

**FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A
PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Hacer de la educación física un acto cotidiano en los docentes

Francisco Javier Mercado Becerra

2009220043

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.,

Noviembre, 2014

**FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A
PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Hacer de la educación física un acto cotidiano en los docentes

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

Autor: Francisco Javier Mercado Becerra

Tutor: Mg . Anamaría Caballero Páez

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Bogotá, D.C.,
Noviembre, 2014**

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO - RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Fortalecimiento de estilos de vida saludable en Docentes a partir de la Educación Física
Autor(es)	Mercado Becerra, Francisco Javier
Director	Ana María Caballero Páez
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2014. 61 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	SALUD, ESTILO DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA.
2. Descripción	
<p>Trabajo de grado que se propone.</p> <p>Este Proyecto Curricular Particular (PCP) busca aportar al estado de salud de docentes de educación formal, aclarando que no se está encerrando la población y que este podrá ser aplicado en distinto tipo de población. Este proyecto enseña y hace repensar a los actuales Docentes sobre su estilo de vida, dando herramientas y formas diferentes de poner en práctica la Actividad Física, haciendo, que esta inflencie de manera positiva la forma en que estos viven; y así mismo promuevan la Salud, y la Actividad Física. También se espera que este trabajo de grado, aporte a la forma en que los docentes que llevan a cabo la practica cambien su estilo de educar, partiendo de la idea que la actividad física genera cambios psicológicos (estados de ánimo).</p>	
3. Fuentes	
<p>Devís Devis, J. y Peiró Velert, C. (2000). <i>Actividad física, deporte y salud, biblioteca temática del deporte</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Ausubel, D. (1983). <i>Teoría del Aprendizaje Significativo</i>. México: Trillas</p>	

Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.

Organización Mundial de la Salud (OMS). 1948

Ausubel, D. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. Paidós Ibérica,

Bronfrenbrenner, U, (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*. Barcelona: Paidós

Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. México: Siglo XXI

4. Contenidos

1. Caracterización contextual. Se fundamenta todo lo concerniente con el marco legal, lo que involucra, temas como la historia, ciencia, política entre otros también regala un abrebocas de algunos trabajos que ya han abordado el tema de: la salud, la docencia, actividad física en ámbitos laborales y temas relacionados con lo que busca este proyecto.

2. Perspectiva educativa. Muestra el tipo de fundamentación teoría que ha sido tomada para la realización de nuestras prácticas: modelo pedagógico, teoría del desarrollo humano, teoría de aprendizaje, estilo de enseñanza, que nos dan todas las herramientas conceptuales que permitirán llevar a cabo y poner en práctica nuestra propuesta educativa..

3. Implementación. Se presenta todo lo concerniente con: sesiones de clase realizadas, temáticas trabajadas, contenidos expuestos, toda una muestra cronológica; fechas, horas, lugares, organización de cada clase completa, que actividades se trabajaron para poder llevar a cabo todo lo relacionado con el Proyecto Curricular Particular (P.C.P).

4. Ejecución piloto. Se da una explicación detallada y específica del contexto tanto planta física como horario, tipo de población con la que se llevara a cabo el proyecto; nivel educativo, edad, ocupación, que tipo de actividad realizan estas personas en su tiempo libre a demás de la presentación escrita de cómo será la organización de los aspectos que trabajaremos en cada sesión.

Análisis de la experiencia. Es el resultado de los aprendizajes por parte del maestro autor del proyecto. Aquí se incluyen aspectos en prospectiva para el proyecto y la manera cómo se trazan nuevas rutas, se fortalecen o mantienen las planteadas inicialmente, es la enseñanza final o reflexión de lo que fue puesto en escena por el estudiante.

5. Metodología

Se pretende partir del trabajo tanto individual como grupal, como método para solucionar problemáticas que serán propuestas y únicamente podrán ser desarrolladas de manera práctica, partiendo del movimiento del cuerpo; que posteriormente darán paso a la reflexión sobre dicho problema o temática. Los participantes pondrán en escena actividades utilizadas normalmente como: correr, levantamiento de pesas, estiramientos, entre otras que han sido modificadas

posibilitando un trabajo más cómodo con nuestra población, para así dar pie al aprendizaje y reflexión de cómo llevan su vida cotidiana y como la pueden cambiar.

6. Conclusiones

En nuestra sociedad se está transformando la forma de pensarse así mismo, los estilos de vida adoptados por la gran mayoría de los docentes colombianos no son los más saludables, eso gracias a la desinformación por parte de la educación no solo escolar sino familiar, es ahí donde se enfoco este proyecto en dar herramientas teórico practicas a maestros que estén a diario enfrentándose al estrés y otras enfermedades laborales; si se puede cambiar la forma en que no solo los docentes llevan sus estilos de vida, sino la de generaciones futuras educadas por estos profesores quienes por medio del trabajo frecuente de la actividad física pueden repensarse y así mismo enseñar a los demás a tener un buen desempeño en el estilo de vida que lleven.

Elaborado por:	Francisco Javier Mercado Becerra		
Revisado por:	Ana María Caballero Páez		
Fecha de elaboración del Resumen:	24	11	2014

DEDICATORIA

A mis padres Luz Amparo Becerra Castellanos y Luis Jesús Cárdenas por estar hay desde el primer día, llenarme de tantos momentos valiosos los cuales me llevaron a estar donde me encuentro, quienes no dudaron en estar a mi lado en los momentos difíciles apoyándome no solo en la construcción de este proyecto, sino en todo el trascurso de mi vida aportando compañía, conocimientos, experiencias y vivencias que han hecho de mi lo que soy.

A mis hermanos y familiares más cercanos que nunca dudaron en dar ánimo y ayudar en los momentos en que flaqueo, en los de dificultades, y me impulsaron para poder concluir con este proyecto.

AGRADECIMIENTOS

A mi maestra de proyecto Anamaría Caballero Páez quien apporto tiempo y sabiduría para la elaboración de mi proyecto haciendo posible el desarrollo de este.

A la Universidad Pedagógica Nacional porque me brindo conocimientos que ayudaron a construir y desarrollar el proyecto y la elaboración final de este.

A los profesores que me brindaron su sabiduría en varios campos del conocimiento ayudándome así en muchos aspectos que requería para el desarrollo de este proyecto.

Agradezco a mis dos compañeras Sandra Milena Suarez Carreño y María Angélica Ortiz con quienes iniciamos la construcción de este proyecto y que por motivos distintos tuvieron que abandonarlo, pero que estuvieron acompañándome hasta el final en la construcción del mismo.

A todos mis compañeros de clase que aportaron ideas y conocimientos en los momentos que más requería ayuda y por permitirme compartir experiencias que nunca olvidare, alegría, rabia cariño, amor entre otras. Gracias por tantas vivencias.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)	3
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTOS	7
ÍNDICE GENERAL	8
LISTA DE CUADROS	10
LISTA DE FIGURAS	11
LISTA DE SIGLAS	12
INTRODUCCIÓN	13
1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	16
1.1. Antecedentes	16
1.2. Marco legal	16
1.3. Macrocontexto	18
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	23
2.1. Identificación de la problemática e ideal de hombre, sociedad y cultura	23
2.2. Teoría de desarrollo humano	24
2.3 Modelo pedagógico	27
2.4. Aprendizaje significativo	28
2.5. Estilo de enseñanza	29

2.5.1. Resolución de problemas	30
2.6. Tendencia de la educación física	31
3. IMPLEMENTACIÓN	35
3.1. Justificación	35
3.2. Objetivos	36
3.3. Planeación general	37
3.4. Contenidos	38
3.5. Metodología	39
3.6. Evaluación	39
4. EJECUCIÓN PILOTO	41
4.1. Microcontexto	41
4.1.1. Población	41
4.1.2. Aspectos educativos	41
4.1.3. Planta física	42
4.2. Microdiseño	42
4.2.1. Cronograma	43
4.2.2. Plan de clases o sesiones	44
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	54
5.1. Aprendizajes como docente	54
5.2. Incidencias en el contexto y en las personas	55
5.3. Incidencias en el diseño	55
5.4. Recomendaciones	56
REFERENCIAS	57
ANEXOS	60
A. Fotografías	60

LISTA DE CUADROS

	pp.
CUADROS	
1. Identificación de la problemática e ideal de hombre, sociedad y cultura	23
2. Técnicas e instrumentos de la evaluación	39

LISTA DE FIGURAS

pp.

