

**Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Educación física:**

**Formación en hábitos saludables: hacia un estado de bienestar integral.**

**Autor: Carlos Andrés Farías López**

**Tutor: Marco Aurelio Rodríguez Mora**



**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

## Tabla de contenido

Introducción .....	4
1.4. Marco Legal .....	17
1.5. Macro contexto.....	18
Capítulo 2.    Perspectiva Educativa .....	20
2.1. Perspectiva Humanística .....	20
2.2. Perspectiva Pedagógica.....	24
2.3. Perspectiva Disciplinar.....	27
3. DISEÑO CURRICULAR.....	31
3.1. Información del proceso.....	31
3.2. Descripción del contexto / población.....	31
3.3. Justificación.....	32
3.4. Macro diseño curricular .....	34
3.5. Micro diseño programático .....	35
3.6. Estrategia metodológica.....	49
3.6.1. Estrategia didáctica.....	49
3.6.2. Evaluación .....	50
4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO .....	50
4.1. Resultados y análisis de las pruebas aplicadas.....	51

4.1.1. Condición IMC grado 601 - fase diagnóstica:.....	52
4.1.2. Condición IMC grado 602 – fase diagnóstica: .....	53
4.1.3. Preguntas cuestionario de actividad física IPAQ: .....	55
4.1.4. Nivel de actividad física grado 601 – fase diagnóstica: .....	56
4.1.5. Nivel de actividad física grado 602 – fase diagnóstica: .....	57
5. DESARROLLO DE LAS SESIONES DE CLASE.....	58
6. EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
6.1 Análisis de aprendizajes a partir de los diarios de campo, registros de aprendizaje y propósitos de aprendizaje. ....	73
ANEXOS .....	79
Baremos prueba diagnóstica IMC:.....	79
Baremo cuestionario internacional de actividad física IPAQ .....	81
Algunos registros de aprendizaje .....	82
Referencias.....	87

## **Introducción**

El presente Proyecto Curricular Particular surge a partir de la experiencia de observación por la que se ha transitado a través de los semestres anteriores, en la licenciatura en Educación física de la Universidad Pedagógica Nacional, iniciando en el ciclo de profundización en quinto semestre, abordando algunos de los contextos y modalidades educativas de la ley 115 de 1994, ley general de educación.

En dichos espacios se realizaron prácticas de observación y observación participativa, con el fin de dar respuesta a la pregunta envolvente del ciclo de profundización del proyecto curricular de la licenciatura, ¿Qué incidencias tiene la educación física en el desarrollo del potencial humano? A partir de dicha práctica, en algunos de estos contextos, principalmente en el contexto formal, surgieron luces o indicios de un desanimo por parte de los estudiantes a la hora de iniciar las clases de educación física o para empezar a ponerse en movimiento. Teniendo en cuenta lo anterior, como también las crecientes cifras de inactividad física y sedentarismo que se presentan en la actualidad, además de las graves consecuencias que acarrea para la salud el llevar un estilo de vida sedentario, resulta ser este un problema global que se ha extendido en su crecimiento hasta hoy en día. Por esto, se ha pensado en la necesidad de diseñar este proyecto curricular, el cual tiene como objetivo formar seres humanos autodeterminados y conscientes acerca de la importancia de integrar y poner en práctica hábitos de vida saludable en su día a día, partiendo desde el área de la Educación física y la enseñanza de los contenidos específicos de su tendencia de actividad física para la salud, en personas que por diversos factores, como el auge de las nuevas tecnologías, la sociedad del consumo, la desinformación, el bajo nivel de la práctica de ejercicio físico, son consideradas como sedentarias.

## **Capítulo 1**

### **Contextualización**

#### **1.1. Problemática**

Cuando se habla de sedentarismo e inactividad física, se habla casi que, de un problema de salud pública, debido a las múltiples causas por las que puede producirse, al número de personas a las que está afectando y a las nefastas consecuencias para la salud que pueden llegar a ocasionar e incluso y muy comúnmente la muerte. Tal como lo afirma la Sociedad Americana del corazón “El sedentarismo es una condición en la que el tiempo dedicado a la actividad física es mínimo, lo que incrementa el riesgo de problemas de salud.” (Association, 2020) En la actualidad este es un problema que está afectando en gran medida a la población mundial, no solo a los adultos sino también a jóvenes y niños, debido a que es un tema al que no se le ha prestado la atención necesaria en algunos contextos.

Recientemente la Organización mundial de la salud en un comunicado de prensa, ha expresado su posición frente al sedentarismo, destacando la importancia de la actividad física para contrarrestar los efectos nocivos de pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el trabajo, en la escuela o frente a una pantalla. Adicionalmente, el Dr. Ruediger Krech, director de Promoción de la salud de la OMS, ha hecho especial énfasis en la importancia que tiene para la salud de las personas, y en general el beneficio que trae para su calidad de vida, la práctica de actividad física de cualquier tipo y duración. Por otra parte, la Dra. Fiona Bull, quien dirigió la elaboración de las

nuevas directrices de la OMS, resaltó la importancia de mantenerse activo para el corazón, el cuerpo y la mente, y cómo los resultados favorables benefician a todas las personas, independientemente de su edad y capacidades.

