluación se elaboran unos instrumentos para permitir que los estudiantes puedan dar su punto de vista y valoración acerca del desempeño del docente en la clase.

4. Ejecución Piloto. En este capítulo está plasmada la contextualización de la IEM San Juan Bautista de La Salle del municipio de Zipaquirá; siempre ha sido indispensable conocer de primera mano las características sociales, políticas, económicas, educativas y geográficas de un territorio, entre otros aspectos claves que influyen la construcción de los diferentes procesos de formación y la organización estratégica de los contenidos y saberes que apuntan a aportar al desarrollo de las comunidades.

5. Análisis de la experiencia. Se expone el análisis de las experiencias vividas en la IEM San Juan Bautista De La Salle del municipio de Zipaquirá, donde se logró satisfactoriamente la culminación de la implementación de 3 de las 4 unidades que se tenían previstas.

Para este análisis fue fundamental la sistematización de los diarios de campo de los estudiantes, quienes de forma personal consignaron sus experiencias de cada sesión de clase; también es fundamental las observaciones que se realizaron al finalizar cada sesión y de la cual se hizo registro en la sección de observaciones de cada Microdiseño curricular.

#### 5. Metodología

Dando respuesta a la intención formativa planteada para este proyecto como, Formar un ser humano físicamente educado a través de la enseñanza de hábitos de vida saludable, que comprenda la importancia de conocerse, relacionarse y cultivarse, tomando el papel de la transferencia de sus saberes para desenvolverse en el entorno; se plantean 3 ejes temáticos que dan respuesta a unos contenidos que se esperan cumplan con un componente cognitivo, físico y social, de forma interdependiente y dando evaluación formativa y procesual para lograr establecer los avances y logros de los estudiantes durante la intervención pedagógica por medio de la sistematización de experiencias.

## 6. Conclusiones

1. Análisis de la Experiencia. Se hace necesario hacer una transición de los contenidos y actividades sugeridos por la institución hacia el diseño curricular planteado en el presente proyecto; esta cuestión no se había tenido en cuenta, pero permite una mejor adaptación de los estudiantes frente a la nueva metodología de clase y el modelo evaluativo. De esto se hace la transformación en la sesión de clase número 2 y 3.
2. Aunque se precisa el estilo de enseñanza desde el discurso de Muska Mosston donde se da el comando al descubrimiento; para los estudiantes de 9° grado se hizo difícil salir de la asignación de tareas, dadas actividades de autoevaluación o aprendizaje recíproco estos respondieron con un poco de trabajo autónomo que hizo más complejo ciertos procesos de creación propia, y se sentían aún muy dependientes del docente.
3. Se hace necesario dada la cultura de separar el género femenino del masculino, implementar actividad de interacción social dando especial atención a las relaciones entre ambos sexos, donde tanto mujeres como hombres estén en las mismas condiciones frente a las normas y se reconozca las características que nos hacen diferentes para eliminar etiquetas como “el sexo débil” y “las mujeres no pueden desempeñarse bien en ciertas actividades porque son exclusivamente de hombres”.
4. Frente al modelo evaluativo se ve pertinente llevar a cabo otro recurso aparte del diario de aprendizajes, dado que para los estudiantes se hace difícil la comprensión de la reflexión y el plasmar en la escritura sus aprendizajes; con la práctica constante podrán mejorar estos procesos, sin embargo, mientras esto sucede es importante que la heteroevaluación por parte del docente sea mucho más rigurosa dada la práctica constante que requieren los hábitos de vida saludables para su formación.
5. Se hace necesaria la implementación de las TIC's como un recurso de base para la materialización de la aplicación de los conocimientos dada la elevada utilización que hacen los adolescentes y la sociedad en general de este tipo de herramientas; además usar estos recursos dentro de los procesos académicos puede incidir en que los estudiantes lo utilicen de forma adecuada y puedan tomar mejores decisiones frente a la información que parece en la red.

<b>Elaborado por:</b>	Rodríguez Espinel, Angie Carolina
<b>Revisado por:</b>	Mg. Martha Aleida Arenas Molina

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	23	05	2018
--	----	----	------

## Índice general

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos .....	ii
Resumen analítico educativo RAE .....	iii
Índice general.....	1
Lista de tablas .....	5
Lista de figuras.....	6
Introducción .....	8
Justificación .....	10
Capítulo 1.....	11
Contextualización .....	11
Referentes conceptuales.....	11
Planteamiento del problema.....	14
Marco legal .....	16
Antecedentes .....	21
Capítulo 2.....	25
Perspectiva educativa.....	25
Desarrollo humano: creando capacidades.....	25
Básicas o Innatas.....	28

	2
Internas.....	28
Combinadas.....	28
El ser humano de la aldea global y el ser humano físicamente educado .....	29
Sociedad retribalizada.....	30
Cultura.....	31
Educación.....	32
Teoría curricular práctica.....	32
Modelo pedagógico constructivista .....	33
Rol docente. ....	34
El principio de corresponsabilidad.....	36
Tendencia en salud de la Educación Física.....	36
Estilo de enseñanza (didáctica).....	39
Capítulo 3.....	40
Diseño de implementación.....	40
Planeación general .....	41
Macrodisño Curricular .....	41
Microdisño programático .....	42
Evaluación formativa y procesual.....	53
Evaluación docente .....	54
Capítulo 4.....	55

	3
Ejecución piloto .....	55
Microcontexto .....	56
Descripción de la ubicación geográfica. ....	56
Comunidad Lasallista.....	56
Aspectos educativos.....	61
Planta física.....	61
Cronograma de plan de clase .....	63
Capítulo 5.....	64
Análisis de experiencias.....	64
Aprendizajes como docente .....	65
Incidencias en el contexto y en las personas.....	69
Incidencias en el diseño .....	70
Análisis ejes temáticos vs. Diarios de aprendizaje .....	70
Recomendaciones .....	73
Referencias bibliográficas.....	75
Anexos .....	81
Anexo 1 .....	81
Anexo 2.....	82
Anexo 3.....	83
Anexo 5.....	85

Anexo 6.....	86
Anexo 7.....	87
Anexo 8.....	88
Anexo 9.....	89
Anexo 10.....	90
Anexo 11.....	91
Anexo 12.....	92
Anexo 13.....	93

## Lista de tablas

Tabla 1. Etapas de las capacidades por Martha Nussbaum .....	27
Tabla 2. Caracterización de la manifestación científica .....	38
Tabla 3. Caracterización de la manifestación social.....	38
Tabla 4. Macrodiseño curricular .....	41
Tabla 5. Preguntas diagnósticas y respuestas clave. ....	60
Tabla 6 Formato de evaluación docente .....	67
Tabla 7 Categorías y conceptos clave del diario de aprendizajes de los estudiantes.....	69
Tabla 8. Evaluación por ejes temáticos.....	70

## Lista de figuras

Figura 1. Principio de corresponsabilidad .....	36
Figura 2. Evaluación docente. Mayo 2, 2018. ....	67

**LISTA DE SIGLAS**

PC-LEF	Programa curricular Licenciatura en Educación Física
UNICEF	de United Nations International Children's Emergency Fund (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia).
OMS	organización Mundial de la Salud
PCP	Proyecto Curricular Particular
H.V.S	Hábitos de vida saludables
EPEVS	Estrategia promocional de estilos de vida saludable
s.f.	Sin fecha
s.p.	Sin página
p.	Página

## Introducción

La Educación Física es una disciplina con 80 años de presencia en Colombia, en este hecho, la Universidad Pedagógica Nacional ha sido pionera con el Programa de Licenciatura en Educación Física. En su proyecto curricular promueve una visión más amplia de la Educación Física, basándose en la interdisciplinariedad para crear un discurso que sustente de manera armónica los saberes propios de la disciplina y permita cambiar los imaginarios sociales que frente a esta se han construido a través de los años y promueva la formación de un sujeto integral sentipensanteactuante que responda a sus convicciones y argumentos.

El objeto de estudio de la Licenciatura en Educación Física es la experiencia corporal, estas prácticas corporales son concebidas como “simbologías corporales, nos hacen comunicar algo, son modos de decir del cuerpo, modos y formas de uso del propio cuerpo y se refieren a las disposiciones, disponibilidades y no disposiciones del propio cuerpo” (Gallo Cadavid, 2013, p. 826).

Haciendo alusión a lo anteriormente expuesto, se puede decir que dentro de las prácticas corporales y las formas del uso del propio cuerpo se entienden todos aquellos modos de actuar, incluyendo los hábitos de vida saludable como manifestaciones de preservación de este; esfuerzo, descanso y recuperación ejercido sobre este, que hacen posible una mejor calidad de vida y un mejor desenvolvimiento del cuerpo en el entorno.

Con lo anterior, se pretende dar respuesta a ¿cuáles son los aportes de la Educación Física a la formación de un ser humano físicamente educado en la escuela?; no solo es una propuesta

para tratar esta problemática por medio de los procesos de enseñanza-aprendizaje, sino también un fortalecimiento de los contenidos disciplinares de la Educación Física en el contexto de la educación formal.

## **Justificación**

El estado colombiano ha venido impulsando en los últimos años programas como: Escuela de puertas abiertas, Estrategia promocional de estilos de vida saludable (EPEVS) en instituciones educativas, Fortalecimiento de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Proyecto piloto “Onces para la salud”, entre otras, cuyo objetivo ha sido promover hábitos de vida saludable, entre ellos, el ejercicio físico, la alimentación balanceada, la higiene y la interacción social, como respuesta problemáticas que han sido expuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en que se registra el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), trastornos alimenticios y problemas de baja autoestima, depresión, entre otros, a causa de la ausencia en formación de los hábitos de vida saludables. Como respuesta y aporte a la situación problema se crea la necesidad de proponer este proyecto, cuyo objetivo es mostrar los aportes de la disciplina de la Educación Física en la formación de un ser humano físicamente educado por medio de la enseñanza de hábitos de vida saludable.

Por esta razón se decide encaminar este proyecto dentro de la educación formal, dados los muchos programas del gobierno nacional que se hacen cargo de la promoción y prevención de la problemática acudiendo a los centros asistenciales de salud y la capacitación desde las instituciones informales; Ahora se hace preciso, ahondar en la raíz y es la enseñanza de los hábitos de vida saludables desde la escuela, un proceso desde edades tempranas que logre la formación de un ser humano físicamente educado, gracias a los aportes de la Educación Física como área de conocimiento.

## Capítulo 1

### Contextualización

#### Referentes conceptuales

Dentro de los referentes conceptuales, se destacan aportes internacionales que sirven como pauta para entender cuál ha sido el papel que ha cumplido la Educación Física en la formación de un ser humano físicamente educado desde la enseñanza de los hábitos de vida saludables. Por una parte, España ha venido haciendo un arduo trabajo frente a los hábitos de vida saludables, se encuentran además aportes acerca de concepciones de la salud y de sus componentes, que se hacen interesantes en la medida en que encuentran relación con los hábitos de vida saludables con los componentes no solo físicos y biológicos referentes al cuidado del cuerpo; sino en la repercusión de estos en la vida social; se espera desde la Educación Física el cumplimiento de las finalidades propuestas cuando los estudiantes apliquen los conocimientos de forma autónoma y de manera continua en un futuro cercano y a lo largo de sus vidas.

Desde el sistema educativo se ha confiado al área de la Educación Física el tratamiento de los contenidos relacionados con la salud y la actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud, (2006) la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad (p. 1). Trujillo establece tres componentes de la salud:

- **Componente físico:** A nivel orgánico. Se estima entonces el conocimiento de sistemas, órganos, tejidos, etc.; cuyas alteraciones morfológicas y fisiológicas determinan enfermedades.

- Componente mental: A nivel psicológico. Se plantea la necesidad de equilibrio interno, mostrando un nivel adecuado de autoestima y aceptándose como es, conocimiento de las capacidades y limitaciones.
- Componente social: grado de relación del individuo con su entorno. Con el medio natural en el que se integra muy especialmente en el ámbito familiar, laboral, de ocio y tiempo libre. (Trujillo Navas, 2009, p. 1)

Por otra parte, Trujillo Navas (2009) hace una contextualización acerca de cómo en España han concebido la Educación Física y el movimiento en el sentido de la mejora de cualidades físicas y motrices y consolidación de hábitos saludables (p. 3). Se dice entonces, que los objetivos de esta área del conocimiento en la escuela deben centrarse en:

- Identificar hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con actividad física y con la vida cotidiana.
- Reflexionar sobre la importancia en la salud de una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, grupos de alimentos y las actividades diarias realizadas. (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España, 2009, s.p. )

El cumplimiento de estos objetivos permitiría la consolidación de la dimensión física y social dado que atiende respectivamente, a actividades que permiten la preservación de la salud del cuerpo y una mejor disposición ante la vida cotidiana.

Se plantea una propuesta práctica donde se contemplan contenidos teóricos aplicables a la práctica sobre hábitos saludables, además unos contenidos transversales que permitan visualizar la importancia de los hábitos saludables en la vida y, por último, unos contenidos

interdisciplinarios donde se refleja el servicio de otras disciplinas o ciencias en la Educación Física.

En el país vecino Venezuela, se encuentran antecedentes frente a como la educación contribuye a la formación integral dándose las situaciones de aprendizaje propicias. De esta forma por medio de los hábitos de vida saludables en la educación inicial puede entonces lograrse la conformación de la personalidad del niño haciendo más posible que estos trasciendan a la edad adulta; por esta razón la UNICEF (2006, p. 267) afirma que:

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

Adicionalmente, el documento aporta una conceptualización importante acerca del concepto de hábito, el cual señala que es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria, estas situaciones se basan normalmente en rutinas.

Con base en lo anteriormente expuesto, se define entonces los hábitos de vida saludable como elementos estables que permiten la creación de destrezas y habilidades a través de la interiorización de acciones para el desenvolvimiento del ser humano en el campo físico, cognitivo y social.

## **Planteamiento del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado innumerables informes acerca de las problemáticas que los malos hábitos están generando en la población mundial; estos informes describen una problemática que desencadena en enfermedades como la diabetes, la obesidad y cardiopatías hasta trastornos alimenticios como lo son la anorexia, la bulimia, entre otras.

Ahora bien, podrían deducirse varias hipótesis, como se sabe los hábitos de vida saludables se describen por “el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influyen en nuestra salud” (UNICEF, 2014, s.p), por otra parte, también podría contemplarse “factores psicosociales como la familia, el trabajo o la escuela que también son de vital importancia para desarrollarse saludablemente” (Secretaría de Salud de México D.F., 2012, p.1).

Desde el ámbito social, los hábitos de vida saludables se aprenden por medio del ejemplo y la practica de estas acciones diariamente para ser interiorizadas como una acción de costumbre; esto quiere decir, que estos hábitos deben ser aprendidos desde temprana edad y la responsabilidad de esto es de los adultos cercanos, padres y demás familiares, y los docentes de los primeros años de vida escolar.

Deduciendo esta situación, se encuentra que no se está haciendo esta labor tan importante en la educación de los menores, por una parte la familia le ha dado espacio en el hogar a hábitos como comer mientras se ve la televisión, al sedentarismo por la promoción masiva de la utilización de la tecnología, entre otros fenómenos que han hecho de los hábitos de vida saludables acciones poco comunes que pese a esto tienen mucho que aportar en la construcción

de la personalidad de los individuos dicho así “por medio de los hábitos saludables en la educación inicial puede entonces lograrse la conformación de la personalidad del niño haciendo más posible que estos trasciendan a la edad adulta.” (UNICEF, 2006, pág. 335)

Por otra parte, y no menos importante, en la educación inicial, es decir en preescolar y primaria según la ley colombiana no se asigna docente de Educación Física para esta área de conocimiento, esto también puede implicar que por desconocimiento de la prioridad de esta problemática y de posibles soluciones no se propicien espacios para la formación de hábitos de vida saludable.

Ahora bien, en la educación secundaria colombiana los estudiantes si tienen acceso a ser formados por docentes profesionales en el área de la Educación Física, la pregunta es, ¿cuál es el papel de la Educación Física en el colegio?, ¿se están construyendo hábitos de vida saludables?, ¿se tiene en cuenta la interdisciplinariedad y la transversalidad de un tema tan relevante?; a estas preguntas hay varias posibles respuestas, una de las problemáticas se encuentra en la forma en que se han llevado a cabo la aplicación de los contenidos curriculares, limitando al estudiante al aprendizaje de técnicas deportivas, sin ir más allá en la interiorización de los beneficios de la práctica deportiva y el ejercicio físico, por otra parte, no se está formando a los estudiantes en los hábitos de vida saludables en el área de Educación Física, por el contrario este tema no es relevante en las mallas curriculares. Un ejemplo de esto es el grado 9° de la IEM San Juan Bautista De La Salle de Zipaquirá, donde se observa muy limitado el aprendizaje de habilidades y capacidades físicas, siendo reemplazados por la implementación de los deportes y su técnica, dejando de lado la enseñanza y fortalecimiento de hábitos alimenticios, de higiene y del adecuado descanso.