FIGURA

1. Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner

25

LISTA DE SIGLAS

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
PC-LEF	Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
OMS	Organización Mundial de la Salud

INTRODUCCIÓN

“Una de las condiciones básicas de trabajo de los docentes debe ser gozar de una buena salud. La salud del maestro es un factor determinante de la calidad educativa y la ausencia de ésta se verá reflejada directamente sobre los resultados de educación esperados por nuestra sociedad”.

Revista El educador.com

La relaciones de la educación física y la salud

Durante este proceso de formación se evidencio que la educación física a través de su historia se ha sustentado en diferentes tendencias como lo son la deportivista, praxiología motriz, psicomotriz, entre otras; este trabajo estará centrado en la tendencia de la Educación Física enfocada a la Salud, que busca “que los individuos alcancen un nivel de actividad suficiente que incida positivamente en su bienestar y calidad de vida” (Contreras, 1998, p. 203).

Pero, ¿Qué es la salud?; se toma el concepto de salud, definiéndolo como el “equilibrio de todas las dimensiones del ser humano, el estado de bienestar físico, mental y social general, es decir la ausencia de enfermedad y debilidad” (OMS 1946); y desde la educación física es la “promoción de ambientes y estilos de vida saludables, entendiendo a este como el conjunto de hábitos o conductas propios de la vida de una persona” (Contreras, 1998 p. 201).

En el marco del vínculo Educación Física y Salud, es usual referirse a “actividad física orientada a la salud”, “promoción y prevención de la salud”, pero, ¿qué es lo que se busca realmente en este PCP? Es claro que la educación física

hace aportes importantes a la salud, y uno de ellos es la prevención de enfermedades causadas por los malos hábitos, y las malas costumbres.

Es desde este punto en donde se pretende intervenir, se buscará de manera atrevida y arriesgada concientizar y generar reflexión acerca de los estilos de vida que ya tienen impuestos los docentes, a partir de la educación física; ya que lo que se busca es innovar y cautivar a los maestros, dándoles estrategias que podrán poner en práctica en su vida cotidiana y que llevaran al mejoramiento de su estado psicológico y corporal. Además, es claro recordar que la labor docente es fundamental en la formación de las generaciones futuras, y si los docentes están en mejores condiciones de salud, reiterando que la salud no es solo la ausencia de la enfermedad, se tendrán docentes asertivos, reflexivos, dispuestos a crear y participar en ambientes más propicios para los procesos de enseñanza y aprendizaje. Se pretende formar un tipo de hombre reflexivo y consciente de la forma como los diferentes estilos de vida que adopta lo afectan de forma tanto negativa como positiva.

En principio, en términos generales lo que se realizará, será la identificación de factores de riesgo, para priorizar las distintas teorías y métodos a utilizar frente a estas amenazas, que tienen origen y fuertes influencias en el contexto social, cultural y medioambiental. Se entiende como factor de riesgo todo aquello que “se asocia con el aumento de la probabilidad de que produzca una enfermedad. Estos en general pueden modificarse; las diversas intervenciones para modificarlos en una dirección favorable pueden reducir la probabilidad de aparición de la enfermedad” (Beaglehole, Bonita y Kjellström, 2008, p. 155).

No solo se trata de dar información sino de la contribución a la formación de una persona autosuficiente, que tenga la capacidad de decidir y elegir; es por esta razón, que es importante iniciar este proceso con los maestros, ya que solo un docente sano, a través de su experiencia corporal y personal puede transmitir a sus alumnos la idea y la concepción de salud.

1. FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

1.1. Antecedentes

En nuestro país se pueden evidenciar cantidad de leyes que acogen a los empleados para la prevención y promoción de la salud, además de diversos sistemas de atención en caso de enfermedad o accidente, sin embargo, ¿por qué esperar a tener algún problema para tomar las acciones pertinentes para el cuidado personal?, acaso la mayoría de enfermedades y padecimientos no se podrían prevenir con una cultura del auto-cuidado.

Es en ese horizonte en donde se busca centrar este PCP, se quiere generar en la población docente, principalmente esa cultura, en donde ellos comprendan la importancia del pensar en su salud propia, es claro que en algún momento el cuerpo humano decae y que la vida termina, pero mientras esa vida esta, se debe mejorar nuestra calidad de vida, con una buena nutrición y una práctica constante de actividad física. Como educadores físicos se busca intervenir en la concienciación de los maestros y maestras de colegios, precisamente en la práctica de la actividad física.

1.2. Marco legal para la promoción de la actividad física en Colombia

Legislación en Salud.

La ley 9 de 1979 en el título XII, señala los derechos y los deberes relacionados con la salud. Considera a la salud como un bien público (Art. 594), a todo

habitante con el derecho a las prestaciones de salud, en la forma en que las leyes y reglamentaciones lo dicten, y el deber de proveer a la conservación de la salud y de concurrir al mantenimiento de la salud de la comunidad (art. 594), así como el derecho a vivir en un ambiente sano en la forma en que las leyes y reglamentos especiales, y el deber de proteger y mejorar el ambiente que lo rodea (art. 596).

Constitución Política Nacional.

- Artículo 49: se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y el de su comunidad.
- Artículo 52: se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Otros documentos.

- **Guía para diseño programa de bienestar laboral sector docente**, República de Colombia, Ministerio de Educación. Dirección de descentralización. Habla y denomina a este proyecto como un proceso permanente, orientado a crear, mantener y mejorar las condiciones que favorecen el desarrollo integral del sector docente.
- **El sector de salud para el magisterio**. República de Colombia, Ministerio de Educación. De acuerdo con el mandato constitucional, el estado ha previsto un régimen especial para los Docentes que prestan sus servicios en instituciones educativas estatales, excepcional a la Ley 100 de 1993, con el

cual se busca un mayor cubrimiento que el previsto en el sistema General de seguridad social.

- **Ley 1122.** Del 7 de enero de 2007. De acuerdo con la Ley 1122 de 2007, la salud pública está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Cap. 4; Artículo 24.

1.3. Macrocontexto

Jürgen Weineck (1996). Habla de la relación que existe entre el deporte y la salud, y lo que la ausencia que este produce. Se encuentran numerosos consejos prácticos que ayudaran a la prevención y el tratamiento de las típicas dolencias en las diferentes edades.

Onofre Contreras, expone la tendencia de la salud y a todo lo que tiene que ver con ella. Referencia a la salud como un contenido de la educación física, que puede ser desarrollada desde esta por medio de sus contenidos propios.

José Devís Devís y Carmen Peiró Velert, establecen el papel de la educación física en tanto que la salud siempre ha estado inmerso en esta; ya que desde la educación física la salud es la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, teniendo en cuenta que el ejercicio y la actividad física son importantes implementos de la prevención.

Condiciones de trabajo y salud docente, estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. Publicado por la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe, OREALC / UNESCO Santiago. www.unesco.cl Santiago de Chile, Chile, octubre 2005. En cuanto a la salud, dice que Prevalen dolencias vinculadas a la salud mental expresadas en angustia, estrés y depresión. En lo somático se destaca el sufrimiento osteoarticular de columna (lumbalgia, dolor de espalda) y várices y en lo psicosomático se destaca la presencia de gastritis. Por lo particular de su rol en la sociedad, los maestros se ven afectados desde una multiplicidad de ángulos que trataremos de diferenciar, a los solos efectos del análisis temático. Pese a que en lo concreto el docente vivencia su trabajo como una totalidad que involucra todo su ser.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física y "Salud"*, muestra que la educación física hace aportes importantes a un tema tan complejo como es la salud, habla de las variables cuantitativas (frecuencia, tiempo, intensidad y número de repeticiones) que permiten determinar subjetivamente como se mejora o se mantiene la condición física e indirectamente la salud. *Educación Física Argenmex: temas y posiciones.* La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Oswaldo Ron (2010) establece la importancia de la relación que existe entre la actividad física y la salud para la sociedad actual, sin perder de vista los valores sobre los que se ha constituido; ya que este intenta compartir una forma de entender la educación física y la salud, desde sus saberes académicos y particulares como una necesidad particular y conjunta.