El fenómeno descrito anteriormente crea en el niño y el joven cierta resistencia ante la práctica deportiva y el ejercicio físico; puesto que la exigencia del perfeccionamiento de una técnica puede resultar frustrante para la vida académica y social en relación con los otros; pese a esto se pretende con el proyecto que la Educación Física logre apoderarse de la enseñanza de los hábitos de vida saludable al interior de la escuela.

De lograr ese empoderamiento en la escuela, podrán evitarse el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, y con estos la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles consecuencias directas de la carencia práctica de ejercicio físico, de la mala alimentación, y de la falta de educación en el cuidado de la salud.

Frente a las consecuencias en el ámbito social, se podrían mejorar los procesos de interacción propiciando ambientes de respeto a las normas de convivencia en el espacio escolar y familiar, el cuidado de la integridad del otro y la conservación del medio ambiente en disposición a cuidar el entorno en que se habita.

### **Marco legal**

La viabilidad del proyecto está encaminado gracias a las diferentes leyes y normas que han regulado no solo la educación, sino en este caso la Educación Física, la salud, el ejercicio el tratamiento de los diferentes fenómenos que se desencadenan de la carencia en la formación de los hábitos de vida saludable en los seres humanos.

Se remite en primera instancia a la Ley 115 de febrero 8 de 1994; por la cual se expide la Ley General de Educación por El Congreso de la República de Colombia que Decreta en el

**TÍTULO I:**

“Artículo 1o. *Objeto de la ley.* La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (Congreso de la República de Colombia, 2001); los hábitos de vida saludables son conductas que trascienden en el transcurso de la vida, y la educación de la familia y del colegio es fundamental para lograr que estas acciones tomen forma y permitan un mejor desenvolvimiento del ser humano ante situaciones que se pueden presentar en su vida diaria, el cuidado de la salud, de la imagen que proyecta ante la sociedad y sus relaciones interpersonales pueden estar determinadas por dichos aprendizajes.

En el artículo 5to. Fines de la educación, en el numeral 12 se enuncia lo siguiente: “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Congreso de la República de Colombia, 2001), puede inferirse que, parte del fin de la educación es generar espacios propicios para procesos de enseñanza-aprendizaje relacionados con la formación de hábitos que permitan el cuidado de la salud, la aplicación de esfuerzo sobre el cuerpo para ejercitarlo, además de entenderse que el juego y el libre esparcimiento también son momentos esenciales de la educación. Además, en el Artículo 14 reza dentro de la enseñanza obligatoria que:

En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación se deben a, b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo; (Congreso de la República de Colombia, 2001, p. 4).

Dentro de esta misma ley se afirma que en la educación primaria y secundaria existen unas áreas obligatorias dentro de la cual se plantea la Educación Física, recreación y deportes.

De esta manera:

ARTÍCULO 23. Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional.

Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

5. Educación física, recreación y deportes (Congreso de la República de Colombia, 2001, p. 8).

En conclusión, podría decirse que el problema radica sobre tres ejes fundamentales; el primero la desinformación de los padres u otros familiares a cargo de la educación de los más pequeños frente a la importancia de generar espacios para la construcción de hábitos de vida saludables; el segundo, se sitúa alrededor de los espacios que se dan en la primera infancia en las instituciones educativas y que son escasas o poco significativas y por ende, no se trasciende en esta formación en la etapa adolescente, por último se está haciendo una gran promoción de la tecnología como aislante social, esto no permite al niño y joven el desenvolvimiento en el contexto real, por el contrario lo aparta de actividades al aire libre, de prácticas deportivas y de actividad física y sobre todo, no le permite el desarrollo de su potencial físico, cognitivo y motriz.

Muy claro lo afirma la ley de la obesidad, que en sus líneas reza,

*Artículo 2* *Ámbito de aplicación.* Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables. (Congreso de la República de Colombia, 2009, p. 1)

La ley colombiana da como responsabilidad de educación y promoción de ambientes sanos como estrategias para la prevención para la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles a los diferentes entes públicos, esto infiere a las instituciones educativas, ampliando en el siguiente artículo.

*Artículo 3* *Promoción.* El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y desarrollo territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer Ley 1355 de 2009 2/10 ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información. (Congreso de la República de Colombia, 2009, p. 1)

Las estrategias de comunicación, educación e información son indispensables para lograr la consolidación de un ambiente, o espacio de hábitos de vida saludables, de cultura física y en

general de salud que permite a los seres humanos tener un mejor desenvolvimiento en su cotidianidad, en sus relaciones sociales y en el ambiente académico; por dicha razón, se debe garantizar no solo infraestructura sino seguridad para lograr la masificación de las personas en actividades físicas al aire libre.

*Artículo 5. Estrategias para promover Actividad Física.* Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física: -El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional. (Congreso de la República de Colombia, 2009, p. 1)

Ahora bien, la Educación Física tiene su papel dentro del ámbito de las estrategias de promoción de la actividad física en este artículo se le da el papel para el incremento y la calidad de estas clases en pro del cumplimiento de esta ley, y además se dice que se debe contar con personal idóneo y adecuadamente formado en todos los niveles de educación escolar.

## **Antecedentes**

La búsqueda de autores que realicen aportes al Proyecto Curricular Particular permite tener una mirada más amplia de las expectativas que se tiene con relación a los hábitos saludables, asimismo se encuentran tesis de grado que enriquecen de manera conceptual todo lo referente a los hábitos saludables.

A continuación, se realiza una descripción de los antecedentes, primera de manera global, es decir, trabajos externos a la Universidad Pedagógica Nacional, segunda de manera local con proyectos presentados por docentes egresados de la misma Universidad.

Para los profesores de Educación Física y cuantas personas están preocupadas por la promoción de la salud en niños, niñas y jóvenes, el concepto de salud orgánica estática no es suficiente, sino que hay que dar un paso adelante, elevar los niveles de salud, predisponer a los niños y jóvenes para que realicen una práctica continua, a través de tareas físicas que precisan de mayores prestaciones del organismo (como se citó en Vilchez Barroso, 2007, p. 23).

De esta manera, se da cuenta de una mirada global con el interés de promover y prevenir enfermedades por bajos niveles de salud, de ejercicio físico y una alimentación adecuada.

Sin embargo, se debe decir también que la Educación Física como disciplina debería estar encargada de propiciar ambientes para la construcción de hábitos de vida saludables, dado que esta problemática es pertinente a tratar teniendo en cuenta el objeto de estudio de la Educación Física desde el PCLEF, la experiencia corporal, influenciada constantemente por el entorno y para la cual el niño y el joven deben ser preparados para priorizar el cuidado de su salud y la preservación del cuerpo que le permite percibir el mundo.

Martinsen citado por Cao Torija, nos presenta la importancia de la práctica del ejercicio físico regular para potenciar el bienestar tanto físico como psíquico; no es para menos, dado que como se ha dicho anteriormente, los hábitos de vida saludables incluyen la práctica de deporte o ejercicio físico con el fin de mejorar la calidad de vida del individuo, además de traer beneficios como la prevención de enfermedades, la mejora de las relaciones sociales entorno a estas actividades y un mejor desarrollo cognitivo si atendemos al recurso de la concentración, la disciplina, entre otras habilidades y capacidades que son esenciales en dichas actividades para lograr un buen desempeño y cumplir los objetivos que puedan plantear. Promoción de estilos de vida saludable área de salud, Costa Rica (Acuña Castro & Cortes Solis, 2012).

El deporte y la actividad física es una conducta aprendida: el aprendizaje de las habilidades, la motivación y las oportunidades para practicar deporte tienen lugar a través del proceso de socialización. También el autor promueve la educación para la salud y promoción de la salud, la cual debe ser dada en la escuela (niños, niñas y jóvenes), en la comunidad y en los centros de salud.

Recomienda la promoción de estilos de vida saludables: aunque la educación y la promoción de la salud pueden llevarse a cabo en todas las edades (niños, adolescentes, adultos, tercera edad), posee mucha más relevancia en la infancia y en la adolescencia. Esto es así debido a que en estas edades se adquieren los hábitos de estilo de vida, que serán más difíciles de modificar en la vida adulta. (Acuña Castro & Cortes Solis, 2012, p. 5)

Se impulsa un programa para promocionar los estilos de vida saludables, referidos a conductas socialmente aceptadas que pueden perjudicar o no a quienes los ejecutan y que pueden

ser positivos en la medida que tengan coherencia frente a los hábitos de vida saludables que promueven la actividad física y deporte en la escuela, y la capacitación de padres de familia y adultos en general sobre la alimentación balanceada y la nutrición, siendo esencial en todas las etapas de la vida (niños, adolescente, adultos, y adultos mayores). El programa es aplicable en diferentes contextos, en este caso en trabajadores de la salud, pero con sustentaciones teóricas y actividades que podrían fácilmente repercutir en cualquier población.

Dentro de la temática que aborda la Licenciada en Educación Física, Adriana Marcela Timaran Marín (2007), en su propuesta curricular denominada: “Promoción de estilos de vida y hábitos saludables en la población infantil escolarizada”, plantea una intervención dentro del ámbito de la educación formal, hace énfasis en la importancia de motivar a los alumnos en el uso del tiempo libre para crear hábitos saludables y por ende aportar en la promoción y prevención de enfermedades, este proyecto permite tener una visión amplia de los hábitos saludables y de su adquisición por medio de estrategias pedagógicas enfocadas en la promoción de la salud.

Siguiendo la línea de los Hábitos Saludables, el licenciado William Fernando Correa García (2010), plantea el Proyecto Curricular Particular (PCP): “Actividad física y hábitos saludables herramientas de la educación física”, donde utiliza recursos pedagógicos dentro de una propuesta constructivista, priorizando la actividad física y los hábitos saludables para resignificar el papel de la Educación Física en la sociedad, es un Proyecto que brinda una argumentación teórica muy importante en donde se establecen relaciones transversales por parte de la Educación Física viéndola como un fin y no como una herramienta más para la construcción integral de ser humano.

Mireya Mahecha Amado (2008), licenciada en Educación Física en su PCP señala la: “Educación Física para el fomento de hábitos saludables en básica primaria” aquí la Educación

Física promueve la construcción de hábitos alimenticios en la población estudiantil de básica primaria haciendo uso del estilo de enseñanza por descubrimiento y el aprendizaje significativo donde se reflexione sobre la importancia de la nutrición en la salud.

Finalmente, el proyecto se enfrenta a posibilidades, oportunidades, normas y demás factores que lo hacen viable; se ha encontrado la motivación inicial para continuar trabajando en la formación de un ser humano físicamente educado, donde la disciplina de la Educación Física tiene un papel relevante, ya que puede dar cuenta de un ser humano físicamente educado a través de hábitos de vida saludables.

## Capítulo 2

### Perspectiva educativa

El capítulo presenta fundamentalmente la comprensión de los discursos pedagógico, humanístico y disciplinar plasmados mediante la concepción de la transformación que puede lograr en el ser humano, la sociedad y la cultura y, el papel que la Educación Física puede desempeñar en los diferentes contextos; se halla aquí la edificación de un proyecto que pretende la formación de un ser humano físicamente educado a través de hábitos de vida saludables sustentado en el discurso del desarrollo humano sobre la creación de capacidades, la teoría práctica y el modelo pedagógico constructivista.

#### **Desarrollo humano: creando capacidades**

El enfoque de las capacidades planteado por la filósofa, escritora y docente Martha Craven Nussbaum (2012), es una propuesta para el desarrollo humano que lo proyecta a partir de un ciclo de vida inmerso en las capacidades básicas, internas y combinadas; “El enfoque concibe a cada persona como un fin en sí misma y no se pregunta solamente por el bienestar total o medio, sino también por las oportunidades disponibles para cada ser humano” (Nussbaum, 2012, p. 38). Para Nussbaum dichas capacidades son entendidas como las oportunidades que tiene una persona para desarrollarse a lo largo de la vida, estas son condicionadas por el modelo socioeconómico, el sistema político y cultural.

Sin embargo, la autora afirma que hay cierta preocupación por responder a las calificaciones públicas que hace el Fondo Monetario Internacional (FMI), Banco Mundial (BM) y el mismo Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), que centran su atención en el crecimiento económico y por tanto es necesario una aproximación a la evaluación

del desarrollo respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Qué es capaz de hacer y de ser una persona?

Una de las tareas que corresponde a una sociedad que quiera promover las capacidades humanas más importantes es la de apoyar el desarrollo de las capacidades internas, ya sea a través de la educación, de los recursos necesarios para potenciar la salud física y emocional, del apoyo a la atención y el cariño familiares, de la implantación de un sistema educativo, o de otras muchas medidas. (Nussbaum, 2012, p. 41)

El enfoque de las capacidades permite intervenir en todas las etapas propuestas por la autora, en el contexto de la formación de un *ser humano físicamente educado* contemplando en él las dimensiones cognitiva, física y social, tomando decisiones frente a las oportunidades que se presentan a lo largo de la vida, permitiendo que sus capacidades internas sean cultivadas a través de la Educación Física por medio de los hábitos de vida saludable, logrando la transferencia de sus saberes en la etapa adulta, como lo dice Nussbaum en capacidades combinadas. A continuación, se presenta una tabla que describe las etapas de desarrollo humano planteadas por Martha Nussbaum y que aspectos se deben tener en cuenta en cada etapa, se podrá evidenciar que la familia y la sociedad son fundamentales en la formación de los seres humanos desde su concepción hasta su longevidad.

Tabla 1. *Etapas de las capacidades por Martha Nussbaum*

Etapa	Capacidades	Descripción
Gestación	Básicas	“La nutrición materna y la experiencia prenatal, (...). Son las facultades innatas de la persona que hacen posible su posterior desarrollo y formación” (Nussbaum, 2012, p. 43).
Primera Infancia		
Niñez	Internas	“Rasgos y aptitudes entrenadas y desarrolladas, en muchos casos, en interacción con el entorno social, económico, familiar y político” (Nussbaum, 2012, p. 41).
Adolescencia		
Juventud		
Adultez	Combinadas	“Rasgos de su personalidad, sus capacidades intelectuales y emocionales, su estado de salud y de forma física, su aprendizaje interiorizado o sus habilidades de percepción y movimiento” (Nussbaum, 2012, p. 40).
Vejez		

Fuente: Nussbaum, 2012.

Desde el punto de vista de la Educación Física, las etapas que pertenecen al proyecto están comprendidas de forma integrada donde la sociedad tiene una corresponsabilidad para el buen desarrollo de las capacidades, es decir que durante las diferentes etapas de la vida el hombre esta colmado de oportunidades brindadas por la sociedad que pueden actuar a favor o en contra de su desarrollo como ser humano físicamente educado, es entonces, una labor conjunta entre la familia siendo la formadora de valores, actitudes y comportamientos, asimismo, las instituciones educativas harán su aporte a través de un proceso de enseñanza - aprendizaje enfocado en crear capacidades, también, el Gobierno Nacional puede aportar al desarrollo humano de un ser físicamente educado a través de políticas que regulen la oferta de productos o servicios que atenten contra la salud de los ciudadanos. A continuación, se presentan las capacidades propuestas por Martha Nussbaum y los actores responsables de cada grupo:

**Básicas o Innatas.**

Estas capacidades están comprendidas en las etapas de gestación y de primera infancia, se podría ejemplificar entonces a una madre durante el embarazo teniendo los cuidados necesarios para una buena gestación del feto, estos cuidados involucran una buena nutrición, hidratación, la abstinencia al cigarrillo, la cafeína y el alcohol; por lo tanto, la madre puede crear capacidades en el feto a lo largo de su gestación. Ahora bien, en el momento de la concepción el bebé ya tiene unas capacidades básicas que lo caracterizan como un ser único en el mundo (ADN).

**Internas.**

Están comprendidas por tres etapas, la niñez, la adolescencia y la juventud, se habla entonces de las capacidades más importantes a desarrollar debido a la iniciación de la etapa escolar y con este el contacto del ser humano con su comunidad cercana, la sociedad y la regulación de normativas institucionales, el bombardeo de información de los medios de comunicación y la influencia directa sobre las decisiones de aquel individuo, por lo tanto, en estas etapas los hábitos de vida saludable se empiezan a consolidar frente a las vivencias dentro del contexto que constantemente estarán probando al ser humano en la toma de decisiones, estas decisiones van a desencadenar en actitudes, comportamientos, y finalmente en hábitos.

**Combinadas.**

Estas capacidades son desarrolladas en la etapa de la adultez y la vejez, son el resultado de los procesos de interacción social y formación del ser humano a lo largo de su crecimiento intelectual y físico, por lo tanto, algunas capacidades combinadas serían: gozar de buena salud gracias a la práctica de hábitos de vida saludables, la capacidad de interacción con los demás seres humanos haciendo uso de la comunicación asertiva, y un aprendizaje interiorizado de conceptos que lo hacen tener una personalidad que lo identifica en la sociedad.

## **El ser humano de la aldea global y el ser humano físicamente educado**

El ser humano de este proyecto está ubicado en un mundo capitalista en que los avances tecnológicos están pasando de ser controlados por el ser humano a controlar al ser humano, persuadiéndolo en no tener que desplazarse, ni moverse para tener todo de forma inmediata en el lugar que desee; es un ser humano que como dice Nussbaum (2012), es medido por su éxito económico, mas no por su educación, sus aportes sociales o su estado de salud; es por esta razón se debe apostar a un ser humano que a pesar de las adversidades y los límites que están en su mundo sea consciente del cuidado que debe tener con su cuerpo, dado que este es la materialización de su existencia, que toma decisiones frente a las influencias de la familia y la sociedad en su formación, posee H.V.S. y logra transferir sus saberes para desenvolverse mejor en el entorno.

El humano es un ser que puede ser manipulado, criatura circunstancial, gobernada por estímulos del medio ambiente externo. Este tiene la función de moldear, determinar el comportamiento. Para eso se organizan contingencias de refuerzo, o sea, cuando deseamos que un organismo tenga un comportamiento que no le es peculiar, empezamos por reforzar el desempeño que se aproxime a lo esperado... (como se citó en Gadotti, 2004, p. 324).

Señalado lo anterior, es de esta forma como se ejerce el poder sobre los seres humanos en la aldea global, donde los medios de comunicación y la publicidad han logrado convertir al ciudadano del mundo en un consumidor empedernido, que quiere adquirir absolutamente todos los productos que son representados en imágenes en su televisor, no obstante y acudiendo a los recursos audiovisuales se enajena al ser humano y se le hace sensible ante las imágenes y los

sonidos llevándolo así a desear inconscientemente consumir masivamente productos como por ejemplo, hamburguesas, gaseosas, entre otros, tan solo con escuchar su eslogan en la radio.

De manera contraria, un ser humano físicamente educado interioriza los hábitos de vida saludable en la construcción de su ser y es capaz de desarrollarse física, social y cognitivamente para desenvolverse en el mundo.

### **Sociedad retribalizada**

Gadotti (2004) trae a McLuhan para hablar acerca de las tres etapas que ha pasado la humanidad a través de la historia; la primera, es el mundo tribal predominante en el espacio acústico; la segunda, el destribalizado, influenciado por el alfabeto y los libros como extensión de los ojos; y la tercera, el mundo retribalizado llamado más exactamente “la aldea global”, esta última bajo la influencia de los medios de comunicación electrónicos que dan una predominancia de nuevo al espacio acústico.

En este sentido se hace un análisis de como en el mundo actual se ha dado de nuevo importancia a los sonidos y las imágenes y se ha dejado de lado el ahondamiento en los textos y libros y en general al mundo de la academia. Este concepto de sociedad habla de los medios de comunicación electrónicos, que han permitido además la globalización y la facilitación de las tareas del hombre al límite de hacer todo desde la comodidad de un asiento, haciendo escaso el movimiento.

Por esta razón, la sociedad en que los hábitos de vida saludables sean interiorizados como acciones que permiten la armonización de las relaciones sociales y la prevención de problemas de salud pública es una meta dentro de la proyección que podría tener un ser humano físicamente

educado que es capaz de entablar relaciones sociales de forma espontánea, en consecuencia, se permita también una convivencia asertiva para la vida cotidiana.

Una sociedad crítica frente a los cuidados de la conservación de la salud, en los componentes físicos, socioafectivos y cognitivos; que interioriza aquello que le hace bien y cumple el papel de corresponsabilidad frente a la formación de los hábitos de vida saludables.

## **Cultura**

La educación va más allá de los ámbitos formales y es por esto que el ser humano se transforma diariamente a través de la relación con los demás y de la reflexión propia de sus experiencias, dicho de otro modo, está adentrándose en una cultura definida como un “todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad” (como se citó en Kahn, 1975, p. 29).

Desde la Educación Física, el ser humano debe enriquecer su cultura en cada uno de los ámbitos que le permitan pensarse como un ser que desarrolle hábitos de cuidado personal y social, que además le permita comunicar con su cuerpo la apropiación de cultura, una formación crítica frente a la configuración de hábitos de vida saludables.

Una cultura que se fortalece en el conocimiento de las causas, consecuencias y riesgos a que está expuesto el ser humano frente a las influencias de las costumbres que se han configurado frente al cuidado de la salud, las relaciones sociales, y la representación de la imagen corporal como una expresión innata de la personalidad del ser humano.

## **Educación**

El concepto de educación ha girado en torno a diferentes concepciones ligado a una mirada filosófica y cultural; en esta ocasión podría decirse que es la “formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen” (Oxforddictionaries, 2016); condicionados por el plan de desarrollo territorial, que actualmente está girando en torno a la economía, ha sido centrada en la formación de sujetos para la producción industrial. En la formación de un ser humano físicamente educado, la educación debe ser un proceso mediante el cual los hombres y mujeres en su entorno aprehendan para sí los fenómenos culturales, sociales, afectivos que puedan aportar a su desarrollo sin afectar su interiorización de la conciencia de la preservación de su cuerpo, salud y convicciones.

## **Teoría curricular práctica**

Teniendo en cuenta los planteamientos relacionados con el ideal de ser humano se establece la teoría práctica como sustento para el desarrollo de un ser humano físicamente educado, dado que, parafraseando la descripción que hace Magendzo (1992), considera un punto de vista activo del papel de la educación, las escuelas y los profesores, en su responsabilidad con la construcción social y cultural mediante el desarrollo de personas educadas -capaces de pensar de manera crítica- y dando al profesor el rol de la toma de decisiones frente al acto educativo. La teoría práctica del currículum trata de informar sobre el juicio de los profesores y de otros miembros activos de la sociedad y de la cultura, como aquellas personas que intentan aplicar en situaciones prácticas los conocimientos adquiridos en la misma práctica. Los actores en este currículum efectúan decisiones morales y actúan de acuerdo con sus conciencias y sus mejores juicios.

Además, en el diseño curricular práctico, retomando la idea de Cazares (2007), el interés está centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y no en el resultado, el aprendizaje debe estar mediado por una interacción adecuada de sus actores - profesor, estudiante y entorno-, donde la práctica condiciona procesos reflexivos de interpretación de los estudiantes desde una perspectiva ética, dinámica, deliberativa y dialógica, donde el acto educativo implica ambientes de comunicación en los que las expectativas, las motivaciones, las interpretaciones y las valoraciones de los participantes interactúan acorde en este caso con el principio de corresponsabilidad en la enseñanza de los hábitos de vida saludables en la escuela, “todos los participantes en el proceso han de ser considerados como sujetos y el currículum está comprometido con la construcción de significados compartidos en el aula y fuera de ella, como única manera que compromete a todos por igual” (Cazares, 2007, p. 28).

Dada la caracterización de esta teoría curricular, se presenta al profesor como un investigador, desde la investigación-acción como alternativa para resolver los problemas concretos de la práctica educativa siendo pertinente frente al papel de reflexión deliberativa o investigación-acción en el que los profesores elaboran sus propias soluciones en relación con los problemas prácticos a los que se enfrentan como lo decía Elliot (1990).

### **Modelo pedagógico constructivista**

Este modelo hace referencia actualmente a una posición amplia acerca de la educación escolar principalmente, un modelo o clima intelectual sobre los problemas de la enseñanza y el aprendizaje en que convergen diversas teorías disciplinares como podría deducirse de la idea de Trilla, y otros (2001).

La enseñanza constructivista es interior, como puede inferirse de las palabras de Ramírez Toledo (2007), por esta razón el acto educativo es significativo en cuanto sus conceptos se encajen e inserten en conceptos previos de los estudiantes, el propósito es facilitar y potenciar al máximo ese procesamiento interior del estudiante con miras a su desarrollo.

Por esta razón, es pertinente caracterizar este paradigma, al respecto (Ramírez Toledo, 2007, p. 2) afirma que:

- Se apoya en la estructura conceptual de cada estudiante
- Anticipa el cambio conceptual que se espera de la construcción activa del nuevo concepto y su repercusión en la estructura mental.
- Confronta las ideas y preconceptos afines del tema de la enseñanza, con el nuevo concepto científico que enseña.
- Aplica el nuevo concepto a situaciones concretas y, lo relaciona con otros conceptos de la estructura cognitiva con el fin de ampliar su transferencia.

### **Rol docente.**

Sobre la base de estos antecedentes la investigación educativa solo tiene sentido en la propia práctica, por lo que surge la investigación-acción como alternativa para resolver los problemas concretos de la práctica educativa; la reflexión deliberativa o investigación-acción es el medio en que los profesores elaboran sus propias soluciones en relación con los problemas prácticos a los que se enfrentan.

Siguiendo el principio de corresponsabilidad propuesto y parafraseando a Díaz Barriga (2005), las características que enmarcan al docente en este proyecto son:

- Es un mediador entre el conocimiento y el aprendizaje de sus alumnos.

- Es un profesional reflexivo que piensa críticamente en su práctica- toma decisiones y soluciona problemas pertinentes al contexto de su clase.
- Promueve aprendizajes significativos, que tengan sentido y sean funcionales para los alumnos.
- Presta una ayuda pedagógica ajustada a la diversidad de necesidades o intereses y situaciones en que se involucran los alumnos.
- Respeto a sus alumnos, sus opiniones, aunque no las comparta.
- Establece una buena relación interpersonal con los alumnos basada en valores que intenta enseñar: el respeto, la tolerancia, la empatía, la convivencia, etc.
- Evita apoderarse de la palabra y convertirse en un simple transmisor de información, es decir, no caer en la enseñanza verbalista o unidireccional (Ramírez Toledo, p. 3).

### **Rol estudiante.**

Todos los participantes en el proceso han de ser considerados como sujetos y el estudiante en este caso no es la excepción, dado que debe estar comprometido con la construcción de significados compartidos en el aula y fuera de ella, con esto se refiere a la familia y entorno social, como única manera de comprometer a todos por igual.

En consecuencia, el estudiante como un ser humano físicamente educado en formación debe ser una persona crítica, participativa y reflexiva, que aporte con sus conocimientos previos y sus ideas a los ambientes de aprendizaje que el docente dispone para la clase. Y debe tomar en consideración todos los aspectos científicos y sociales que aprehende en el ámbito escolar para aplicarlos a la vida real.

## El principio de corresponsabilidad

Responde a comprenderse como parte de un todo, en una dinámica de interconexión e interdependencia; asumirse como usufructuarios de derechos, pero también como signatarios de deberes (todos toman – todos ponen); es un implicarse, comprometerse y compartir fines y objetivos comunes.

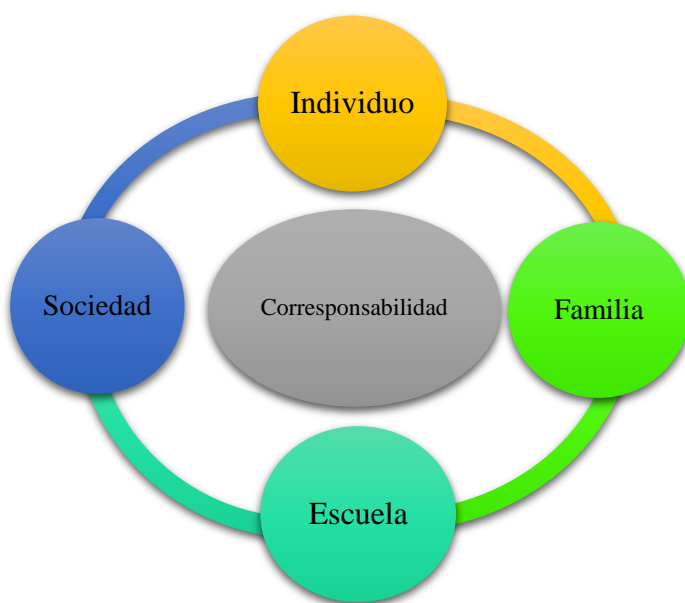


Figura 1. Principio de corresponsabilidad

Fuente Propia

## Tendencia en salud de la Educación Física

Esta tendencia, en el marco de un ser humano físicamente educado, remite no solo a retomar el concepto de salud, sino también a hacer énfasis en que la salud no se debe visualizar como algo relacionado únicamente con el funcionamiento físico y biológico del ser humano, sino que en su conjunto la salud indica un equilibrio interno del ser humano en su dimensión social, física y cognitiva (mental); además, como lo explican Barrow y Brown (1992) no puede dejarse

de lado el hecho de que la sociedad contemporánea ha sido dominada en gran parte por la ciencia y las innovaciones tecnológicas y que a su vez este fenómeno ha logrado hacer unos cambios significativos en las rutinas de la sociedad en cuanto a actividades cotidianas que antes advertían grandes desplazamientos y mayor implicación de energía y tiempo; como consecuencia de modo inherente a los cambios, existen algunos aspectos alarmantes que llevan a la sociedad a una desintegración y afectación del funcionamiento de lo biológico.

En correspondencia con la formación de un ser humano físicamente educado se proyectan problemas como, la mecanización y automatización del trabajo, del juego y de la industria, el aumento significativo del estrés, las enfermedades adquiridas, entre otros a los que Barrow y Brown (1992) dan gran importancia en el desarrollo de todo aquello que debe acarrear la tendencia en salud en la sociedad contemporánea.

Por esta razón y en respuesta a dichas necesidades, se plantean dentro del proyecto dos manifestaciones que la tendencia en salud puede desarrollar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los hábitos de vida saludables:

En primer lugar, se encuentra la manifestación de lo científico parafraseando a Devís y Peiró, (1992) empieza a desarrollarse en la primera mitad del siglo XX, tiene sus bases científicas en las ciencias biomédicas, se centra la atención en el funcionamiento estructural y orgánico del cuerpo humano y en los efectos que ejerce el ejercicio físico sobre el mismo. Desde el punto de vista de la ciencia es positivista; sin embargo, se encuentra pertinente el abordaje de ciertas bases de las ciencias biomédicas para lograr la contextualización del funcionamiento del cuerpo y del ser humano en relación con sus hábitos de vida saludables y como estos pueden permitir un buen funcionamiento. A continuación, se relaciona un cuadro en que se caracteriza

la manifestación de lo científico en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física.

Tabla 2. *Caracterización de la manifestación científica*

Fundamentación Científica	Ciencias biomédicas: morfología, fisiología, bioquímica, biomecánica de los ejercicios físicos.
Concepto de Salud	Externo: ejercicio físico, condición física, promoción de la salud.
Contenidos fundamentales	Preparación física, distintos tipos de gimnasia, gimnasia terapéutica y profiláctica. Deporte escolar y proyección al deporte competitivo.
Relación profesor-alumno	Relación sujeto-sujeto en un ambiente de directiva por parte del profesor.

(López Rodríguez, 2003)

En segundo lugar, la manifestación sociocultural, dicho por Devís y Peiró (1992) y posteriormente por Lopez y Vega (2000), dadas las intenciones del proyecto en abarcar los hábitos de vida saludables desde los ámbitos social, físico y cognitivo, se postula el derecho de todos a la Educación Física y la práctica del deporte y se promueve un estilo de vida saludable y la práctica al aire libre en ambientes naturales en oposición a tendencias sedentarias y de ocio pasivo. A continuación, se relaciona un cuadro en que se caracteriza la manifestación de lo sociocultural en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física.

Tabla 3. *Caracterización de la manifestación social*

Fundamentación científica	Enfoque histórico-cultural. Ciencias de la educación. Sociología de la educación.
Concepto de salud	Bienestar físico y psicosocial del ser humano.
Contenidos fundamentales	Deporte educativo. Deporte para todos. Actividades recreativas en la naturaleza.
Relación	Sujeto-Sujeto en un ambiente de libre participación que incluye a la familia, la sociedad y el estado en espacio de corresponsabilidad.

profesor-alumno	
-----------------	--

(López Rodríguez, 2003)

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

Dentro de la construcción del PC-LEF es imprescindible tomar una postura frente a la didáctica expresada en este caso en los estilos de enseñanza, en primer lugar se habla de los estilos de enseñanza como supuestos, procedimientos y actividades que la persona que ocupa el papel de educador aplica para inducir el aprendizaje en los sujetos citado por (como se citó en De León, 2005, p. 76), en segundo lugar, se fundamenta la didáctica del proyecto en la propuesta hecha por Muska Mosston y Ashworth (1986), quien plantea un proceso del comando al descubrimiento, haciendo referencia a que cualquier proceso educativo debe iniciarse por el mando directo y pasar por diferentes momentos que permiten de forma progresiva del traspaso de la responsabilidad al alumno hasta llegar al descubrimiento guiado, utilizando tres categorías para cada uno de los momentos del proceso de enseñanza – aprendizaje, primero, el pre impacto que se refiere a las decisiones que se toman previamente al contacto del profesor con el alumno, segundo, el impacto que se refiere a las decisiones tomadas durante el acto educativo, y por último denominado post impacto que se refiere a la retroalimentación o evaluación del proceso total.

Un ser humano físicamente educado logra la adquisición de los hábitos de vida saludable gracias a la influencia del medio, pero en el proceso de aprehensión de estos es fundamental que estos sean inculcados con mando directo, y que procesualmente él, los haga parte de si mismo, para así logre ser crítico frente a los riesgos que puede tener frente a comportamientos insanos en el ámbito físico, social y cognitivo.