Jonás Larios Deniz, Marisela Larios Torres y Rodolfo Rangel Alcantar. Exponen las estrategias utilizadas para entender en este lugar específico como es la alimentación y la actividad física en el lugar de trabajo.

Artículo; Vuelta al cole salud laboral y profesión docente. Isidre Rabadà. Profesor de secundaria. Miembro de la Federación de Enseñanza de CC.OO. de Catalunya. Diversos estudios ponen de manifiesto que son factores de carácter psicosocial, los que el profesorado considera más perjudiciales para su salud y bienestar, a pesar de que esto no siempre quede reflejado en los partes de baja. Según expresan los propios trabajadores de la enseñanza primaria '*la complejidad de atención...*', '*la demanda y delegación de problemas...*', '*la desmotivación...*' y '*la disciplina...*' son distintas caras de una misma figura que podemos denominar la diversidad. Cuanto mayor es ésta mayor es el esfuerzo exigido al profesorado.

Revista PRELAC, Bienestar y salud del docente, José M. Steven. Catedrático de la Universidad de Málaga, España. Este artículo, nos habla de las exigencias de la profesión, de los problemas profesionales que se producen en el rol docente, además nos menciona que la salud del docente depende de las condiciones de trabajo en las que se encuentre, la incidencia de los cursos que estos manejen, el sexo, entre otras. Teniendo en cuenta que las principales enfermedades son traumatológicas, otorrinolaringológicas y psiquiátricas.

Cuadernos de Educación y Desarrollo 1. La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. Cristina Alemañy Martínez dice desde los años 80 las investigaciones demuestran que existe una relación entre el trabajo docente y diversos trastornos de salud tanto a nivel biológico (problemas cardiovasculares, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, preeclampsia o úlcera de estómago, etc.),

como psicológico (ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, absentismo laboral, pasividad en la vida extra laboral. etc.). En este artículo, repasamos las principales causas de la inasistencia por parte de los docentes, causas y prevenciones posibles. Realizar ejercicio físico adecuado y posible ya que, además de la mejora del riego sanguíneo, un cuerpo saludable resiste mejor el estrés.

Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física (CAPF) de la Liga de Natación de Antioquia. Paula Andrea Ríos Villa. Medellín 2007. Hace un acercamiento a la aplicabilidad de nuestro PCP, ya que menciona la intervención directamente en la salud del docente, dándole una mirada a esta como una profesión que al igual que muchas requiere espacios para el cuidado de la salud de quienes la ejercen. Toman las pausas activas como principal medio de trabajo e intervención para esto.

Artículo, Salud laboral del docente y condiciones de trabajo. Rodrigo Cornejo Chávez. Universidad de Chile. Se trata de un campo de estudio en pleno desarrollo, con controversias metodológicas y teóricas aun no resueltas, pero que ya nos muestra algunas tendencias claras. Los docentes, -señalan estos estudios y lo reafirma la experiencia cotidiana en las escuelas-, presentan elevados niveles de malestar y una alta prevalencia de trastornos de salud mental.

Revista Scielo: Actividad física: estrategia de promoción de la salud. José Armando Vidarte Claros. Consuelo Vélez Álvarez. Carolina Sandoval Cuellar. Margareth Lorena Alfonso Mora. Recibido en febrero 18 de 2011, aceptado en abril 25 de 2011. Tomamos esencialmente la referencia del concepto de actividad física y

su fuerte influencia con la salud, además de algunos estudios en cuanto al porcentaje de personas que realizan actividad física de manera constante.

Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. Alfonso Urzúa M. y Alejandra Caqueo-Urizar. Escuela de Psicología, Universidad Católica del Norte, Chile Depto. de Filosofía y Psicología, Universidad de Tarapacá, Chile. (Rec: 10 de noviembre de 2011 / Acep: 10 de enero de 2012). Una revisión teórica del concepto, nos habla desde la concepción histórica del término al cual nos vamos a referir en algún momento, calidad de vida. Además realiza un acercamiento a este término ya que se conoce que no hay una definición única de este.

2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

2.1. Identificación de la problemática e ideal de hombre, sociedad y cultura

A partir de unos diagnósticos, realizados a docentes allegados y la convivencia con algunos de ellos se llegó a la conclusión que los docentes se encuentran atrapados en unos estilos de vida, poco sanos que fueron adoptando a lo largo de su vida cotidiana y su relación con el entorno social. Con el siguiente cuadro se da a conocer la problemática que se evidencio, su influencia en la sociedad y en la cultura, adicionalmente se presenta de nuevo el ideal de hombre, de cultura y de sociedad que nace a partir de evidenciar dichas problemáticas.

Cuadro 1: Identificación de la problemática e ideal de hombre, sociedad y cultura.

PROBLEMA		IDEAL
Hombre	Los docentes tienden a sufrir enfermedades por estilos de vida poco convencionales, adoptados por la falta de conciencia y de reflexión acerca del cuidado de su salud.	Un hombre reflexivo y consciente de la forma como los diferentes estilos de vida que adopta lo afectan de forma tanto negativa como positiva.
Sociedad	Una sociedad enferma desde la juventud por la falta de la estimulación de la reflexión de sus quehaceres diarios.	Una sociedad determinada por la reflexión y la conciencia en la toma de decisiones, que sea ejemplo en la búsqueda de una mejor calidad de vida.
Cultura	Una cultura que poco se preocupa por su salud, siempre pensando en el consumismo sobreponiéndose sobre cualquier límite, centrada en que entre más se tiene más feliz se es.	Una cultura donde el bienestar sea a partir de pensar en el cuidado de sí mismo, poniendo como principal objetivo de vida la salud.

2.2. Teoría de desarrollo humano

Se pretende conjugar de manera práctica a dos teóricos del desarrollo humano; Urie Bronfenbrenner (1987) con su teoría ecológica y a Erik Erikson (1971), con el desarrollo psicosocial pues se aplicará este proyecto a adultos de los 30 a 50 años de edad. Bronfenbrenner propone el desarrollo humano como un proceso que se desenvuelve en ambientes o medios ecológicos, donde la conjunción de estos tiene como objetivo final la formación del niño. Lo que predomina en cada sistema son las actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado en el que participa.

- **Microsistema:** se enfoca en el ambiente más próximo al niño, la familia, la escuela, su vecindario y sus amigos.
- **Mesosistema:** este ambiente se conforma por la interacción de dos o más microsistemas, por ejemplo, cuando los padres de familia se reúnen en la escuela con los profesores de sus hijos, en aras del bienestar para ellos.
- **Exosistema:** son aquellos contextos donde no se ven incluidos los niños, pero que de alguna u otra manera afectan su desarrollo; Ejemplo: el trabajo de los padres, los amigos de los padres.
- **Macrosistema:** se refiere a estos ambientes culturales e ideológicos, que afectan de manera directa a los sistemas anteriormente mencionados, y así mismo les da uniformidad en la forma y los contenidos diferenciándolos de otros sistemas influenciados por otras culturas e ideologías; Ejemplo: creencias religiosas, políticas de la sociedad, modelos económicos, entre otros.

- **Cronosistema:** se da importancia al tiempo, estabilidad y cambio del mundo en que se desarrolla el niño; ejemplo: cambios familiares, vivienda, trabajo, economía, educación, entre otros.

Por último un aspecto muy importante y que Bronfenbrenner resalta: los niños afectan su propio desarrollo mediante características biológicas y psicológicas, sus talentos y capacidades, sus discapacidades y su temperamento.



Figura 1. Teoría Ecológica Urie Bronfenbrenner. Fuente: Urie_Bronfenbrenner.pdf

Como se trabajará con una población adulta, tomamos a Eric Erikson (1971), con su teoría del desarrollo psicosocial, quien tomó las fases psicosexuales elaboradas por Freud, e hizo un énfasis social en cada una de estas, además de extender los estudios de psicoanálisis al ciclo completo de ser humano, es decir de la infancia a la vejez.

El autor propone que cada fase de desarrollo presenta una crisis y potencialidad básicas, es decir así como puede fortalecer un aspecto del individuo también puede generar una regresión en el mismo, se plantea superar cada fase de crecimiento de manera satisfactoria de esta forma el sujeto tendrá un desarrollo óptimo.

En este caso se hará énfasis en el estadio de desarrollo número siete (7), que habla del adulto (de 30 a 50 años), aquí la potencialidad se refiere a la cualidad de la generatividad que es, fundamentalmente, el cuidado y la inversión en la formación y la educación de las nuevas generaciones, de los hijos, los hijos de otros, y de la sociedad; la crisis psicosocial del adulto se caracteriza por el conflicto de lo anteriormente mencionado versus el estancamiento.

De la resolución de la crisis de la generatividad nace la experiencia de la caridad: la virtud de cuidado y celo. Es la capacidad de donación de sí en el amor y en el trabajo, en beneficio de los otros, expresados en la frase: "Yo soy el que cuido y celo". Siempre que la fuerza generativa fracasa surge un sentimiento de estancamiento, depresión, de narcisismo que imposibilitan la eficiencia y eficacia del amor (vida matrimonial) y del trabajo (profesión). El estancamiento representa una regresión psicosocial y la necesidad obsesiva de pseudo-intimidad, acompañada de sentimientos de infecundidad personal y social, sentimiento percibido en la incapacidad de generar, de producir y de criar. El rechazo es un sentimiento de aislamiento y alejamiento de los otros, puede percibir las personas, los grupos, las culturas, naciones y la misma humanidad como una amenaza para ellos, el que puede conducir a las personas, los grupos y las naciones a que se odien y se destruyan mutuamente.

La finalidad de este proyecto se vería direccionada al superar satisfactoriamente este estadio de desarrollo psicosocial (7), aportando desde la actividad física herramientas que propicien de una u otra manera ambientes tanto físicos como psicológicos adecuados para enfrentarse a situaciones que puedan generar estancamiento en nuestra población.

2.3. Modelo pedagógico

Después de establecer las problemáticas, y los ideales, se plantea un meso currículo, en el cual se evidencia un modelo pedagógico cognitivo. Este modelo, se desenvuelve a partir del desarrollo de las habilidades cognitivas (concepto de este modelo según Rafael Flórez Ochoa) por lo tanto al tener la intención de estimular el pensamiento, en busca de la reflexión y la toma de conciencia en los aspectos de la vida se hace prudente aplicar este modelo pedagógico, ya que da posibilidad y elementos para trabajar el desarrollo cognitivo del sujeto. En este modelo se puede evidenciar cuatro características esenciales de la acción constructivista enunciadas por Antonio Ramírez Toledo (2014):

- Se apoya en la estructura conceptual de cada estudiante: parte de las ideas y preconceptos de que el estudiante trae sobre el tema de la clase.
- 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. (p. 2).

Es decir, por medio de este modelo pedagógico, se busca romper diversos paradigmas que los docentes, (en este caso serán estudiantes) han construido a través de los años conviviendo en un entorno cultural, mostrándoles las opciones que difieren de estos y dando la opción de escoger lo que más le convenga.

2.4. Aprendizaje significativo

Como teoría de aprendizaje nos encontramos con David Ausubel (1983), quien propone el aprendizaje significativo como la mejor forma de aprender, re-aprender, construir y re-construir el pensamiento y los conocimientos, previamente obtenidos, esta teoría explica que un aprendizaje es significativo cuando puede incorporarse a las estructuras de conocimiento que posee el sujeto, es decir cuando un nuevo tema o cosa adquiere significado para el sujeto partiendo de su relación con conocimientos anteriores, todo esto se puede dar únicamente si el alumno dispone de algunos requisitos cognitivos para asimilar los significados.

Ahora en el proceso de enseñanza es importante que el docente conozca el conjunto de conceptos e ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, esto se conoce como (estructura cognitiva), no sólo es saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja.

Desde esta teoría educar ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con "mentes en blanco" o que el aprendizaje de los alumnos comience de "cero", pues no es así, sino que, los educandos tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio. Ausubel resume este hecho diciendo, si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría este: El factor más importante

que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente.

2.5. Estilo de enseñanza

Ahora ¿qué estrategias, que técnicas, como trabajaremos con los participantes, y que objetivos a enseñar implementaremos?, para responder a este cuestionamiento partiremos especificando el estilo de enseñanza, que vendría siendo de tipo cognitivo; este estilo se basa en estudios de la psicología cognitiva, valga la redundancia, cuyas investigaciones han sido realizadas por autores como Bruner, Piaget, Vygotsky y Ausubel entre otros. Este estilo pretende estimular un aprendizaje activo y significativo basándose en la indagación y la experimentación motriz; partiendo de lo anteriormente dicho encaja de manera satisfactoria con la idea central de nuestra propuesta.

Este estilo de enseñanza busca la creación de ambientes con características como:

- Integrar al alumno desde un principio en la realización de la tarea.
- Proporcionar un nivel de ayuda que se ajuste a las dificultades con las que se enfrente y a los progresos que realice.
- Ofrecer una ayuda temporal que será retirada progresivamente.

Los estilos de este tipo (cognitivos) son adecuados para el aprendizaje de tareas abiertas, habilidades básicas, situaciones tácticas o aquellas que impliquen expresión corporal, y resultan más indicadas para tareas de tipo individual que colectivo.

2.5.1. Resolución de problemas.

Entendemos un estilo de enseñanza como la forma en que cada educador desarrolla su clase de esta manera interacciona con los educandos y su materia objeto de enseñanza-aprendizaje, en cada uno de los momentos en que suceda la misma.

La estrategia de este estilo consiste en la búsqueda de alternativas para la resolución de problemas motrices, estimulando así la creatividad del alumno, lo que significa que este tiene gran dependencia de lo que el maestro prepare. Ejecutar la estrategia supone que los problemas que se plantean deben ser ejecutados de acuerdo con la experiencia, disposición e interés de los participantes, esto significa que las actividades deben ser significativas, ya que el propósito de este estilo de enseñanza no es la repetición de respuestas conocidas anteriormente, de modo que el profesor debe saber el grado de dominio del tema que poseen sus alumnos para ajustar adecuadamente los problemas a solucionar.

Como se ha venido recalcando este estilo se pone en marcha mediante la presentación de problemas a los educandos, seguido de la fase de actuación de acuerdo a su ritmo y capacidad, para más tarde dejar un espacio para la reflexión y la aclaración sobre la naturaleza del problema, esto último vendría generando un cambio en el pensamiento del alumno; a medida que el proceso avanza el educando alcanza un mayor nivel de individualización en todos los aspectos haciéndolo más capaz para enfrentarse a nuevas situaciones y resolver los problemas que surgen durante el periodo de aprendizaje, siendo este cada vez mas autónomo.

2.6. Tendencia de la educación física

La tendencia disciplinar que fundamenta este PCP es la Actividad Física Enfocada a la Salud. La **Actividad Física** es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resultan en un gasto de energía y en una experiencia corporal, que nos permite interactuar con otros y el ambiente que nos rodea.