## Capítulo 3

### Diseño de implementación

El diseño de implementación del Proyecto Curricular Particular involucra objetivos, contenidos y evaluación que se van a implementar en cada una de las unidades, para ello se presenta el macro currículo, que orienta la relación de las ideas pedagógicas con la puesta en escena del proyecto, los microdiseños o planeaciones de clase que comprenden cada unidad temática junto con la metodología y los criterios de evaluación de cada sesión. De la evaluación se elaboran unos instrumentos para permitir que los estudiantes puedan dar su punto de vista y valoración acerca del desempeño del docente en la clase.

Frente a las actividades y su organización instrumental, se hace la descripción de los ambientes de aprendizaje de cada sesión de clases, organizados en las categorías: materiales, roles sociales, organización del espacio de la clase, descripción de la pertinencia del ambiente de aprendizaje.

Este capítulo pretende exponer la parte central del proyecto, la propuesta pedagógica, didáctica y curricular, además espera hacer un aporte disciplinar del papel de la educación física en la escuela, y trata de hacer una propuesta frente a los intereses amplios que hay frente al deporte y el aprendizaje de la técnica.

## Planeación general

### Macrodisño Curricular

Tabla 4. Macrodisño curricular

Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Educación Física <b>Proyecto curricular particular: Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en Educación Física</b> <i>Intención formativa:</i> Formar un ser humano físicamente educado a través de la enseñanza de hábitos de vida saludable, que comprenda la importancia de conocerse, relacionarse y cultivarse, tomando el papel de la transferencia de sus saberes para desenvolverse en el entorno.		
Componente físico		Componente cognitivo
Componente cognitivo	Componente social	
Eje temático	Eje temático	Eje temático
Conociendo mis capacidades, limitaciones y potencialidades	Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables	Cuerpo en contexto
Esquema corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del propio cuerpo.</li> <li>• Ejercicios básicos de propiocepción.</li> <li>• Desarrollo de la lateralidad.</li> </ul> Preparación física <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Calistenia</li> <li>• Ejercicios funcionales</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Técnicas de respiración</li> </ul>	¿Cómo influyen el ejercicio físico, la alimentación saludable, el descanso y la higiene en el funcionamiento óptimo de los distintos sistemas que integran el organismo humano y cuyas alteraciones morfológicas y fisiológicas determinan las enfermedades? <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es una alimentación balanceada?</li> <li>• ¿Cómo se adapta el cuerpo al ejercicio físico?</li> </ul> Hábitos de higiene: cepillado de dientes, baño de manos, cuidados en el baño del cuerpo, disposición a la hora de la comida, higiene postural. Ejercicio físico e interacción social <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, equilibrio, flexibilidad, resistencia.</li> <li>• Prácticas deportivas.</li> </ul>	Principio de corresponsabilidad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdependencia en la formación de H.V.S. <i>Individuo-familia-escuela-sociedad</i></li> </ul> Situaciones reales de la vida cotidiana que implican toma de decisiones inmediatas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros auxilios</li> </ul> Transferencia de saberes.
Evaluación formativa y procesual		

## Microdiseño programático

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Enero 31, 2018 - Sesión 1

### EJE TEMÁTICO

#### **Conociendo mis capacidades, limitaciones y potencialidades.**

#### **Esquema corporal - conocimiento del propio cuerpo**

- Objetivo específico: construir de manera individual y colectiva un concepto de cuerpo que de cuenta de las lógicas familiares y sociales que han influido en la forma en que el estudiante se refleja en su cuerpo.

#### **Metodología - mando directo y aprendizaje recíproco**

- Dinámica de presentación.
- Diálogo participativo por medio de preguntas generadoras

#### **Proceso**

- Presentación del docente: nombre, objetivo de la clase y sus expectativas frente al grupo de estudiantes.
- Presentación de los estudiantes: dinámica llamada "la panadería" para escuchar los nombres de cada uno de los estudiantes. (ver anexo 1).
- Pregunta generadora para el individuo: ¿Qué es mi cuerpo?
- Pregunta generadora para el colectivo: ¿Mi cuerpo nace o se hace?
- Construcción del concepto colectivo de cuerpo a través del diálogo.
- Presentación del concepto por medio de una puesta en escena en que todos los estudiantes deben participar.

**Criterio de evaluación:** Se logra la construcción colectiva del concepto de cuerpo y la representación dinámica del mismo mediante una puesta en escena propuesta por los estudiantes.

- Los estudiantes narraran la experiencia de la sesión en su diario de aprendizajes dando respuesta a los interrogantes planteados en la sesión y a la interpretación que de forma personal se le dió al concepto construido por el grupo.
- Se llevará a cabo un momento de reflexión con los estudiantes para ver si se cumplió el objetivo de la clase, así mismo, se recibirán las observaciones que tanto estudiantes como docente hayan tenido de la clase en aras de permitir una transformación constante del ambiente y la adaptación de las clases al contexto.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Febrero 07, 2018 - Sesión 2

EJE TEMÁTICO

**Conociendo mis capacidades, limitaciones y potencialidades.**

**Esquema corporal - Ejercicios básicos de propiocepción y lateralidad**

- Objetivo específico: Hacer una activación de diferentes grupos musculares que por el constante desequilibrio anatómico no logran activarse en las actividades diarias. Reconocer los puntos cardinales en relación con la ubicación del cuerpo en el espacio.

**Metodología - asignación de tareas y enseñanza recíproca**

- Modelos gráficos explicativos.

**Proceso**

- Por grupos de estudiantes serán entregados unos modelos de cuerpos humanos en diferentes posiciones que se deberán trabajar sobre una colchoneta (base inestable). (ver anexo 2)
- Sus compañeros harán el feedback en relación con los modelos gráficos que se entregaron.
- Los estudiantes deciden el orden de ejecución y los tiempos que emplean para lograr la apreciación de los ejercicios en el tiempo global asignado.
- Seguido de esto se pedirá a los estudiantes que se hagan variables de tipo espacial en los ejercicios (norte, sur, este, oeste). (ver anexo 3)

**Evaluación:** Se evidencia por medio los juicios de la experiencia sensitiva de los estudiantes frente a los ejercicios propioceptivos en superficie inestable la activación de diferentes grupos musculares. Los estudiantes logran identificar desde la ubicación de su cuerpo en el espacio los puntos cardinales (norte, sur, este y oeste).

- Los estudiantes narrarán la experiencia de la sesión en su diario de aprendizajes dando respuesta a los interrogantes: ¿qué sensaciones nuevas o diferentes generó en su cuerpo los ejercicios sobre las superficies inestables?, ¿qué relación se puede establecer entre la ubicación espacial de su cuerpo según los puntos cardinales y el lugar que usted siente que ocupa en la clase de Educación Física?
- Se llevará a cabo un momento de reflexión con los estudiantes para ver si se cumplió el objetivo de la clase, así mismo, se recibirán las observaciones que tanto estudiantes como docente hayan tenido de la clase en aras de permitir una transformación constante del ambiente y la adaptación de las clases al contexto.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel  
Docente encargado: Lic. Santiago Aldana  
Curso: Noveno 2  
Fecha: Febrero 14, 2018 - Sesión 3

EJE TEMÁTICO

**Conociendo mis capacidades, limitaciones y potencialidades.**

**Preparación física - movilidad articular, calistenia, ejercicios funcionales, estiramiento, técnica de respiración.**

- Objetivo específico: Reconocer los elementos básicos que están presentes en la preparación física y su lugar en el cuidado del cuerpo durante las prácticas de la clase de Educación Física.

**Metodología - mando directo y asignación de tareas**

- Explicación teórico-práctica de los elementos básicos de la preparación física.
- Aplicación en situación real de la clase de Educación Física.

**Marco teórico**

- La preparación física es un paso importante cuando se está empezando de cero en el ejercicio físico o la práctica deportiva; es esencial no solo empezar con ejercicios de menor complejidad a mayor complejidad sino también tener presente que hay elementos esenciales que permiten que hacer esta preparación física sea más sencillo, nada doloroso o traumático y sobre todo placentero. Con esto nos referimos a:
  - Movilidad articular y calentamiento: "La correcta elección, duración, intensidad y ejecución de los ejercicios del calentamiento, es fundamental porque de ello depende el que se produzcan en el organismo los cambios fisiológicos necesarios para conseguir un aumento de la coordinación neuromuscular, retrasar la aparición de fatiga y disminución de riesgo de lesión". (Ibáñez Carulla, I. 2011, p. 1).
  - Manejo de la respiración: Es fundamental un adecuado manejo de la respiración para que la sangre se oxigene de forma adecuada y el ejercicio pueda realizarse con mayor eficacia; **"la respiración empieza por la nariz, nunca por la boca.** ¿Y eso por qué? Sencillamente porque la nariz es la encargada de limpiar y filtrar el aire, de humedecerlo, de acondicionarlo para que penetre en buenas condiciones por nuestras vías respiratorias". (Mejor con Salud, 2018, s.p.)
  - Fase de estiramiento: "Tras la realización de la actividad física es conveniente establecer un adecuado trabajo de estiramientos musculares que favorezcan la recuperación de los tejidos sometidos a movimiento, evitando así el efecto "encorsetado". Si la actividad principal es de naturaleza continua se procurará efectuar ejercicios de estiramiento al final de la misma, contribuyendo decisivamente a eliminar contracturas y rigideces musculares, y más aún, cuanto más intensa haya sido la fase principal. Cuando la actividad principal es de naturaleza fraccionada es recomendable alternar en las fases de descanso con ejercicios de movilidad articular dinámicos y estiramientos musculares, contribuyendo a una mejor recuperación del tejido muscular y evitando posibles contracturas debidas al esfuerzo. (Ibáñez Carulla, I. 2011, p. 1).

**Proceso**

- Explicación de las actividades de preparación física previo a la práctica del ejercicio físico; ejecución de forma simultánea de los ejercicios de movilidad articular, calistenia y técnicas de respiración.
- Juegos cognitivos (ver anexo 4)
- Ejecución de estiramientos pertinentes terminada la práctica deportiva.

**Evaluación:** Participa activamente de la ejecución de la movilidad articular, calistenia, técnicas de respiración y estiramiento en el marco de la importancia que estos espacios tienen en el cuidado del cuerpo durante las clases de Educación Física.

- Los estudiantes participan activamente ejecutando el proceso de preparación física ante una situación real planteada por el docente.
- Se lleva a cabo una retroalimentación de la experiencia de la clase, observaciones de la docente y los estudiantes frente a las fortalezas y dificultades en el proceso de comprensión teórica y prácticas de la preparación física.
- El estudiante consigna en sus diarios de aprendizaje reflexiones personales y concluidas por el grupo de la retroalimentación.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Febrero 21, 2018 - Sesión 4

EJE TEMÁTICO

**Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables.**

**¿Cómo influyen el ejercicio físico, la alimentación saludable, el descanso y la higiene en el funcionamiento óptimo de los distintos sistemas que integran el organismo humano y cuyas alteraciones morfológicas y fisiológicas determinan las enfermedades? - ¿Cómo es una alimentación balanceada? y ¿Cómo se adapta el cuerpo al ejercicio físico?**

- Objetivo específico: Relacionar la alimentación que se consume en el diario vivir con los beneficios que trae su consumo en el funcionamiento del cuerpo durante el ejercicio físico. Identificar las primeras adaptaciones físicas que tiene el cuerpo en el proceso de ejercitarse.

**Metodología - asignación de tareas y enseñanza recíproca**

- Sondeo participativo, lluvia de ideas.
- Representación corporal colectiva.

**Marco teórico**

- Tomado de: Decálogo para la salud
- 1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente
- 2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas
- 3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"
- 4. Vigile su peso corporal fácilmente
- 5. Evite el consumo de bebidas azucaradas
- 6. Limite el consumo de sal en su alimentación
- 7. Seleccione y prefiera alimentos integrales
- 8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos. (Ministerio de Salud y protección Social, s.f.)

**Proceso**

- Explicación de las nociones básicas de la alimentación saludable.
- Sondeo participativo para enlistar los alimentos más consumidos por los estudiantes.
- Análisis de la influencia de la alimentación saludable en el organismo por medio de una dinámica de "mega-representación del sistema digestivo" (ver anexo 5)

**Evaluación:** Se logra establecer una relación inicial del proceso de adaptación del cuerpo al ejercicio físico y la alimentación balanceada.

- Los estudiantes participan activamente en la reconstrucción de la clase, y hacen las observaciones correspondientes.
- Los estudiantes narran por medio del diario de aprendizajes el significado que en ellos logro las actividades en la comprensión de los interrogantes específicos: ¿Cómo es una alimentación balanceada? y ¿Cómo se adapta el cuerpo al ejercicio físico?

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Febrero 28, 2018 - Sesión 5

EJE TEMÁTICO

**Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables.**

**Hábitos de higiene:** cepillado de los dientes, baño del cuerpo, disposición a la hora de la comida, higiene postural.

- Objetivo específico: identificar los pasos básicos para llevar a cabo una higiene, adecuada y llevar a cabo ejercicios para mejorar la postura al sentarse y estar de pie.

**Metodología:** enseñanza recíproca, cruzar al umbral del descubrimiento.

- Carrera de observación
- Stretching

**Marco teórico**

- La fisioterapia y la elección del tratamiento para el dolor crónico, propone actualmente reeducar al cerebro y gestionar nuestra consciencia corporal. Diariamente luchamos contra la gravedad que nos provoca rigidez y acortamientos musculares, afectando de forma progresiva la postura y facilitando la aparición de problemas estructurales a nivel articular. Existen estudios que establecen que aproximadamente el 80% de la población sufrirá dolores de espalda en algún momento de su vida, y las estadísticas van en aumento, y muchas veces los tratamientos tradicionales resultan poco efectivos, o resultan ser soluciones temporales, por lo que el paciente reincide, o en algunos casos se convierten en padecimientos crónicos que terminan en cirugías. Por lo tanto si lo que nos provoca dolor es un patrón postural incorrecto, no nos queda más que romper con ello y reeducar al cuerpo para encontrar nuevos hábitos posturales, enseñar al cuerpo y proveerlo de nuevas sensaciones (Fisiocampus, 2018, p. 1) Recuperado de: <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/stretching-global-activo-sga-beneficios-y-aplicaciones>

**Proceso**

- Saludo a los estudiantes y explicación de la sesión de clase.
- Carrera de observación, donde gracias a pistas referidas a los hábitos de higiene. (anexo 6)
- Stretching: por medio de unos modelos impresos en papel los estudiantes en parejas mixtas (hombre, mujer) harán coevaluación de la práctica de su compañero. (anexo 7)
- Reflexión de la clase por parte del docente y los estudiantes.

**Evaluación:** El estudiante participa activamente de la clase y logra hacer un feedback constante de la práctica del stretching de su compañero. Se logra identificar por medio de la carrera de observación, aspectos clave de la higiene.

- Los estudiantes participan activamente en la clase, se apropian de los roles que se les han asignado y hacen una reflexión de forma personal acerca de la experiencia de sentir los efectos del sedentarismo en su cuerpo.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Marzo 7, 2018 - Sesión 6

EJE TEMÁTICO

**Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables**

**Ejercicio físico e interacción social.** Capacidades físicas básicas: equilibrio y flexibilidad.

- Objetivo específico: Realizar simultáneamente diferentes prácticas de ejercicio físico, teniendo en cuenta los intereses en común de cada grupo de estudiantes en el marco del desarrollo del equilibrio y flexibilidad.

**Metodología:** descubrimiento

**Marco teórico**

- **¿Cuál es la importancia del equilibrio?**
- La importancia radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc. Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza) (PUCP, SERVICIOS DEPORTIVOS. 2018. s.p.)
- **¿Qué es la flexibilidad?** Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día. (Educación Física PLUS, 2018, p.1) recuperado de: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>

**Proceso**

- Explicación del objetivo de la sesión de clase.
- organización de grupos de trabajo
- Los estudiantes en grupos, guiados por una definición de la capacidad física básica del equilibrio y la flexibilidad crearan actividades, juegos, etc. en que se logró desarrollar dichas capacidades.
- Tratarán de hacer un gráfico explicativo de cada ejercicio para explicar la razón por la que el ejercicio se adecua al desarrollo de la capacidad.
- Reflexión del docente y la clase para saber si se dió cumplimiento al objetivo de la clase.

**Evaluación:** Logra deducir desde una definición básica de las capacidades físicas básicas del equilibrio y la flexibilidad ejercicios, juegos o actividades que permitan su desarrollo y ejecución en la clase.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Marzo 14, 2018 - Sesión 7

EJE TEMÁTICO

**Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables.**

**Ejercicio físico e interacción social.** Capacidades físicas básicas: fuerza y velocidad.

- Objetivo específico: Realizar simultáneamente diferentes prácticas de ejercicio físico, teniendo en cuenta los intereses en común de cada grupo de estudiantes en el marco del desarrollo de la fuerza y la velocidad.