La actividad física engloba actividades de baja intensidad como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes como realizar una maratón. Algunas características de la actividad física tal como las define Caspersen (1985) son:

- Se adapta a las características de cada persona.
- Debe ser moderada pero vigorosa, es decir, una intensidad que permita a cualquier persona una práctica constante durante un periodo de tiempo determinado y otra que lo lleve a la sudoración en la respiración.
- Habitual y frecuente de manera que forme parte del estilo de vida de la persona.
- Orientada al proceso de la práctica más que al producto o excelencia de las persona.
- Satisfactoria
- Permite la interacción positiva entre las personas.
- Fortalece la autonomía

Sin embargo, al evaluar el ámbito laboral del docente, se puede evidenciar que con frecuencia, si se les brindan este tipo de estrategias, (a algunos educadores); espacios recreativos en los cuales pueden realizar actividad física, en EPS, por

ejemplo en compensar, y aun así los docentes no aprovechan estos espacios, por lo cual podemos evidenciar, que el problema radica principalmente en la adopción estilos de vida poco saludables, aun sabiendo que esta labor docente, acarrea bastantes problemas de salud por sus diversos niveles de exigencia. Según José Luis López-Mencheror (1990) profesor de la Universidad de Castilla, apunta que existe evidencia científica de la relación entre el trabajo docente y diversos trastornos de la salud:

- **A nivel biológico:** problemas cardiovasculares, respiratorios, problemas cervicales, úlceras estomacales, entre otras.
- **A nivel psicológico:** Ansiedad, Depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, entre otras.

Pero, ¿Cuales son los efectos de la actividad física para la salud? En los *efectos fisiológicos* podemos distinguir dos niveles, a corto y a largo plazo. A corto plazo se podría pensar en la utilidad del ejercicio, de manera diferente a largo plazo se pueden constatar los beneficios de este; entre ellos encontramos:

- La actividad física produce reducción del tejido adiposo y el aumento del tejido magro, si bien, se ha de conjugar con la dieta.
- La actividad física es recomendable para las personas con Hipertensión, ya que la mantiene en cifras normales.
- Se ha demostrado que existe asociación entre el ejercicio físico y reducción del colesterol.

Los efectos psicológicos; se ha podido constatar que a través de la práctica de ejercicio físico mejora la autoestima, disminuye el estrés y la ansiedad. Los efectos de Carácter social se relacionan con la tendencia a tener mejores relaciones

interpersonales. Además de esto, los elementos que integran la condición física enfocada a la salud; formas básicas de trabajo son:

- **Capacidad aeróbica:** es la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio para proporcionar oxígeno y nutrientes a los músculos que trabajan. El ejercicio aeróbico hace disminuir la presión arterial en personas normales, hipertensas y propensas a sufrir enfermedades coronarias.
- **Fuerza y resistencia muscular:** se refiere a la capacidad del sistema muscular para oponerse mediante el esfuerzo muscular a resistencias internas (propio peso) o externas (objetos, personas, etc.). se mejora la postura, y ayuda a la prevención de fracturas y desgarres.
- **Flexibilidad:** es la capacidad de mover una articulación en todo su radio de desenvolvimiento. Una deficiente flexibilidad contribuye a problemas de dolor lumbar.
- **Peso y composición corporal:** el peso hace referencia a la masa del individuo, mientras que la composición corporal está referida a las cantidades absolutas y relativas de tejido musculares óseos y grasos.
- **Relajación neuromuscular:** está referida a la capacidad de reducir o eliminar tensiones o contracciones innecesarias de un grupo muscular. La relajación puede lograrse mediante ejercicio físico y mental, tales como ejercicios aeróbicos, relajación progresiva, meditación y yoga. (Contreras, p, 200, 206)

Lo que pretende este PCP, es promover la prevención de la salud de los docentes desde la educación física, ya que identificamos en esta propuesta un problema, el cual es la falta de conciencia del auto-cuidado. Una oportunidad en donde se puede intervenir y relacionar una temática que no ha sido trabajada de manera contundente; por lo tanto, se buscará inmiscuirse atrevidamente con la

propuesta en esta. Se encuentra también la necesidad de crear espacios de reflexión en el docente, que le permitan pensarse a sí mismo, logrando un fortalecimiento de esta cultura del auto-cuidado, la prevención desde sí mismos y en el mundo que les rodea, para poder llegar a tener una mejor calidad de vida, a un “aprender a vivir bien”.

3. IMPLEMENTACIÓN

3.1. Justificación

Lo que pretende este PCP, es promover la prevención de la salud de los docentes desde la educación física, ya que identificamos en esta propuesta un problema, el cual es la falta de conciencia del auto-cuidado. Una oportunidad en donde se puede intervenir y relacionar una temática que no ha sido trabajada de manera contundente; por lo tanto, se buscará inmiscuirse atrevidamente con esta propuesta. Se encuentra también la necesidad de crear espacios de reflexión en donde al docente, se le permita pensarse a sí mismo, logrando un fortalecimiento cognitivo sobre la cultura del auto-cuidado, la prevención desde sí mismos y en el mundo que les rodea, para poder llegar a tener una mejor calidad de vida, a un “re-aprender a vivir bien”

Ya que la salud, es un estado de bienestar físico, mental y social, que no solo consiste en la ausencia de enfermedades (OMS, 1948). Entendiendo de esta manera el concepto de salud, podemos extraer dos conclusiones básicas para nuestra acción educativa. La primera, la salud como parte esencial en el desarrollo de la personalidad, y la segunda, la educación para la salud debe tener como objetivo principal ayudar a las personas a convertirse en sujetos activos y responsables de su proyecto de vida saludable, que los capacite para aumentar el control sobre su salud y sobre aquellas cosas que hace en su cotidianidad para fomentar un estilo de vida saludable.

La educación física a cualquier edad y condición, tiene una gran incidencia en la mejora y conservación de la salud. Desde un punto de vista biológico, el ejercicio físico adecuado, realizado frecuentemente y que se mantiene durante toda la vida, mejora la salud, según Almond (1992) en los siguientes aspectos: Facilita el desarrollo y crecimiento equilibrado; desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y el sistema musculo esquelético; reduce el riesgo de ciertas enfermedades; mejora el control de las deficiencias existentes; contribuye al bienestar psicológico, a un mejor estado de humor y a una consideración positiva de la imagen corporal. Todo esto, nos lleva a concluir que el objetivo principal de la educación física entorno a la salud, es la creación de hábitos de actividad física en sus alumnos, que sin duda habrán de preservarlos para evitar los problemas de salud provocados por la falta de esta.

Según el Manifiesto de actividad física para Colombia el mejoramiento o mantenimiento de la calidad de vida social y laboral, no solo depende de las entidades gubernamentales sino de todos los integrantes de la sociedad. Es por eso que deseamos intervenir en el campo docente, ya que como futuros maestros y como parte de esta sociedad tenemos una responsabilidad en la promoción y prevención de las enfermedades por medio de la educación física.

3.2. Objetivos

General.

Hacer de la educación física un acto cotidiano en los docentes para mejorar la calidad de vida, por medio de actividades en las cuales está inmersa la resolución de problemas.

Específicos.

- Utilizar la actividad física y la resolución de problemas como medio para un cambio de conductas.
- Emplear metodologías diferentes como juegos, danza o actividades diferentes a las que curricularmente se encuentra ligada la actividad física, para generar cambios cognitivos.
- Utilizar el contexto en el que nos vemos envueltos cotidianamente como herramienta para el desarrollo de las actividades.
- Dar uso a herramientas del ambiente para generar autonomía en la realización de las actividades que promuevan la salud.

3.3. Planeación general

PLANEACIÓN GENERAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
SESIÓN	TEMA	CONTENIDO
Sesión 1	Presentación	Proyecto curricular particular
Sesión 2	Alimentación	Tipos de alimentos. consumo de alimentos ¿PARA QUÉ SIRVEN?
Sesión 3	Capacidad aeróbica	¿Qué es? Formas de trabajo. Lugares donde se puede realizar ¿qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 4	Capacidad aeróbica	Formas de trabajo. ¿Qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 5	Fuerza y resistencia muscular	¿Qué es? Formas de trabajo. Lugares donde se puede realizar. ¿Qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 6	Fuerza y resistencia muscular	Formas de trabajo ¿Qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 7	Flexibilidad	¿Qué es? Lugares donde se puede realizar. ¿PARA QUÉ SIRVE?

Sesión 8	Peso y composición corporal	¿Para qué sirve? Como realizar el trabajo. ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 9	Relajación Neuromuscular	¿Qué es? ¿Donde se puede realizar? Formas de trabajarlo. ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 10	Relajación Neuromuscular	Formas de trabajarlo. ¿PARA QUÉ SIRVE?
Sesión 11	Alimentación	Ejemplo de comida saludable

3.4. Contenidos

Los contenidos de los cuales partiremos a trabajar la actividad física para la salud son:

- **Capacidad aeróbica:** es la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio para proporcionar oxígeno y nutrientes a los músculos que trabajan. El ejercicio aeróbico hace disminuir la presión arterial en personas normales, hipertensas y propensas a sufrir enfermedades coronarias.
- **Fuerza y resistencia muscular:** se refiere a la capacidad del sistema muscular para oponerse mediante el esfuerzo muscular a resistencias internas (propio peso) o externas (objetos, personas, etc.). se mejora la postura, y ayuda a la prevención de fracturas y desgarros.
- **Flexibilidad:** es la capacidad de mover una articulación en todo su radio de desenvolvimiento. Una deficiente flexibilidad contribuye a problemas de dolor lumbar.
- **Peso y composición corporal:** el peso hace referencia a la masa del individuo, mientras que la composición corporal está referida a las cantidades absolutas y relativas de tejido musculares óseos y grasos.

- **Relajación neuromuscular:** está referida a la capacidad de reducir o eliminar tensiones o contracciones innecesarias de un grupo muscular. La relajación puede lograrse mediante ejercicio físico y mental, tales como ejercicios aeróbicos, relajación progresiva, meditación y yoga. (Onofre contreras, p, 200, 206)

3.5. Metodología

Se pretende partir del trabajo tanto individual como grupal, como método para solucionar problemáticas que serán propuestas y únicamente podrán ser desarrolladas de manera práctica, partiendo del movimiento del cuerpo; que posteriormente darán paso a la reflexión sobre dicho problema o temática. Los participantes pondrán en escena actividades utilizadas normalmente como: correr, levantamiento de pesas, estiramientos, entre otras que han sido modificadas posibilitando un trabajo más cómodo con nuestra población, para así dar pie al aprendizaje y reflexión de cómo llevan su vida cotidiana y como la pueden cambiar.

3.6. Evaluación

En cuanto a que tipo de evaluación se aplicará la evaluación formativa o de procesos la cual se enfoca en la retroalimentación del alumno y el docente, sobre el progreso del alumno durante el proceso de aprendizaje y la identificación de los problemas más comunes de aprendizaje para solucionarlos y organizar la recuperación, esto se lleva a cabo durante todo el proceso de aprendizaje.

Los propósitos de esta evaluación:

- Observa y analiza el proceso de aprendizaje de nuevas nociones.
- Localiza deficiencias y valora conductas para corregirlas de ser necesario.

En este tipo de evaluación se tiene en cuenta que evaluamos es el desarrollo continuo del sujeto en el proceso y siempre se evaluara a criterio del docente teniendo una dependencia de la información que se busque¹.

Cuadro 2. Técnicas e Instrumentos de la Evaluación

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	SITUACIONES DE EVALUACIÓN
Interrogación	Cuestionarios (autoevaluación): abiertos, cerrados. Entrevistas: abiertas – cerradas mixtas. Test.	Autocorrección de Informes. Monografías. Trabajos.

4. EJECUCIÓN PILOTO

4.1. Microcontexto

Este PCP está dirigido y creado para todo tipo de población capaz de realizar las actividades tanto física como cognitivamente que serán propuestas, desde niños hasta adultos, hombres y mujeres, aclarando que se prestará mayor interés a intervenir con personas adultas entre los 30 y 50 años de edad que se desempeñen en la profesión docente de educación formal y trabajen con el distrito.

4.1.1. Población.

Adultos entre los 30 y 50 años de edad, docentes que tienden a sufrir enfermedades por estilos de vida poco convencionales, adoptados por la falta de conciencia y de reflexión acerca del cuidado de su salud que laboren en educación formal, estrato medio (3) inmersos en una cultura que poco se preocupa por su salud, siempre pensando en el consumismo, centrada en que entre más se tiene más feliz se es, en una sociedad enferma desde la juventud por la falta de la estimulación de la reflexión de sus quehaceres diarios. Inmiscuidos en un sistema político que poco ayuda a quienes juegan un papel importante de la creación de los cimientos de esta sociedad.

4.1.2. Aspectos educativos.

Personas que han llegado al más alto nivel educativo poseen títulos universitarios e incluso títulos de doctorado.

4.1.3. Planta física.

Este P.C.P será llevado a cabo en el Barrio Castilla; conjunto residencial que posee salón comunal el cual fue prestado y para cada sesión de clase será adecuado para lo que se necesite, también se halla frente al conjunto un centro deportivo (polideportivo) al cual se pedirán los respectivos permisos para la realización de las actividades, este tiene dos canchas de microfútbol, dos canchas de baloncesto, una de futbol 9 , coliseo, pista de patinaje, dos canchas de voleibol y gran espacio de zona verde, aclarando que se hará mayor uso de su zona verde.

4.2. Microdiseño

A continuación veremos la forma curricular y que ítems educativos se tendrán en cuenta y presentaran para la realización de cada sesión de clase cambiando el contenido que se proponga para cada clase.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado	FECHA:	
CONTENIDO:	SESIÓN:	
OBJETIVO DE LA SESIÓN:		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?

RECURSOS:		
OBSERVACIONES:		

4.2.1. Cronograma.

Se Postulan las fechas en que serán trabajadas las sesiones de clase con sus respectivas temáticas.

PLANEACIÓN GENERAL PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR			
SESIÓN	TEMA	CONTENIDO	FECHA
1	Presentación	Proyecto curricular particular	Ago./14/ 2014
2	Alimentación	Tipos de alimentos. consumo de alimentos ¿PARA QUÉ SIRVEN?	Ago./21/ 2014
3	Capacidad aeróbica	¿Qué es? Formas de trabajo. Lugares donde se puede realizar ¿qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?	Ago./28/ 2014
4	Capacidad aeróbica	Formas de trabajo. ¿Qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?	Sep./4/ 2014
5	Fuerza y resistencia muscular	¿Qué es? Formas de trabajo. Lugares donde se puede realizar. ¿Qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?	Sep./11/ 2014
6	Fuerza y resistencia muscular	Formas de trabajo ¿Qué hacer antes y después? ¿PARA QUÉ SIRVE?	Sep./18/ 2014

7	Flexibilidad	¿Qué es? Lugares donde se puede realizar. ¿PARA QUÉ SIRVE?	Sep./25/ 2014
8	Peso y composición corporal	¿En qué consiste? Como realizar el trabajo. ¿PARA QUÉ SIRVE?	Oct./2/ 2014
9	Relajación Neuromuscular	¿Qué es? ¿Donde se puede realizar? Formas de trabajarlo. ¿PARA QUÉ SIRVE?	Oct./9/ 2014
10	Relajación Neuromuscular	Formas de trabajarlo. ¿PARA QUÉ SIRVE?	Oct./16/ 2014
11	Alimentación	Ejemplo de comida saludable	Oct./23/ 2014
12	Cierre	Agradecimiento a participantes	Oct./30/20 14

4.2.2. Plan de clase o sesiones.

Sesión 1.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: agosto/14/2014
TEMA: Presentación del Proyecto (P.C.P)		SESIÓN: 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Presentar y explicar de manera clara lo que pretende este Proyecto Curricular Particular, (P.C.P).		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
Se expondrán todos los ítems importantes de nuestro proyecto como: introducción, justificación, temas centrales como la actividad física y la salud, entre otras temáticas. Se harán una serie de cuestionamientos frente a lo que sabemos de actividad física y salud. Se llegan a acuerdos como	Se responderán cualquier tipo de preguntas en cuanto a lo que pretende el proyecto, a demás de llegar acuerdos como: ropa, implementos que se usaran y se usan para la realización de las actividades.	Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las

horarios de encuentros.		prácticas.
RECURSOS: carteleras, exposición.		
OBSERVACIONES: se hace notable una gran disposición e interés por parte de nuestros nuevos integrantes, quienes al parecer tienen poco conocimiento frente a la temática.		