**Metodología:** Estilo de la práctica; enseñanza basada en la tarea

**Marco teórico**

- **La Fuerza:**  
Es la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática o de forma dinámica. Esta fuerza según sea la variación de la longitud del músculo en la contracción, puede ser:  
Isométrica: si no se modifica la longitud total del músculo.  
Concéntrica: si disminuye la longitud total del músculo.  
Excéntrica: si aumenta la longitud total del músculo.  
Los músculos trabajan generalmente en forma concéntrica. Pero en la actividad motriz interviene ante todo el trabajo auxotónico: es decir, variando (aumentando y disminuyendo) simultáneamente la longitud y la tensión muscular.
- **La velocidad:**  
Es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.

**Proceso**

- Explicación del objetivo de la sesión de clase.
- organización de grupos de trabajo
- Los estudiantes en grupos, guiados por una definición de la capacidad física básica del equilibrio y la flexibilidad crearan actividades, juegos, etc. en que se logró desarrollar dichas capacidades.
- Tratarán de hacer un gráfico explicativo de cada ejercicio para explicar la razón por la que el ejercicio se adecua al desarrollo de la capacidad.
- Reflexión del docente y la clase para saber si se dió cumplimiento al objetivo de la clase.

**Evaluación:** Logra deducir desde una definición básica de las capacidades físicas básicas del equilibrio y la flexibilidad ejercicios, juegos o actividades que permitan su desarrollo y ejecución en la clase.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Marzo 21, 2018 - Sesión 8

EJE TEMÁTICO

**Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables**

**Ejercicio físico e interacción social.** Capacidades físicas básicas: resistencia.

- Objetivo específico: participar de un circuito de competencia por equipos donde se realizaran diferentes actividades en pro del desarrollo de la resistencia por medio de una carrera de obstáculos.

**Metodología:** estilo de inclusión

- Carrera de obstáculos

**Marco teórico**

- Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo. Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista y el corredor de maratón.

**Proceso**

- Saludo a los estudiantes y explicación de la sesión de clase.
- Organización de los estudiantes, por grupos de trabajo, donde empezaran a hacer la práctica libre de la danza como forma de calentamiento.
- Posteriormente se empezará con el circuito de obstáculos para el desarrollo de la resistencia. (ver anexo 8)
- Se hará la reflexión de la clase por parte de estudiantes y docente.

**Evaluación:** el estudiante participa de todas las actividades de la carrera de obstáculos y logra adaptarse al aumento de dificultad de cada estación de la misma.

- En esta sesión de clase el estudiante hará una autoevaluación de como se desarrolló su adaptación corporal a la carrera de obstáculos.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Abril 11, 2018 - Sesión 10

EJE TEMÁTICO

Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables

**Ejercicio físico e interacción Social. Prácticas deportivas**

- Objetivo específico: Interactuar de forma respetuosa con los compañeros, siguiendo las normas del juego balón pie, tomando decisiones compartidas en el juego.

**Metodología**

- Práctica deportiva

**Marco teórico**

- Los grupos no son estáticos, al contrario, son dinámicos, llenos de actividad, interacción y vitalidad. Esta dinámica puede ser positiva o negativa en función de sí, por ejemplo, predomina la armonía dentro del grupo o por el contrario aparecen multitud de conflictos o tensión entre los individuos. Un aspecto importante a tener en cuenta dentro de la dinámica grupal es sin duda la cohesión del propio grupo. La cohesión ha sido definida como el "proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos" (Carron, 1982). De hecho existen un buen número de propiedades grupales importantes que están relacionadas o asociadas con la cohesión de grupo. Algunas de ellas son las siguientes:
  - Comunicación: el nivel de comunicación relativo a la tarea y a los asuntos sociales se incrementa a medida que el grupo se hace más cohesivo. Así los miembros del grupo se mostraran más abiertos y se entregaran más voluntariamente, charlan más, se escuchan mejor... y todo esto redundo en un incremento del intercambio de información y simpatía que mejoran la cohesión del grupo.
  - Conformidad, respecto a las pautas grupales de conducta y ejecución en los grupos cohesionados. Los grupos de reciente formación ejercen una influencia mínima sobre sus miembros pero con el tiempo el grupo se hace más cohesivo y se incrementa la adhesión a las normas explícitas de conducta. participación del individuo en el la toma de decisiones, por ejemplo).
  - Percepción, que el grupo tiene de sí mismo y de otros grupos y/o miembros pertenecientes al mismo, puede distorsionarse con el aumento de la cohesión del grupo. Por una parte el grupo tiende a mostrarse muy favorable en la percepción de sus miembros y a sobrevalorar sus propias contribuciones, importancia y rendimiento. Por otra parte, el grupo a su vez tiende a infravalorar la importancia y ejecución de otros grupos o miembros no pertenecientes al suyo.

**Proceso**

- Saludo a los estudiantes
- Disposición para la práctica deportiva por medio de un juego de calentamiento.
- Socialización de las reglas del juego Balónpie.(ver anexo 9)
- Reorganización según los roles que han desempeñado en la interacción mediante el juego.
- Reflexión sobre la práctica deportiva, la comunicación, la conformidad, la percepción y la participación compartida de todos los miembros.

**Evaluación:** Participa activamente de las prácticas deportivas en interacción con sus compañeros, respeta las reglas de juego y coopera con sus compañeros en la toma de las decisiones del juego.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Abril 18, 2018 - Sesión 10

EJE TEMÁTICO

**Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables**

**Ejercicio físico e interacción Social. Prácticas deportivas**

- Objetivo específico: Innovar en una práctica deportiva que por grupos ha sido escogida por ser del agrado de todos, transformandola a un ambiente que es dispuesto por materiales y espacios diferentes.

**Metodología:** asignación de tareas e inclusión

**Proceso**

- Saludos a los estudiantes y explicación del objetivo de la clase.
- Los estudiantes van a realizar la práctica deportiva que eligieron para la interacción social en la clase.
- Ahora los estudiantes le hacen transformaciones a dicha práctica dando respuesta a las dificultades e inconformidades que se observaron durante la ejecución.
- Se realizan las prácticas deportivas con las transformaciones logradas en diálogo e innovación con el grupo.
- Reflexión de la clase.

**Evaluación:** Los estudiantes lograron hacer transformaciones en respuesta a las necesidades que se dieron en la interacción que se dió por medio de la práctica deportiva.

IEM SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE - Zipaquirá  
Área de Educación Física

Docente en formación: Angie Carolina Rodríguez Espinel

Docente encargado: Lic. Santiago Aldana

Curso: Noveno 2

Fecha: Abril 25, 2018 - Sesión 11

EJE TEMÁTICO  
**Cuerpo en contexto.**

**Principio de corresponsabilidad**

- Objetivo específico : establecer la responsabilidad que se tiene como individuo en la formación de los hábitos de vida saludables y como funciona la interdependencia con la familia.

**Metodología.** enseñanza recíproca, diálogo.

**Proceso**

- Saludos a los estudiantes
- Explicación de la sesión de la clase
- Se iniciará el diseño de un material audiovisual que permitirá la difusión de información referente a los H.V.S. como una forma de responsabilidad del individuo con sus allegados.
- Se hace un enlace del individuo con la familia, el estudiante deberá hablar con su núcleo familiar acerca de que aportes podrían hacerse al material que se quiere difundir en la red social.
- Culminación de la sesión de clase.

**Evaluación:** Se logra diseñar por parte del estudiante una estrategia para las redes sociales que de cuenta de una de las responsabilidades que se establecieron mediante el diálogo sobre el principio de corresponsabilidad.

- ¿qué aportes hago como individuo en mi familia para lograr que ellos transformen sus H.V.S.?
- ¿cómo mi familia aportó y/o aporta a la formación de mis H.V.S.?

## **Evaluación formativa y procesual**

Los planteamientos de un modelo evaluativo surgen cuando se establecen los objetivos de enseñanza, por lo tanto, es importante aclarar que el proyecto busca en el estudiante un aprendizaje significativo y de carácter práctico y trascendente, por tanto, la evaluación toma el concepto de ser,

un proceso sistemático y permanente que comprende la búsqueda y obtención de información de diversas fuentes acerca de la calidad del desempeño, avance, rendimiento o logro del educando y de la calidad de los procesos, procedimientos y estrategias empleadas por los educadores, la organización y análisis de la información a manera de diagnóstico, la determinación de su importancia y pertinencia, de conformidad con los objetivos de formación que se esperan alcanzar, todo con el fin de tomar decisiones que orienten y aseguren el aprendizaje por parte de los educandos y los esfuerzos de la gestión de los educadores (Iafrancesco, G. 2004, s.p).

Además, la evaluación permite hacer las transformaciones pertinentes al proyecto curricular para lograr su adaptación al contexto, a los estudiantes y a sus necesidades de aprendizaje; poder replantear actividades, metodologías y temáticas que en su aplicación no hayan aportado lo que se esperaba en el acto educativo.

En este sentido se espera, que en la evaluación de los aprendizajes en interpretación a la idea de Iafrancesco (2008, pp. 1-2) se permita un proceso que tenga en cuenta ambientes de búsqueda y obtención de información, diagnóstico de la realidad observada, valoración según los criterios de evaluación propuestos para identificar el cumplimiento de la intención formativa, determinación de los factores que están incidiendo en los resultados obtenidos (parciales y

finales) en relación con los esperados, durante el proceso y al final del mismo y por ultimo, toma de decisiones que consecuentemente se derivan de dicho proceso y permitan la transformación del currículo si es pertinente.

### **Evaluación docente**

Dada la importancia de evaluar el desempeño que se tiene como profesional, y tomar la percepción de los estudiantes para hacer transformaciones en las acciones educativas que se están llevando a cabo en la clase, se toman en cuenta las características establecidas en el rol docente para la elaboración de los siguientes criterios de evaluación.

- El docente toma decisiones y soluciona problemas en el contexto de la clase.
- El docente refleja su conocimiento sobre las temáticas y las explica de forma real y comprensible.
- Promueve ambientes de aprendizajes adaptados a las necesidades, intereses y condiciones de los estudiantes.
- Presta una ayuda pedagógica ajustada a la diversidad de necesidades o intereses y situaciones en que se involucran los estudiantes.
- Respeta las opiniones de sus estudiantes.
- Establece una buena relación interpersonal con los estudiantes basada en valores que intenta enseñar: el respeto, la tolerancia, la empatía, la convivencia, etc.
- Permite la participación y proposición de los estudiantes en favor de la clase.

## **Capítulo 4**

### **Ejecución piloto**

En este capítulo esta plasmada la contextualización de la IEM San Juan Bautista de La Salle del municipio de Zipaquirá; siempre ha sido indispensable conocer de primera mano las características sociales, políticas, económicas, educativas y geográficas de un territorio, entre otros aspectos claves que influyen la construcción de los diferentes procesos de formación y la organización estratégica de los contenidos y saberes que apuntan a aportar al desarrollo de las comunidades.

## **Microcontexto**

### **Descripción de la ubicación geográfica.**

La Institución Educativa Municipal San Juan Bautista de La Salle esta ubicada en el casco urbano del municipio de Zipaquirá, ubicado en el departamento de Cundinamarca, en la provincia de Sabana Centro, de la que es la capital y sede de su Diócesis. Se encuentra a 42 km de Bogotá. “Con una población de 126.409 habitantes, es el segundo municipio más grande y poblado de la provincia; uno de los centros de explotación de sal más importantes en Colombia; también es conocida como la -Ciudad de la Sal-” (Wikipedia, 2018, pág. s.p.).

Actualmente es la quinta ciudad más poblada de Cundinamarca, con 126.409 habitantes; sus habitantes se dedican principalmente a la actividad agrícola y la ganadería lechera. La actividad industrial de la región está estrechamente asociada con la producción, procesamiento y refinamiento de sal. La ciudad es igualmente uno de los centros productores de papa más importantes del país, sus productos son pedidos tanto en Colombia, como en algunos países de Europa. Los centros agrícolas se encuentran principalmente en la vereda El Alto Del Águila, el clima frío y las condiciones de la tierra son provechosas para el sembrado y cultivo.

### **Comunidad Lasallista**

Esta comunidad es fundada por San Juan Bautista de La Salle en Reims Francia en el año de 1680; el Instituto de los Hermanos de las Escuelas Cristianas tiene como fin la educación de la niñez y de la juventud.

En Colombia se establece el 19 de marzo 1890. En las labores educativas colaboran eficazmente centenares de Educadores seculares, haciendo así posible la atención a millares de alumnos, en escuelas y colegios y en Universidades Lasallistas. Los Hermanos, junto con los

profesores civiles, los exalumnos, los actuales alumnos y sus padres y el personal de administración y servicios, forman la Gran Familia Lasallista, para fraseando la descripción hecha por La casa de encuentros De La Salle por medio de su sitio web.

El ambiente de las Instituciones Lasallistas es dinámico, polifacético y diseñado para formar en la madurez humana y cristiana. Se propicia el cumplimiento de los reglamentos, dentro de un clima de respeto y libertad, que lleva al estudiante a asumir su responsabilidad y a desarrollar su autonomía y sus aptitudes. (La Salle, s.f., pág. 1)

Dada la anterior caracterización, se puede deducir la gran importancia que se le da al cumplimiento de las normas y al orden, también al hacer del egresado un ser humano polifacético para desenvolverse en la vida en cualquiera de las circunstancias. Esto es notable dado el compromiso que en su mayoría tuvieron los estudiantes con la realización de las tareas propuestas y con la innovación frente a sus propuestas en el desarrollo de los contenidos de clase; además, se nota con gran sorpresa que los estudiantes participan en diferentes actividades extraescolares en las que han adquirido un rol importante en la sociedad mas allá de ser estudiantes.

### **Caracterización Curso 9°2.**

El grado 9°2 esta conformado por 43 estudiantes, 20 hombres y 23 mujeres; de la edad de los 14 a los 16 años. A continuación, se hace una descripción de las características de la etapa adolescente dadas las edades de los estudiantes, esto permite establecer cual es su zona de desarrollo biológico, social y cognitivo:

Según Granda y Alemany Arrebola (2002), la estabilidad emocional y de la personalidad en el adolescente atraviesa cambios en el orden biológico, cognitivo y social, la adolescencia es un tiempo prolongado de adaptación a los cambios, se da una moratoria social puesto que el individuo tiene que estar en un tiempo de transición hacia la madurez.

Dado lo anterior se hace la diferenciación en dos términos: la pubertad y la adolescencia. La pubertad es el conjunto de cambios físicos en que se transforman un cuerpo infantil en cuerpo adulto, y la adolescencia es un período psicosocial que se prolonga unos años más por la transición entre la infancia y la adultez.

Ahora bien en el análisis del área biológica se espera generalmente una diferenciación marcada de los órganos sexuales masculinos y femeninos, el crecimiento de vello facial, cambios de voz, crecimiento del pecho y aumento de las caderas, primero empiezan a crecer las piernas y luego el tronco; Deduciendo de las palabras de Granda se podría decir que, la historia de salud, los hábitos de vida, los niveles de estrés e incluso el clima son factores determinantes que hacen posible el desarrollo prematuro de los jóvenes.

En el aspecto psicosocial, se destaca en la adolescencia según Granda que para las mujeres es más difícil la asimilación de estos cambios físicos y están expuestas en mayor medida la irritabilidad, estados depresivos y sentimientos negativos respecto a su aspecto físico, esto se asocia en primera medida con el aumento de la grasa corporal que no es acorde con los estereotipos actuales de belleza que promueven la delgadez y delgadez extrema; problemas de anorexia y bulimia en los peores casos en busca de la aceptación social. Para los hombres se ve un poco más favorable respecto al aumento de la masa muscular que ayuda a reforzar un concepto positivo de la autoimagen y unas habilidades motrices más maduras que les hacen tener

mejor desempeño físico; En la parte social en esta edad los jóvenes tienden a empezar a tener conflictos con su familia, las amistades son de un vínculo fuerte y se empieza a legitimar el valor de la lealtad y la confianza. Frente a lo cognitivo se establecen relaciones en que el adolescente descubre posibilidades de razonar, cuenta con conocimientos adecuados para pensar posibilidades y realidades y aplicar a la vida cotidiana, pide explicaciones para todo.

La IEM San Juan Bautista de La Salle es una institución de carácter oficial que es administrado por los hermanos de las escuelas cristianas y se rige de forma interna por las normas de convivencia establecidas por los hermanos De La Salle.

### **Diagnóstico frente a los ejes centrales del proyecto.**

A continuación, se desarrolla a manera de descripción narrativa los aspectos que los estudiantes en la fase de diagnóstico tenían como conocimientos previos sobre los hábitos de vida saludables; frente al componente físico, social y cognitivo. Posteriormente, se establecen cuales son las expectativas del estudiante frente a la clase de educación física; esto arroja no solamente unos resultados frente a los ejes centrales que se vienen manejando de la Educación Física en la institución, sino también permite establecer ciertas transformaciones en el proyecto en respuesta a las necesidades y prioridades de aprendizaje que los estudiantes tienen.