Sesión 2.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: agosto/21/2014
TEMA: Alimentación		SESIÓN: 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Generar reflexión en los participantes frente a los alimentos que consumen normalmente.		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
Se da inicio a la sesión de clase con una charla participativa que promoverá el pensamiento frente a los alimentos que consumimos a diario y los que no tenemos en cuenta en nuestro menú de alimentación.	Se genera una reflexión sobre que alimentos nos aportan de manera satisfactoria a nuestra salud, dejando para la casa como tarea una búsqueda de una dieta balanceada que aporte al mejoramiento de nuestra salud, teniendo en cuenta que es un proceso que debe conjugarse con la actividad física y largo plazo.	Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizó, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajó. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.
RECURSOS: lápiz, papel, colores imágenes, libros, alimentos.		
OBSERVACIONES: se evidenció la desinformación por parte de los participantes frente a los aportes y beneficios y en que los perjudican los alimentos que consumen normalmente, así mismo se reflexionó sobre el consumo de estos; se espera un cambio en su forma de alimentación.		

Sesión 3.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: agosto/28/2014
TEMA: Capacidad Aeróbica		SESIÓN: 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN: generar experiencias que enseñen y dejen una huella a los participantes, para que de esta manera tomen la iniciativa de realizar estas actividades de manera independiente.		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
Se explica todo lo relacionado con la capacidad aeróbica a manera de dialogo donde los participantes pueden preguntar y se dará la mejor respuesta posible a cualquier cuestionamiento. Lo ideal es dejar claro todo lo concerniente con esta temática.	Calentamiento (explicación) Se proponen una serie de actividades donde se dan problemáticas a los participantes, que únicamente podrán ser resueltas de manera práctica, lo ideal es llegar a poder relacionar la actividad realizada con la temática socializada anteriormente. Estiramiento (explicación)	Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.
RECURSOS: espacio amplio, rompecabezas, juegos, música, trabajo por grupos, ropa de trabajo.		
OBSERVACIONES: los participantes muestran agrado hacia las actividades a demás de relacionarlas con el tema centrar de la sesión.		

Sesión 4.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado Becerra		FECHA: Sep./4/2014
TEMA: Capacidad Aeróbica		SESIÓN: 4
OBJETIVO DE LA SESIÓN: re-afianzar la temática trabajada en la sesión anterior.		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
<p>Se hace un pequeño recuento sobre lo socializado la clase pasada en cuanto a la temática de capacidad aeróbica. Para ver si de alguna manera si se logro influenciar a los participantes.</p>	<p>Calentamiento Teniendo en cuenta los ejercicios de la clase anterior se pedirá a los participantes proponer actividades que tengan como objetivo el trabajo de la capacidad aeróbica. Actividad que podrán poner en práctica fuera del ejercicio de clase.</p> <p>Estiramiento</p>	<p>Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.</p>
RECURSOS: espacio amplio, ropa de trabajo.		
OBSERVACIONES: los integrantes muestra dominio sobre la temática trabajada, e interés por la misma en cuanto a la realización práctica de las actividades.		

Sesión 5.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: Sep./11/2014
TEMA: Fuerza y Resistencia Muscular		SESIÓN: 5
OBJETIVO DE LA SESIÓN: lograr relacionar a los participantes de la actividad con el contenido a trabajar.		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
<p>Se dará inicio partiendo del cuestionamiento ¿Qué sabemos del tema?</p> <p>Se trabajara a partir de explicar la temática central se darán a conocer contenidos como: ¿Qué es?, formas de trabajo, lugares en donde se pueda realizar, ¿qué hacer antes y después?, etc.</p>	<p>Calentamiento Partiendo de actividades propuestas por el docente a cargo, se trabajara la temática. Dando paso a fases de conocimiento mayores sobre el tema. Eje: ejercicios que trabajen partes especifica del cuerpo; halar al compañero dará paso al comprender que trabajamos gran parte de los músculos del cuerpo como: brazos piernas espalda etc. Estiramiento</p>	<p>Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.</p>
RECURSOS: principalmente el cuerpo humano, cuerdas, trabajo por parejas, trabajo por equipos, ropa de trabajo.		
OBSERVACIONES: se hace notable un agrado por parte de los estudiantes hacia los contenidos trabajados, esperando crear interés luego de esto.		

Sesión 6.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: Sep./18/2014
TEMA: Fuerza y Resistencia Muscular		SESIÓN: 6
OBJETIVO DE LA SESIÓN: buscar el afianzamiento de los contenidos con la temática para poder ponerlos en práctica.		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
<p>Se retoma la temática a manera de charla para hacer una retroalimentación de que conocemos, recordamos y aprendimos de la clase anterior, de esta manera se podrá hacer evidente si fue aprendido algo.</p>	<p>Calentamiento La práctica se llevara a cabo en un gimnasio ubicado en un parque, donde se experimentara lo que significa trabajar músculos específicos de nuestro cuerpo. En lugares que son usados comúnmente para la realización de este tipo de actividad física.</p> <p>Estiramiento</p>	<p>Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.</p>
RECURSOS: Gimnasio al aire libre, ropa de trabajo.		
OBSERVACIONES: se hace evidente mayor agrado por las actividades (juegos) diferentes a las normales. Es mayor el agrado a los juegos competitivos, que a las maquinas del Gym.		

Sesión 7.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: Sep./25/2014
TEMA: Flexibilidad		SESIÓN: 7
OBJETIVO DE LA SESIÓN:		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
<p>Como se ha venido trabajando, comenzaremos por respondernos como grupo las siguientes interrogantes ¿qué es? ¿Para qué sirve? y ¿cómo se pone en práctica? Con harás a responder de manera clara estos cuestionamientos.</p>	<p>Calentamiento En esta sesión se trabajaran a modo de recordatorio, por parte de los estudiantes los ejercicios que se han realizado al finalizar las actividades, (estiramientos), por medio de un juego de preguntas.</p>	<p>Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.</p>
<p>RECURSOS: principalmente el cuerpo humano, espacio amplio y libre, ropa de trabajo.</p>		
<p>OBSERVACIONES: los participantes tienden a distraerse un poco de la actividad, se tiene que cambiar el juego para al finalizar la sesión trabar la temática central, ya no necesitan del docente para realizar los ejercicios de estiramiento.</p>		

Sesión 8.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: Oct./2/2014
TEMA: Peso y Composición Corporal		SESIÓN: 8
OBJETIVO DE LA SESIÓN: conocer el estado de nuestro cuerpo y como se encuentra en referencia a altura y peso, conocer algo de medidas antropométricas		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
Se trabaja a partir de la socialización de preguntas sobre la temática y con qué conocimientos vienen ellos sobre los contenidos a trabajar.	Se trabaja partiendo de las medidas antropométricas aprenderemos con realizar estas mediciones y porque tenemos esa composición de nuestro cuerpo. Y como nos encontramos en cuanto a nuestra composición corporal.	Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.
RECURSOS: metro, bascula, libreta para escribir, ropa de trabajo		
OBSERVACIONES: la mayoría de participantes no tenían conocimiento de la importancia de esta temática, por esta misma razón le muestran gran interés hacia el tema trabajada.		

Sesión 9.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: Oct./9/2014
TEMA: Relajación Neuromuscular		SESIÓN: 9
OBJETIVO DE LA SESIÓN: generar atracción hacia las actividades y temáticas de este tipo.		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
<p>Se harán una serie de preguntas por parte del docente las cuales darán paso a explicar contenidos como: ¿Qué es?, formas de trabajo, lugares donde se pueda realizar, formas diferentes de trabajarse.</p>	<p>Calentamiento Se realizaran formas diferentes de trabajar esta temática, ejercicios físicos y mentales, tales como ejercicios aeróbicos, relajación progresiva, meditación y yoga, dando así las herramientas para que los integrantes puedan realizar las actividades por su cuenta.</p>	<p>Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizó, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajó. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.</p>
RECURSOS: césped o colchonetas, música, aceite velas de aromas, ropa de trabajo.		
OBSERVACIONES: presentan mucho grado de interés hacia este tipo de actividad, ponen atención a las intrusiones y hacen los ejercicios conforme se les indica.		

Sesión 10.

FORTALECIMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		
DOCENTE: Francisco Javier Mercado		FECHA: Oct./16/2014
TEMA: Relajación Neuromuscular		SESIÓN: 10
OBJETIVO DE LA SESIÓN:		
MOMENTOS DE APRENDIZAJES		
Momento 1: Aprendizajes previos	Momento 2: Construcción de nuevos aprendizajes	¿PARA QUE SIRVE?
La sesión será dirigida por los estudiantes, manejando la misma dinámica de los encuentros anteriores.	Se presentaran actividades propuestas por los educandos, el profesor tomara el rol de observador.	Al finalizar la sesión de clase, se hará la reflexión sobre lo que se realizo, se partirá del cuestionamiento ¿para qué sirve? Lo que se trabajo. Con esto se pretende generar un cambio de pensamiento en los participantes. Esta es una parte fundamental de las prácticas.
RECURSOS: actividades dirigidas por alumnos.		
OBSERVACIONES: es notable el gran manejo de la temática teniendo en cuenta los momentos de la clase como los contenidos de la misma, se hace evidente que se han aprendido a manejar los momentos de la realización de la actividad física. es decir calentamiento, la actividad y por ultimo estiramiento, hacen la reflexión de ¿para qué sirve? también se puede notar el manejo de las temáticas anteriores.		

5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

5.1. Aprendizajes como docente

Durante el proceso de formación por el que curse, se me dio la oportunidad de tener contacto práctico como docente en algunas instituciones educativas, las cuales proporcionaron gran cantidad de experiencias como educador, pero es en la puesta en escena de nuestro Proyecto Curricular Particular donde nos vemos enfrentados a lo que en realidad viene siendo la labor y el rol docente.

Condiciones que nos ponen a prueba en la creación y planificación de nuestras prácticas, donde tenemos que encarar situaciones que no esperamos, se presentan no por falta de conocimientos, al contrario por las condiciones no solo del entorno también por el tipo de población con el que se trabaja, ya que en la mayoría de experiencias previas en las que participe siempre trabajé con una población joven.

En cuanto al tipo de población; trabajar con adultos de edad entre los 30-50 años de edad es algo muy enriquecedor y más con profesionales y futuros colegas de mi profesión, ya que en la realización de las actividades eran ellos quienes intervenían de manera constructiva así mismo eran atentos y disfrutaban de cambiar el rol siendo ellos en este espacio los educandos, al parecer esta situación generaba un estado de tranquilidad en los participantes. “La experiencia hace al maestro”, una frase que realmente tiene valor al llevar a cabo un trabajo como este y verlo culminar, no hay manera mejor de aprender las cosas que realizándolas y espero esta sea mi mejor herramienta para aprender, re-aprender y enseñar.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas

En el transcurso de la aplicación de este Proyecto Curricular Particular, se hizo evidente la falta de conocimiento por parte de la mayoría de los participantes de lo que fue la temática central del proyecto, y así mismo se vio el aprendizaje y las experiencias aportadas por parte de las prácticas realizadas, tanto que las personas que no hicieron parte de esta aplicación pero vieron y se enteraron han decidido proponer al lugar donde se llevo a cabo este proyecto seguir haciendo actividades de este tipo como manejo de tiempo libre y abriendo la posibilidad para todo tipo de población.

En cuanto a las personas que participaron, se evidencio la iniciativa de salir a realizar caminatas en un parque cercano, es decir que se influyo de alguna manera en el pensamiento de estas, que era lo que se quería hacer con este proyecto, esperando así mismo que estas influyan de manera positiva a las siguientes generaciones que eduquen tanto en el ámbito familiar como escolar. Al parecer la aplicación de proyecto tuvo mayor incidencia en el cambio de pensamiento y de sus hábitos de vida fue en educador.

5.3. Incidencias en el diseño

En cuanto al cuerpo del trabajo, se hizo necesario realizar cambios constantes con respecto al título, teoría de desarrollo humano y por ultimo y no menos importante el microdiseño, ya que fueron parte vital del proyecto curricular particular, además las temáticas y los contenidos tenían que ser aplicados de forma correcta teniendo en cuenta el tipo de población.

5.4. Recomendaciones

Dar prioridad al estudiar el tipo de población en la que se quiere aplicar la propuesta y así mismo a las actividades que se realizaran, ya que estos participantes vienen con un pensamiento ya constituido y será gran dificultad cambiar la forma en que ven su forma de vivir. También dar importancia a la realización y organización del microdiseño ya que este dará la seguridad en cuanto a la puesta en práctica.

REFERENCIAS

- Alemaný, C. (2009). La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesi3n. *Cuadernos de Educaci3n y Desarrollo*, 1. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam6.htm>.
- Alfonso Urzúa, M. y Caqueo-Urizar, A. (2012). *Calidad de vida: una revisi3n te3rica del concepto*. Chile: Escuela de Psicología, Universidad Cat3lica del Norte, Chile Depto. de Filosofía y Psicología, Universidad de Tarapacá, Chile.
- Almond, L. (1992). El ejercicio f3sico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peir3, *Nuevas perspectivas curriculares en educaci3n f3sica: la salud y los juegos modificados* (pp. 47-55). Barcelona: INDE.
- Ausubel, D. (2002). *Adquisici3n y retenci3n del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. Madrid: Ediciones Paid3s Ib3rica.
- Beaglehole, R., Bonita, R. y Kjellstr3m, T. (2008). Epistemología B3sica. *Organizaci3n Panamericana de la Salud, Publicaci3n Científica*, 551, 11-29
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. *El diagrama epigen3tico del adulto*, colombiano. *Revista Lasallista de Investigaci3n*, 2, 50-63.
- Bronfrenbrener, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paid3s Ib3rica.
- Cachorro, G. y Salazar, C. (coordinadores). (2010). *Educaci3n F3sica Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educaci3n, Universidad Nacional de La Plata, ISBN 978-950-34-0672-4. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Caspersen, C., Powell, K. y Christenson, G. (1985). Physical Activity, exercise, and physical Fitness, definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 101, 126-31.

Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.

Cornejo Chávez, R. (año). Salud laboral del docente y condiciones de trabajo. Ciudad: Universidad de Chile, <http://www.revistadocencia.cl/pdf/20100730180726.pdf>

Devís Devis, J. y Peiró Velert, C. (2000). *Actividad física, deporte y salud, biblioteca temática del deporte*. Barcelona: INDE.

Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. México: Siglo XXI.

Flores, R. (2000). *Pedagogía del conocimiento*. México: McGraw-Hill. Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe, OREALC / UNESCO Santiago. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente, estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. Recuperado de www.unesco.cl/Santiago de Chile.

Larios Deniz, J., Larios Torres, Marisela y Rangel Alcantar, R. (2010). *La salud físico-emocional de los profesores de la Universidad de Colima*. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%2016%20Larios.pdf>

Marracino, M. (2010). *Educación física y salud*. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%2014%20Marracino.pdf>

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe, OREALC / UNESCO. (2005)

Organización Mundial de la Salud (OMS). 1948

- Ramírez, A (2014). *El constructivismo pedagógico*. Recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/EI%20Constructivismo%20Pedag%C3%B3gico.pdf>
- Ríos, P. (2007). Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física (CAPF) de la Liga de Natación de Antioquia. Recuperado de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>
- Ron, O. (2010). *Actividad Física y Salud prioridades de nuestro tiempo*. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/4.-actividad-fisica-y-salud/13.-actividad-fisica-y-salud...prioridades-de-nuestro-tiempo>
- Steven, J. M. (2004). Bienestar y salud del docente. *Revista PRELAC, volumen 1*, http://www.oei.es/docentes/articulos/bienestar_salud_docente_esteve.pdf
- Torrice, E., Vilariño, C., Villas. A., Álvarez, S. y López, J. (2002). *El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología*. Murcia, España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Vidarte, J, Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C. y Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Scielo, 16, 202 - 218*
- Weineck, J. (1996). *Salud, ejercicio y deporte; activar las fuerzas de un deporte adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto*.

ANEXOS

A. Fotografías