**Tabla 5. Preguntas diagnósticas y respuestas clave.**

<p><b>¿PARA QUÉ LE SIRVE A UNA PÉRSONA POSEER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?</b></p> <p>Evitar enfermedades, cuidar su salud, buen metabolismo, buena nutrición, físico estable, buen estado físico, estado mental, estado corporal, rendir mas día a día, crecer sanos y fuertes, cuerpo sano, marcar el abdomen, tener buen cardio, buena alimentación, mejor mentalidad, cuerpo saludable, mas energía, mejor física y mentalmente, tener energía en el día, sistema inmune mas fuerte, buen cuerpo, sirve para la vejez, no tener problemas de salud o alimentación, estar limpios, los excesos son malos</p> <p>Versé bien, estar a gusto con su cuerpo, estar bien con su imagen, imagen de adentro, cuidado de si mismo, animo y personalidad, forma de actuar, sentirnos bien, buena persona, persona mejor formada</p> <p>Vivir bien, vida mas sana, mejorar como persona, calidad de vida, prioridad a quienes nos rodean, buena convivencia, practica diaria, mejor vida, parte social, vivir, buena vida social, vida estable y duradera, lo que mostramos a las personas de nosotros, vivir mas tiempo,</p> <p><b>¿QUÉ ENTIENDO POR IMAGEN CORPORAL?</b></p> <p>Aspecto físico de la persona, permite saber si una persona se cuida o no, estado físico, identifica, presentación personal, lo que se transmite con la forma de ser, forma del cuerpo, identidad sino seríamos anónimos, lo que transmite el cuerpo a los demás, la imagen que representa una persona, rasgos físicos (genético y biológico), como quiero verme, , aseo personal, imagen de piel y manos, como los demás me ven, cuidado de mi cuerpo, como uno se ve físicamente, aseo y orden, no importa si te ves “gordo”, “alto”, “flaco” debes cuidarte prudentemente, forma fisica, en ella se reflejan los buenos o malos hábitos, como uno se ve, aspecto físico, como se ve nuestro cuerpo, como se ve por fuera, la imagen interna, imagen deportiva, como luce una persona, gordo o flaco, textura de huesos,</p> <p><b>¿QUÉ EXPECTATIVAS TIENE DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?</b></p> <p>Divertirse, desarrollo de habilidades motrices, cuidado corporal, supervivencia, ciclismo, ping pong, recreativo, divertirse, se tiene que hacer ejercicio para no enfermarse, jornada de comida saludable, evitar problemas como el colesterol, disciplinas deportivas alternativas, primeros auxilios, trabajar mucho (correr, saltar, no estar estáticos), la importancia de la buena salud, deporte, voleibol, trabajar en equipo, ayuda conjunta, baile, mejorar mis habilidades, futbol, deportes que no sean comunes, cardio, competencias y juegos nuevos.</p>
--

Inicialmente los estudiantes establecen de forma prioritaria al concepto de hábitos de vida saludables y las consecuencias de su práctica diaria, el cuidado de la salud, la prevención de las enfermedades, el mejoramiento del funcionamiento de los sistemas digestivo, inmunológico y respiratorio sin hacer profundidad en relaciones; afirman además que los hábitos de vida saludables permiten tener una mayor energía en el día a día, un mejor rendimiento físico y mental, un buen cuerpo refiriéndose a la parte estética e implica una práctica constante para lograr que estos se vean reflejados en lo físico.

En relación con esto último, la imagen corporal tiene un papel fundamental frente a como se dan las interacciones sociales entre los estudiantes, puesto que prevalecen en gran medida el “verse bien”, estar a gusto consigo mismo esto como un mecanismo que exterioriza estos sentimientos positivos y reflejan a los demás también una buena imagen para la relación con las personas en quien tienen intereses de relacionarse. Se asocian los buenos hábitos con la calidad

de vida sin profundizar en las relaciones de estos dos conceptos y con una vida prolongada y estable.

La recolección de datos se da a partir de la respuesta abierta de manera individual de los estudiantes frente a los siguientes interrogantes: ¿por qué es importante la formación en hábitos de vida saludables?, ¿cómo los hábitos de vida saludables influyen en la imagen de mi mismo frente a los otros?, ¿qué expectativas se tienen de la clase de educación física?

### **Aspectos educativos**

En el área de educación física para el grado noveno dentro se establecen como ejes temáticos principales para el primer trimestre: campismo, segundo trimestre: fútbol, tercer trimestre: voleibol. Estos ejes temáticos son abordados desde el aprendizaje de las técnicas de cada uno de los deportes; en el caso del campismo de la organización del campamento; por otra parte, se espera que se haga una consulta de las respectivas reglas o normas de cada práctica y que estas se apliquen en la práctica. Con esto se espera el desarrollo de habilidades y capacidades motrices; frente al campismo adquirir conocimientos para la supervivencia en el medio natural.

### **Planta física**

La IEM San Juan Bautista de La Salle cuenta con unas amplias instalaciones, posee un edificio de 3 pisos que cuenta con 20 salones de clase; 3 salas de informáticas con 22 computadores cada una; un aula máxima para reuniones; 2 baños que cuentan cada uno con 8 sanitarios, 3 lavamanos y 1 tocador con espejo; 4 oficinas para la parte rectora, de coordinación y administrativa, 1 sala de profesores; biblioteca; papelería y capilla.

En la parte exterior hay otras 3 baterías de baños y 8 salones de clase, una cancha múltiple de futbol que posee 3 canchas; una cancha de microfútbol, una cancha multipropósito (voleibol y tenis) y un coliseo cubierto con cancha de baloncesto con capacidad para 3000 mil personas aproximadamente. Además, la institución cuenta con zonas verdes, jardín y un pequeño parqueadero.

El material para la clase de Educación Física se remite a implementos deportivos, en su mayoría balones, de voleibol, baloncesto, futbol americano y futbol soccer, además poseen lazos, palos de escoba y unos cuantos conos señalizadores.

**Cronograma de plan de clase**

Enero 31 y febrero 7	Diagnóstico: sesión 1 y 2 (por medio de observación en intervención).
Enero 31 a mayo 2	Diario de campo del docente: sesión 1 a 12
Enero 31 a mayo 2	Diario de aprendizajes del estudiante: sesión 1 a 12
Mayo 2	Evaluación docente.

## Capítulo 5

### Análisis de experiencias

La elaboración de una propuesta educativa requiere de un estudio constante de la realidad en que se halla la problemática, de una caracterización de la población, y la construcción de un proceso que permita el cumplimiento de los objetivos.

A lo anterior se suma indiscutiblemente la evaluación de los procesos que se llevan a cabo en el aula, del rol docente y de los resultados, hacer este análisis permite hacer las transformaciones necesarias en el proyecto y elaborar óptimos ambientes de aprendizaje, proponer mejores actividades y reestructurar y repensar constantemente yendo de la mano con los cambios del contexto.

A continuación, se expone el análisis de las experiencias vividas en la IEM San Juan Bautista De La Salle del municipio de Zipaquirá, donde se logro satisfactoriamente la culminación de la implementación de 3 de las 4 unidades que se tenían previstas.

Para este análisis fue fundamental la sistematización de los diarios de campo de los estudiantes, quienes de forma personal consignaron sus experiencias de cada sesión de clase; también es fundamental las observaciones que se realizaron al finalizar cada sesión y de la cual se hizo registro en la sección de observaciones de cada Microdiseño curricular.

## **Aprendizajes como docente**

En el presente proyecto se implementa el diario de campo como una forma de recolección de datos de los aprendizajes del docente, las observaciones del impacto de los ambientes de aprendizaje, entre otros aspectos.

Además, se lleva a cabo una evaluación docente por parte de los estudiantes, esta determina aspectos que se pasan por alto en su ejecución práctica, y permite hacer una retroalimentación de como se desarrollo el rol docente por medio del establecimiento de unos criterios de evaluación que se desprenden del papel que tiene según el modelo pedagógico planteado y la propuesta hecha en el presente documento.

En consecuencia, el docente en formación en análisis del diario de campo puede determinar los siguientes aprendizajes:

- Aun siendo el diseño de implementación una construcción rigurosa y a conciencia de una propuesta educativa, la trasposición didáctica de los ejes temáticos y los contenidos en una sesión de clase que se espera tenga impacto en los estudiantes y permita la conclusión de unos objetivos, es bastante difícil y subjetivo, aun teniendo en cuenta los aspectos mas esenciales de la población en que se ejecuta la práctica; siempre hay transformaciones necesarias dentro del proyecto.
- Los estudiantes siempre ven a su profesor como un ejemplo, esto se evidencia en como los estudiantes son influenciados y transforman ciertos conocimientos que tenían posterior a un discurso o explicación del docente; además, no están dispuestos a permitir observaciones frente a su comportamiento si sienten que el docente no tiene la autoridad moral para hacerlos.

- Las redes sociales son un aspecto muy importante y de prioridad en los adolescentes contemporáneos, por esta razón es viable usar estas herramientas tecnológicas en pro del desarrollo de las diferentes temáticas, así, el estudiante se hace cargo del rol que tiene dentro de la clase, y siente que se tiene en cuenta sus intereses y gustos.
- El deporte como fundamento de la Educación Física aun este marcado dentro del currículo y de los imaginarios de los estudiantes; por esta razón, es importante hacer una transición de este sistema de enseñanza y propuesta educativa para permitir una mejor adaptación de ellos al nuevo proyecto, y no se debe deslegitimar del todo las prácticas deportivas dado que para ellos son actividades importantes de la interacción social.
- El área de Educación Física como asignatura en a la escuela sigue viéndose como un espacio no académico, sin rigurosidad, un espacio de diversión, de descanso y no de aprendizaje; fue manifestado por los estudiantes durante todas las sesiones de clase y se vio reflejado en la poca acogida del diario de aprendizajes, ya que solo un 48% del total de estudiantes quisieron hacer parte de esta forma de evaluación.

### **Análisis de los aprendizajes desde la evaluación docente.**

A continuación, se expone un informe de la evaluación docente realizada por los estudiantes del grado 9°2 de la IEM San Juan Bautista de La Salle, donde según los criterios de evaluación dan una valoración cualitativa con los conceptos; nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre. De esta forma, se permite dar importancia a la heteroevaluación de los estudiantes hacia el docente y deducir aspectos claves por destacar, mejorar o transformar desde lo que ellos han percibido en las relaciones establecidas y las experiencias vividas durante las sesiones de clase.

Tabla 6 Formato de evaluación docente

FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE					
1. El docente toma decisiones y soluciona problemas en el contexto de la clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. El docente refleja su conocimiento sobre las temáticas y las explica de forma real y comprensible.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
3. Promueve ambientes de aprendizajes adaptados a las necesidades, intereses y condiciones de los estudiantes.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
4. Presta una ayuda pedagógica ajustada a la diversidad de necesidades o intereses y situaciones en que se involucran los estudiantes.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5. Respeta las opiniones de sus estudiantes.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
6. Establece una buena relación interpersonal con los estudiantes basada en valores que intenta enseñar: el respeto, la tolerancia, la empatía, la convivencia, etc.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
7. Permite la participación y proposición de los estudiantes en favor de la clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

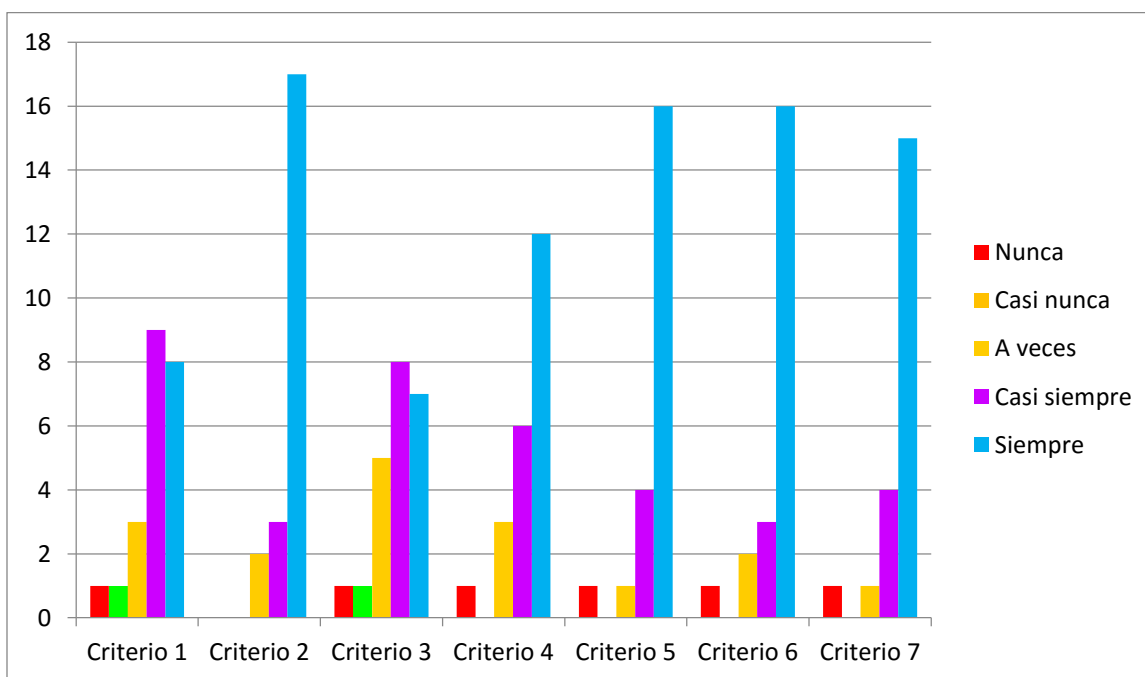


Figura 2. Evaluación docente. Mayo 2, 2018.

En análisis de las respuestas sistematizadas a través de la gráfica frente a cada uno de los criterios que corresponden al rol docente presentado en el proyecto puede deducirse que:

- Frente a la toma de decisiones y solución de problemas del docente en el contexto de la clase los estudiantes perciben en su mayoría que casi siempre y siempre el profesor ha logrado cumplir su papel como líder en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin embargo un 23% aproximadamente opina que esta característica no fue evidente en el docente, razón por la que es importante decir que en ocasiones se pudo desmeritar la necesidad de intervenir en ciertos conflictos dados en la clase dejándose esta responsabilidad al estudiante.
- En la apropiación del discurso disciplinar el 91% de los estudiantes perciben que hay dominio de las temáticas y una explicación de forma real y comprensible; esto se percibe como un gran logro dentro del desempeño como Educador Físico.
- En la evaluación de la promoción de ambientes de aprendizaje adaptados a las necesidades, interés y condiciones de los estudiantes, ellos perciben en un 68% que casi siempre o siempre se dieron; sin embargo, un 32% no ve esto como algo notorio, puede ser la razón por la que algunas sesiones de clase empezaron a tomar otro rumbo dado el desinterés de algunos estudiantes, quienes preferían jugar fútbol antes que participar en la clase. En este sentido se denota una necesaria transición entre la metodología en que los estudiantes han estado inmersos mayor tiempo y las nuevas formas y actividades que se plantean, dado que sus intereses se han condicionado por sus experiencias previas, en el caso del curso 9º2, el deporte es la prioridad en las clases de Educación Física.
- El respeto a las opiniones de los estudiantes, el establecimiento de relaciones interpersonales basadas en los valores de la tolerancia, la empatía y la convivencia, tienen un punto en común frente a que la mayoría de los estudiantes manifiestan que siempre se dieron

estas relaciones y por ende eso permite que en la etapa en que están socialmente sientan que son comprendidos y que se entiende los cambios por los que están pasando.

- Se permitió la participación y proposición de los estudiantes en favor de la clase, esto favorece en gran medida el principio de corresponsabilidad de que se hizo cargo al estudiante como individuo que toma decisiones en la mediación del contexto y sus propios intereses.

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

En la propuesta que se hace para llevar a cabo la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje esta inmerso un diario de aprendizajes donde los estudiantes describen sus experiencias y los aprendizajes que tuvieron durante el desarrollo de cada una de las sesiones de clase.

A continuación se expone la sistematización de estas experiencias por medio de unos conceptos clave, mediante los cuales surgieron las categorías de: percepción de los estudiantes frente al objetivo de la clase, análisis de aprendizajes del estudiante, análisis de los aprendizajes de los estudiantes desde la mirada del docente, conceptos para reforzar; estas categorías surgen en el proceso de lectura de los diarios de aprendizaje de los estudiantes por la necesidad de organizar la información que en su mayoría ellos plasmaron por medio de la escritura.

*Tabla 7* Categorías y conceptos clave del diario de aprendizajes de los estudiantes.

<p><b>Percepción de los estudiantes frente al objetivo de la clase de Educación Física</b></p>	<p>Diversión; cuidado del cuerpo, clases didácticas; reconocimiento de si mismo para aceptarse como es, prácticas deportivas, plan de alimentación teniendo en cuenta saberes previos, no se debe escribir ni leer.</p>
<p><b>Aprendizajes y reflexiones de los estudiantes</b></p>	<p>Se identifica gustos musicales en común con los compañeros cercanos, Se expresa comodidad con el cuerpo; Calentamiento de pies a cabeza (céfalo caudal); Frustración y susto frente al juicio social por no tener el conocimiento del baile; Buen estiramiento evita daños en el cuerpo; Las personas obesas tienen problemas de movimiento, movilidad y respiración; Las mujeres son consideradas el sexo débil pero mediante las actividades de clase se demostró que son igual de fuertes; Comportarnos de manera activa, a quererse a si mismos, compartir con los compañeros, sentimientos; Hacer ejercicio y comer</p>

	saludable son hábitos de vida saludable; Las personas gordas pierden habilidades y tienen problemas de depresión; Las personas con sobrepeso aumentan su calor corporal mas rápido, tienen dificultad en su movilidad, cansancio en cualquier simple movimiento. Problemas a los que se enfrentan: estereotipos sociales, burlas, problemas serios de salud generalmente cardiovasculares;
<b>Análisis de aprendizajes y reflexiones de los estudiantes por parte del docente</b>	La percepción de engordar se rechaza por el carácter estético que acarrea dada la influencia social; Percepción de gordo y flaco como características opuestas de un cuerpo; el gordo no es saludable, el flaco es saludable; Halla una relación de las actividades de clase en pro de mejorar una situación de enfermedad dentro de su familia; La pena surge por el miedo a ser juzgados socialmente. Aun cuando se quiere se cohibe la manifestación por medio del movimiento
<b>Conceptos para reforzar</b>	El calentamiento ayuda a mejorar la parte física; Se confunde preparación física con calentamiento; la importancia de la lectura y la escritura en el área de educación física para el desarrollo de las habilidades comunicativas básicas y la práctica de los hábitos de vida saludables desde el componente cognitivo.

Fuente propia.

### Incidencias en el diseño

Las incidencias en el diseño se dan en primera medida en las experiencias vividas como docente durante las sesiones de clase, en el análisis de la evaluación docente, y la sistematización del diario de aprendizajes de los estudiantes. Por medio de transformaciones constantes que se hicieron necesarias para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje; y se creen pertinentes al finalizar la evaluación del proceso dados los resultados que se dieron.

### Análisis ejes temáticos vs. Diarios de aprendizaje

Tabla 8. Evaluación por ejes temáticos

Componente físico		Componente cognitivo
Componente cognitivo	Componente social	
Eje temático	Eje temático	Eje temático
<b>Conociendo mis capacidades, limitaciones y potencialidades</b>	<b>Primeros pasos al conocimiento de los hábitos de vida saludables</b>	<b>Cuerpo en contexto</b>
Esquema corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento del propio cuerpo.</li> <li>Ejercicios básicos de propiocepción.</li> <li>Desarrollo de la lateralidad.</li> </ul>	¿Cómo influyen el ejercicio físico, la alimentación saludable, el descanso y la higiene en el funcionamiento óptimo de los distintos sistemas que integran el organismo humano y cuyas alteraciones morfológicas y fisiológicas determinan las enfermedades? <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo es una alimentación balanceada?</li> <li>¿Cómo se adapta el cuerpo al ejercicio</li> </ul>	Principio de corresponsabilidad <ul style="list-style-type: none"> <li>Interdependencia en la formación de H.V.S. <i>Individuo-familia-escuela-sociedad</i></li> </ul>

	<p>físico?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos de higiene: cepillado de dientes, baño de manos, cuidados en el baño del cuerpo, disposición a la hora de la comida, higiene postural.</li> </ul>	
<p>Se dificulta a los estudiantes los ejercicios de propiocepción, no solo la ejecución, sino que no es del agrado de los estudiantes participar en dichos ejercicios, les parece aburrido, por esa razón se ve reflejado en los diarios de aprendizaje reflexiones poco profundas. Al implementar las variables de lateralidad.</p>	<p>Acerca de la alimentación balanceada los chicos se han quedado en su mayoría con la idea superficial de que ayuda al mejor funcionamiento de la salud; y otros pocos hacen un análisis mas profundo de como la alimentación debe ser un elemento importante en el día a día y logran hacer una asociación de una mala alimentación con la adquisición de enfermedades.</p> <p>La adaptación al ejercicio físico ha sido una temática que ha sido de gran interés en los diarios de campo, sin embargo, no se logra hacer una relación de los conocimientos previos con la adaptación al ejercicio.</p> <p>La carrera de observación logra que las pistas y los conocimientos previos se relacionen en la búsqueda de una respuesta que resuelve los acertijos, valiéndose además de la toma de decisiones en conjunto.</p> <p>Sin embargo, son muy pocos los estudiantes que narran en su diario de aprendizajes que están empezando a transformar sus malos hábitos y practicar en su diario vivir las situaciones beneficiosas que se han expuesto en las diferentes sesiones de clase.</p>	<p>En la sesión 12 se logra hacer un abrebocas hacia la comprensión del principio de corresponsabilidad. Frente a esto los estudiantes manifiestan en su mayoría que la sociedad los condiciona y se guía por estereotipos que los hace a ellos sentirse mal frente a su aspecto físico, es lo que a los estudiantes más les preocupa.</p> <p>Además, manifiestan que sus familiares cercanos han adquirido enfermedades por no cuidarse pero que aun cuando saben como prevenirlo no lo llevan a cabo, manifiestan que es difícil la comunicación con la familia para ayudar a sus miembros a cambiar sus hábitos.</p>
<p>Preparación física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular</li> <li>Calistenia</li> <li>Ejercicios funcionales</li> <li>Estiramiento</li> </ul> <p>Técnicas de respiración</p>	<p>Ejercicio físico e interacción social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, equilibrio, flexibilidad, resistencia.</li> </ul> <p>Prácticas deportivas.</p>	<p>Situaciones reales de la vida cotidiana que implican toma de decisiones inmediatas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Primeros auxilios</li> </ul> <p>Transferencia de saberes.</p>
<p>Hay un gran numero de estudiantes que confunden entre si los conceptos del calentamiento, la movilidad articular y el estiramiento.</p> <p>Se cree necesario hacer una transformación frente a la metodología para lograr que se haga una distinción de estos.</p> <p>Además, no se logra hacer una reflexión profunda de su importancia, sino que se queda en lo superficial: ayudan a prevenir lesiones.</p>	<p>Los estudiantes hacen gran relación del desarrollo de las capacidades al entrenamiento deportivo, así que aquellos estudiantes que son deportistas han influido en las sesiones de clase para reforzar lo que empíricamente conocen de las prácticas que favorecen dichas capacidades.</p> <p>Aunque se ha tratado de dar oportunidad a todos los estudiantes de encontrar por medio de las actividades sus capacidades, limitaciones y potencialidades y a apreciarlas de buena forma. La presión que ejercen unos compañeros que son más hábiles que otros han sido constantes, aunque ha disminuido su intensidad.</p>	<p>Al corte de la terminación de este documento no se lleva a cabo las sesiones de clase correspondientes a las situaciones reales que implican toma de decisiones, ni se ha llevado a cabo un diagnóstico final dado que siendo los hábitos de vida saludables un proceso continuo y que implica practica contante no se espera que pasadas 12 sesiones de clase pueda decirse que se han instaurado.</p>

1. Se hace necesario hacer una transición de los contenidos y actividades sugeridos por la institución hacia el diseño curricular planteado en el presente proyecto; esta cuestión no se había tenido en cuenta, pero permite una mejor adaptación de los estudiantes frente a la nueva metodología de clase y el modelo evaluativo. De esto se hace la transformación en la sesión de clase número 2 y 3.
2. Aunque se precisa el estilo de enseñanza desde el discurso de Muska Mosston donde se da el comando al descubrimiento; para los estudiantes de 9° grado se hizo difícil salir de la asignación de tareas, dadas actividades de autoevaluación o aprendizaje recíproco estos respondieron con un poco de trabajo autónomo que hizo más complejo ciertos procesos de creación propia, y se sentían aún muy dependientes del docente.
3. Se hace necesario dada la cultura de separar el género femenino del masculino, implementar actividades de interacción social dando especial atención a las relaciones entre ambos sexos, donde tanto mujeres como hombres estén en las mismas condiciones frente a las normas y se reconozca las características que nos hacen diferentes para eliminar etiquetas como “el sexo débil” y “las mujeres no pueden desempeñarse bien en ciertas actividades porque son exclusivamente de hombres”.
4. Frente al modelo evaluativo se ve pertinente llevar a cabo otro recurso aparte del diario de aprendizajes, dado que para los estudiantes se hace difícil la comprensión de la reflexión y el plasmar en la escritura sus aprendizajes; con la práctica constante podrán mejorar estos procesos, sin embargo, mientras esto sucede es importante que la heteroevaluación por parte del docente sea mucho más rigurosa dada la práctica constante que requieren los hábitos de vida saludables para su formación.

5. Se hace necesaria la implementación de las TIC's como un recurso de base para la materialización de la aplicación de los conocimientos dada la elevada utilización que hacen los adolescentes y la sociedad en general de este tipo de herramientas; además usar estos recursos dentro de los procesos académicos puede incidir en que los estudiantes lo utilicen de forma adecuada y puedan tomar mejores decisiones frente a la información que aparece en la red.

### **Recomendaciones**

- Para el Programa de Licenciatura en Educación Física; se hace necesario que los tiempos y espacios de implementación del proyecto se amplíen dado que no solo la práctica sino también la evaluación de los procesos y resultados requieren rigurosidad que puede verse afectada por la escasez de tiempo.
- A la Institución Educativa Municipal San Juan bautista De La Salle; aunque la organización y los escenarios deportivos son de gran ayuda en los procesos del área de Educación Física se le esta dando muchas importancia a las reglas y las técnica deportivas y se esta dejando de lado la educación del ser humano desde sus capacidades, limitaciones y potencialidades que como se sabe en cada individuo residen de manera especial, y que se pierden en el afán de la homogenización del pensamiento y del movimiento por medio de la metodología del comando directo permanente aun estadios de pensamiento formales como los tienen los adolescentes entre los 14 y 16 años, en que se halla coartada su libertad de expresión, su habilidad propositiva y su amor por el conocimiento en el área de la Educación Física.
- A los docentes en formación; la puesta en escena de los discursos humanísticos, pedagógicos y disciplinares es una tarea muy compleja, aun estando en constante construcción del documento, relacionando el diseño curricular con los procesos sociales, físicos y cognitivos

que se querían llevar a cabo con los estudiantes y organizando ambientes de aprendizajes al parecer propicios, los estudiantes condicionan de una forma muy importante los procesos, el proyecto siempre debe estar abierto a transformaciones en pro de mejorar la enseñanza, las relaciones y los espacios. Además, los docentes deben estar abiertos a aprender de sus estudiantes, dado que ellos mismos son quienes nos dan las pautas para el análisis de las metodologías de enseñanza y recrean lo que la sociedad les brinda día a día.

- A los Educadores; es importante darle un lugar privilegiado a la disciplina de la Educación Física como a cualquier otra área del conocimiento, esto debe empezar por la base y es lograr manejar un discursos disciplinar que llene las expectativas de los estudiantes y la comunidad educativa en general, una disciplina crece a medida en que se fortalecen estos procesos de investigación, y aunque en las condiciones en que están los docentes actualmente en Colombia es bastante difícil, la vocación por la profesión debe primar y permitir transformaciones pequeñas que lleven con el tiempo a cosas mas grandes.

### Referencias bibliográficas

- Acuña Castro, Y., & Cortes Solis, R. (Abril de 2012). Promoción de estilos de vida saludable área de salud. San José, Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública.
- Aguilera Morales, A., & Martínez Lara, A. M. (2009). La pedagogía proyectiva: aproximaciones a una propuesta innovadora. *pedagogía y saberes*(31), 16.
- Cadavid Rojas, A. M., & Caldaeron Palacio, I. C. (Agosto de 2004). ANÁLISIS DEL CONCEPTO ENSEÑANZA EN LAS TEORIAS CURRICULARES DE LAWRENCE STENHOUSE Y JOSE JIMENO SACRISTAN. *Educación y Pedagogía*, XVI(40), 143-152.
- Cao Torija, M. (2012). Estudio de alimentación, nutrición y actividad física en población femenina adulta urbana de valladolid (Amuva). *Tesis Doctoral*. Valladolid, España: Universidad de Valladolid.
- Cazares, M. (2007). Una reflexión teórica del curriculum y los diferentes enfoques curriculares. *UCF*, 25.
- Congreso de la República de Colombia. (2001). Ley 115 de Febrero 08 de 1994. Bogotá, D.C.
- Congreso de la República de Colombia. (14 de Octubre de 2009). Ley de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. *Ley 1355 de 2009*. Bogotá, D.C., Colombia: Constitución Política de Colombia.

- Correa Garcia, W. F. (2010). *Actividad física y hábitos saludables herramientas de la educación física*. Bogota, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Cruz Cruz J. (1999). *Razón dietética: Gusto, hábito y cultura en la conducta alimentaria*. Sociedad Navarra de Estudios Gastronómicos. (s.f.).
- Cruz Cruz, J. (1999). *Razón dietética: Gusto, hábito y cultura en la conducta alimentaria*. Sociedad Navarra de Estudios Gastronómicos.
- De León, I. (2005). *Los estilos de enseñanza pedagógicos*.
- Díaz Barriga, F. (2005). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Freinet, C. (1969). *Técnicas de Freinet de la escuela moderna* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI editores.
- Gadotti, M. (2004). *Historia de las ideas pedagógicas*. (N. Alfaro, Trad.) México, D.F.
- Gallo Cadavid, L. (2013). Las prácticas corporales en la educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2.
- Gómez Pinzón, D. H., & Rodríguez Espinel, A. C. (2017). *Educación Física: Formación de Seres humanos físicamente educados a partir de hábitos de vida saludables*. Bogotá, D.C.: Universidad Pedagógica Nacional.
- Gómez Zuluaga, M., & Arias Cano, V. (Abril de 2013). Una hermética del cuerpo educado. Sabaneta, Antioquia, Colombia: Universidad de Manizales - CINDE.

- Granda, J., & Alemany Arrebola, I. (2002). *Manual de aprendizaje y desarrollo motor*.  
Barcelonapaidós: Paidós Ibérica.
- Guerrero Torres, J., & Rivera Garcia, E. (2007). Indicadores de salud dinámica en los centros  
escolares. Granada: Revista Educación.
- Iafrancesco, G. M. (2008). La evaluación integral y de los aprendizajes desde la perspectiva de  
una escuela transformadora. 1-2.
- Ida Ibáñez Carulla. (2011). La importancia de la movilidad articular y los estiramientos dentro de  
la práctica de actividad física. *EFDeportes*, 1.
- Kahn, J. (1975). *El concepto de cultura: textos fundamentales*. Barcelona, España: Anagrama.
- Kaplan, B. &. (1998). *Expresión corporal. El cuerpo en movimiento*. Buenos Aires: Ediciones  
novedades educativas.
- La Salle. (s.f.). *Casalle*. Recuperado el 01 de Mayo de 2018, de  
<http://www.casalle.org.co/quienes-somos/de-la-salle-en-colombia.html>
- López Rodríguez, A. (Julio de 2003). Didáctica de la educación física. *Efdeportes*, 9(62).
- Magendzo, D. (1992). Diseño curricular problematizador. Santiago de Chile.
- Mahecha Amado, M. (2008). *Educación física para el fomento de hábitos saludables en básica  
primaria*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Marín Ramírez, E. E. (Febrero de 2010). Deporte, formación y escuela: ideas del cuerpo educado  
a través del deporte. *EFDeportes*(141).

Martinsen, E. W. (2000). Physical activity for mental health. 120(25):3054-6. Tidsskr Nor Laegeforen.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. (2009). EFDeportes. *EFDeportes*.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Hispano europea S.A.

Muñoz Díaz, J. C. (2004). Hábitos y estilos de vida en relación con la actividad física en la educación primaria. *EFDeportes*, 2-3.

Nussbaum, M. (2012). *Creating Capabilities*. (A. Santos Mosquera, Trad.) Madrid, España: Artes Graficas Huertas, S. A.

Organizacion de. (s.f.).

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Perfiles de países de enfermedades no transmisibles (ENT)*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (25 de Enero de 2016). *Organización Mundial de la Salud*.

Obtenido de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/launch-final-report/es/>

Oxforddictionaries. (2016). Concepto de educación. *Definición educación*.

Ramírez Toledo, A. (2007). El constructivismo pedagógico. *Colegio de Altos Estudios de Acayucan*, 3.

Sacristán, G. (2007). *El curriculum: una reflexión sobre la práctica*. Madrid: Ediciones Morata.

Secretaría de Salud de México D.F. (01 de Marzo de 2012). *Promoción de la Salud*. Obtenido de [promocion.salud.gob.mx](http://www.promocion.salud.gob.mx):  
[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando\\_vive\\_articulos\\_once.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_once.html)

Stenhouse, L. (1998). *La investigación como base de la enseñanza* (Cuarta ed.). Madrid: Ediciones Morata.

Stenhouse, L. (2005). *Investigación y desarrollo de Curriculum*. Madrid, España: Morata.

Timarán Marín, A. M. (2007). *Promoción de estilos de vida y hábitos saludables en la población infantil escolarizada*. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Trilla, J., Cano, E., Carretero M, Escofet, A., Fairtein, G., Hernadez, J. A., y otros. (2007). *El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI* (Cuarta ed.). Barcelona: Graó, de IRIF, S.L.

Trilla, J., Cano, E., Carretero, A., Escofet, G., Fairstein, G., Fernández Fernández, J., y otros. (2001). *El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI: La teoría de Jean Piaget y la educación. Medio siglo de debates y aplicaciones*. Barcelona: GRAÓ.

Trujillo Navas, F. (Septiembre de 2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *EFDeportes*(136), 1.

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

UNICEF. (2014). *Adaptado de CDC "Healthy Weight" ("Peso corporal saludable")*. UNICEF.

Universidad Pedagógica Nacional. (2010). *Proyecto Curricular Particular Licenciatura en Educación Física - PCLEF*. Bogotá, D.C.: UPN.

Vilchez Barroso, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de La Comarca Granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos. Granada, España: Universidad de Granada.

Wikipedia. (06 de Abril de 2018). *La enciclopedia libre*. Recuperado el 28 de Abril de 2018, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Zipaquir%C3%A1>

## Anexos

### Anexo 1

#### *La panadería* (Dinámica rompe hielo)

Se forma un círculo con todos los integrantes del grupo, cada uno de ellos sin repetir palabra dirán la siguiente frase seguida de cualquier producto de panadería.

- “Mi nombre es ...y tengo un delicioso ... en medio de las piernas”
- Ej.: Mi nombre es Juan y tengo un delicioso brownie en medio de las piernas...

Así sucesivamente hasta que todos se presenten.

## Anexo 2

### Ejercicios de superficies inestables



Imágenes tomadas de: womenshealth.com, trailrun.com, triatlonrun.es

### Anexo 3

#### Puntos cardinales

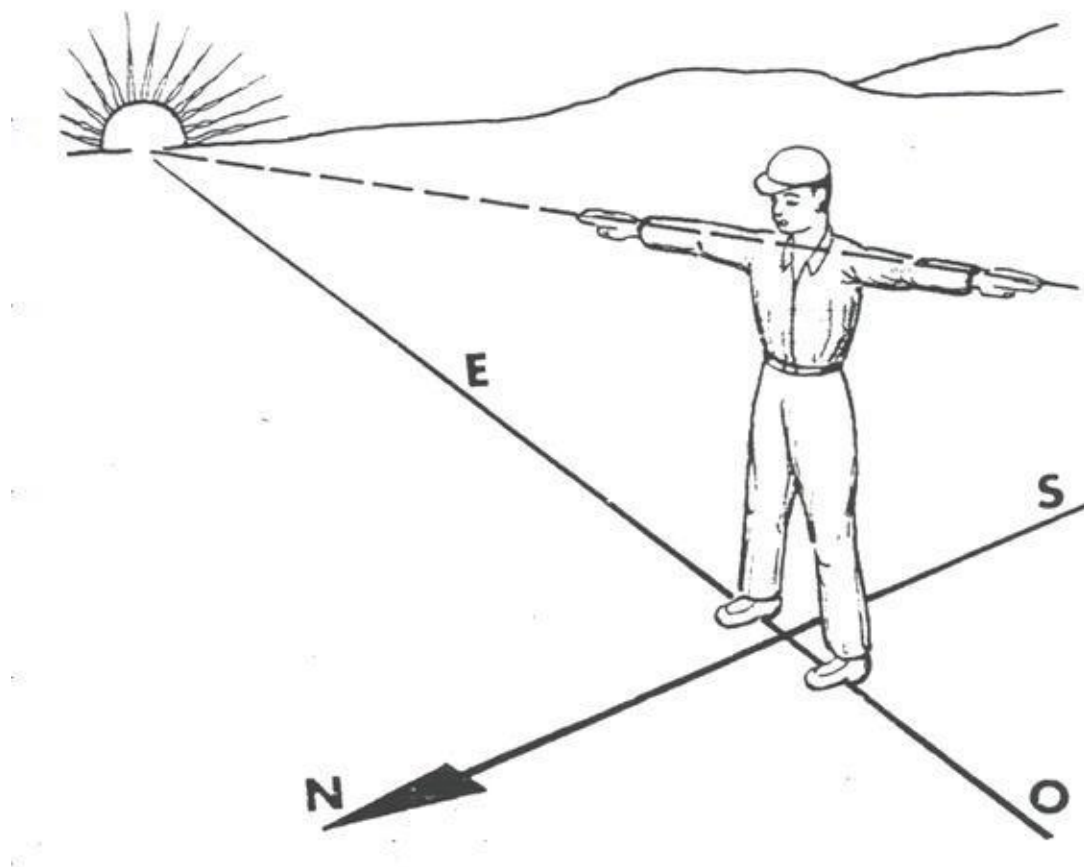


Imagen tomada de: <https://respuestas.tips/como-se-llaman-los-puntos-cardinales/>

## Anexo 4

### Juegos cognitivos

#### Un, dos, tres, te pillé

La forma más básica la jugarían dos grupos. **Un grupo tiene el n° 1 y otro grupo el n° 2.** En cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. **Si se dice el número 1, el n° 2 tiene que intentar pillar al n° 1 antes de que éste consiga llegar a una zona determinada donde estará a salvo.** Si el número dicho consigue salvarse se anota un punto. Si por el contrario es pillado antes de llegar a la zona de salvo, el punto es para el equipo que lo ha capturado. Los chicos que han salido a correr regresan a su grupo y se colocan al final de la fila.

Variantes del juego de velocidad “1, 2, 3, te pillé”

Veamos ahora algunas **variantes basadas en el número de jugadores y tipos de señales** para la salida:

En lugar de haber dos grupos que sean tres. El procesamiento de la información es más complejo.

En lugar de dar la señal con la voz, se asigna un sonido a cada número (palmada el 1, silbato el 2 y “ya” al 3). Los chicos pueden estar de espaldas.

Se asocia un pañuelo de color a cada número (el rojo al n° 1, el azul al 2, y el amarillo al 3).

La señal se ofrece con los dedos de la mano de manera visual.

Si se hace por parejas se podría dar la señal de forma táctil. Ambos chicos de espalda. Al que se le toque la cabeza tiene que salvarse y el que recibe la señal en la espalda tiene que pillar. El maestro se sitúa en medio de los dos chicos y ofrece la señal de forma simultánea.

#### Tres en rayas por relevo

Ya he hablado de cómo quitar el foco de atención sobre las carreras de relevo (porque algunos chicos se sienten observados y no les viene bien para su autoestima) y esto es una forma más de evitarlo. Se quita toda la atención sobre la carrera y se pasa al juego del tres en rayas.

Este juego consiste en realizar el juego de tres en rayas a través de carreras de relevos.

Dos grupos. Se sitúa el tablero de juego (con nueve aros o bien dibujado con tiza) a una distancia de la salida. Cada jugador tiene que salir a correr y podrá realizar un único movimiento en el tablero. Una vez realizado el movimiento o colocado la ficha (al inicio del juego), tendrá que volver a dar el relevo a su compañero para que continúe el juego.

Recomiendo no utilizar distancias excesivas entre la salida y el tablero de juego en pro de que se realicen esfuerzos más cortos e intensos (estamos intentando trabajar la velocidad).

Variantes:

- Conduciendo una pelota.
- Botando.
- Llevando algo en la cabeza que no se les pueda caer.
- Realizando lanzamientos desde una distancia determinada (se requerirían aros como tablero de juego).
- Tres en raya de 9 piezas.
- Imaginación al poder...

Tomados de: <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-de-velocidad-intelectual/>

## Anexo 5

“Megarepresentación del sistema digestivo”

Los estudiantes organizados por grupos harán la representación de diferentes órganos del sistema digestivo y tratarán de asociar con movimientos la influencia que le ejercicio físico hace sobre él.

Para esto los estudiantes pueden usar canciones, movimientos, explicaciones, etc.



## Anexo 6

### Carrera de observación “pistas”

1. En aquel lugar debes cambiar de postura y guardar la compostura. Rta: la capilla
2. Lo debes utilizar si una buena te quieres hacer. Rta: el baño
3. En este lugar todo se mezcla, pero tú debes saber que escoger para tu mesa. Rta: la cafetería
4. Si ejercicio quieres hacer, con los jefes del cuarto debes hablar y luego a disfrutar. Rta: salón de Educación Física.
5. Si tu hermosa sonrisa quieres observar por este lugar puedes pasar. Rta: Espejo de la biblioteca.

## Anexo 7

### Figuras stretching



Tomadas de: <https://www.pinterest.es/pin/625718941949797484/>

## Anexo 8

### Carrera de obstáculos

1. Carrera de 50 mts

2. Arrastre bajo

3. Encostalados

4. Carrera final de 50 mts



Tomado de: <https://www.vix.com/es/imj/familia/4830/como-organizar-una-gymkana>

## Anexo 9

### Práctica deportiva del Balompié

Reglas y organización del campo de juego.

1. Hombres y mujeres deben participar del juego
2. Hay 3 zonas delimitadas, en el centro estarán integrantes de los dos equipos. Mientras que en las zonas cercanas a los arcos estarán los integrantes del equipo contrario.
3. Gana el equipo que anote más puntos en el arco.
4. los integrantes que van en la zona central se cambian cada que hay gol de cualquiera de los 2 equipos.

Arquero equipo A	Integrantes equipo A Y B	Arquero equipo B
Demás integrantes equipo B		Demás integrantes equipo A

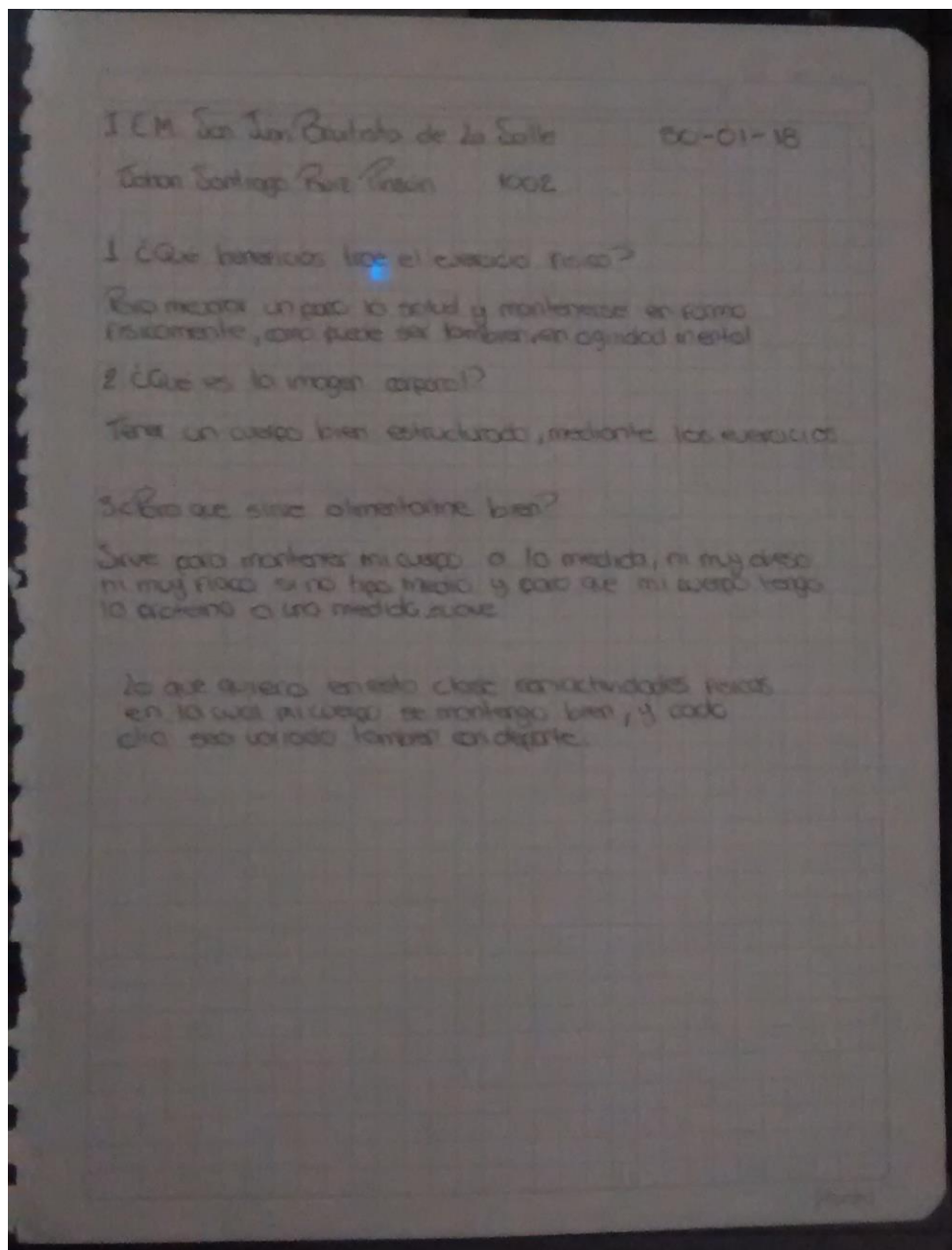
## Anexo 10

### Fotografías de la ejecución piloto



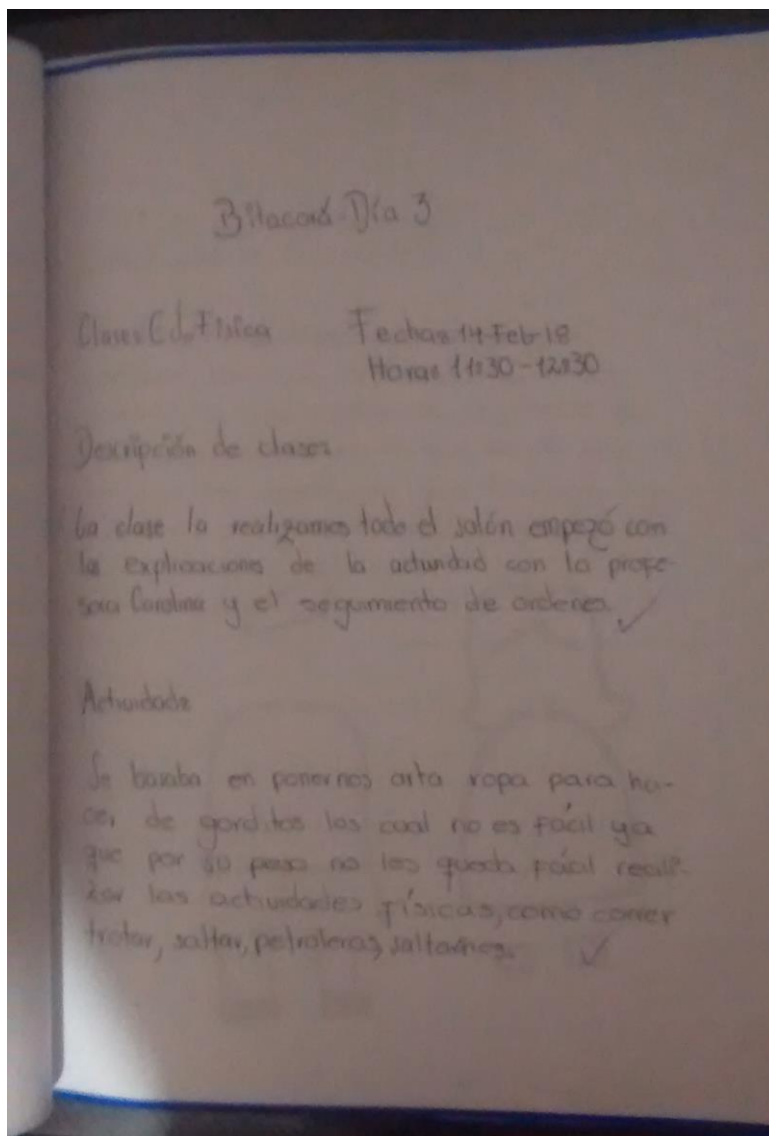
**Anexo 11**

Muestra de formato de prueba diagnóstica diligenciado



**Anexo 12**

Muestra diario de aprendizajes de los estudiantes



## Anexo 13

Muestra de formato de evaluación docente diligenciado

1. El docente toma decisiones y soluciona problemas en el contexto de la clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	<del>Casi siempre</del>	Siempre
2. El docente refleja su conocimiento sobre las temáticas y las explica de forma real y comprensible.	Nunca	Casi nunca	<del>A veces</del>	Casi siempre	Siempre
3. Promueve ambientes de aprendizajes adaptados a las necesidades, intereses y condiciones de los estudiantes.	Nunca	Casi nunca	A veces	<del>Casi siempre</del>	Siempre
4. Presta una ayuda pedagógica ajustada a la diversidad de necesidades o intereses y situaciones en que se involucran los estudiantes.	Nunca	Casi nunca	<del>A veces</del>	Casi siempre	Siempre
5. Respeta las opiniones de sus estudiantes.	Nunca	Casi nunca	A veces	<del>Casi siempre</del>	Siempre
6. Establece una buena relación interpersonal con los estudiantes basada en valores que intenta enseñar: el respeto, la tolerancia, la empatía, la convivencia, etc.	Nunca	Casi nunca	A veces	<del>Casi siempre</del>	Siempre
7. Permite la participación y proposición de los estudiantes en favor de la clase.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	<del>Siempre</del>