En su más reciente estudio, la (OMS) reveló cifras preocupantes de personas entre los 11 y los 17 años que no cumplen con la recomendación de practicar, como mínimo, una hora diaria de actividad física para mejorar la salud y prevenir enfermedades. Teniendo en cuenta los datos recolectados en 146 países entre 2001 y 2016 entre 1,6 millones de estudiantes, se obtuvieron las siguientes cifras a escala mundial:

**- Adolescentes escolarizados: el 81%**

**- Niñas: el 85%**

**- Niños: el 78%**

**No cumplían con la recomendación en el año 2016, frente a 82,5% en el 2001.**

En este sentido, y en ambos géneros, podría decirse que las razones principales para que esta problemática vaya en aumento, según la experta de la OMS Riley (2023) es debido a la revolución tecnológica que anima a estar más tiempo sentado, ser menos activos en general, jugar más con aparatos digitales, conducir más y andar menos.

En países como Estados Unidos, la india y Bangladesh, las cifras de inactividad física son menores:

**- Estados unidos: el 64%**

**- India: el 72%**

**- Bangladesh: el 63%**

### **No hacen ejercicio o no realizan actividad física.**

La razón para que estos índices de inactividad física sean menores, en países como los Estados Unidos, puede ser en gran medida por la íntima relación histórica que tiene su cultura con el ámbito deportivo, como también por la popularidad de deportes que se practican en las calles como el beisbol, el baloncesto o el críquet.



En cuanto a Colombia, se han expuesto estas cifras:

**Colombia: el 83,9%**

**- Niñas: el 87%**

**- Niños: el 81%**

**¡ESCANEA!**

### **Llevan un estilo de vida sedentario.**

Por lo anterior, el Gobierno Nacional, de la mano con el Ministerio de salud y la protección social, han puesto en práctica la implementación de campañas relacionadas con la promoción y fomento de la actividad física en el país, campañas que buscan prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, valiéndose de la actividad física como un medio fundamental para contrarrestarlas. Dichas campañas han sido promovidas con el fin de prevenir y mitigar los factores de riesgo asociados a sufrir de enfermedades no transmisibles.

Hoy en día, dichas enfermedades van en aumento, cada día que transcurre se vuelven más comunes los reportes por muertes asociadas a problemas cardiacos, hipertensión, diabetes, entre otras, y lo más preocupante, en edades tempranas.

El Ministerio de salud y la protección social (2009) afirma que:

Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son: las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos de cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado. (Ministerio de salud y de la protección social, 2009)

Asociada a esta problemática también se encuentran las patologías relacionadas con la alimentación, como son los trastornos alimenticios o trastornos de la conducta alimentaria.

Según una publicación del Instituto Nacional de salud mental (2021) donde afirma:

Son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se

obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario. (p.2)

En consecuencia, y a nivel mundial, esta problemática también está muy ligada a la sociedad del consumo o como se le conoce también, al consumismo y al capitalismo, debido a que con el transcurrir de los años los productos y alimentos que se comercializan en el mundo son cada vez más tratados con químicos y conservantes, alimentos ultra procesados que son fabricados con altos contenidos de sodio, azúcares y grasas saturadas; en Colombia por ejemplo, fueron muchos los esfuerzos y acciones realizadas por entidades, padres de familia y agentes gubernamentales para lograr que el Congreso de la república aprobara la resolución 2492 de la ley 2120 de 2022, la cual reglamenta la implementación de un sello en la parte frontal de todos los productos (como papas de paquete y gaseosas) donde se advierte sobre el exceso de grasas trans o saturadas, calorías y azúcares, con el fin de generar un impacto positivo en la alimentación saludable en el país, pero esto no ha sido ningún obstáculo para que las personas continúen comprando y consumiendo este tipo de productos.

A partir de allí, surgen algunos interrogantes en torno al tema en cuestión, como, por ejemplo, ¿Por qué la Educación física no ha logrado instaurar y generar conciencia acerca de la importancia que tiene adoptar hábitos saludables para la vida?, ¿Los docentes generan estrategias o métodos para despertar el interés en los estudiantes por adquirir hábitos saludables? ¿Por qué no se le da la relevancia necesaria a la enseñanza de estas buenas prácticas para la vida? Uno de los problemas principales, radica en que el profesor se centra solo en ejecutar y realizar su clase para el momento en específico, pero no está generando en sus estudiantes una conciencia sobre

prácticas de autocuidado que les sean útiles para la vida, como la aprehensión y adquisición de nuevos y mejores hábitos.

Por lo anterior, se puede concluir que esta problemática resulta ser de origen multicausal y compleja, pues varias son las causas y entornos en los que se puede presentar. Adicional a esto, se posiciona el incremento en el uso de la tecnología por parte de los jóvenes, factor muy influyente en la consolidación del problema presentado, ya que estos factores provocan determinados comportamientos y formas de actuar en las personas.

### **1.2. Referentes teóricos:**

Dentro de los referentes teóricos más relevantes, se identifica una fuerte influencia de Europa, más exactamente desde España, dentro de la promoción de la educación física para la salud, las diferentes características que la componen, y los hábitos de vida saludable, se puede evidenciar allí una participación activa en la generación de aportes a la educación física por parte del país Vasco.

Desde allí, autores como Melvin H. Williams, Manuel Delgado, Pablo Tercedor han hecho aportes importantes para el área de la Educación física y sus conceptos derivados, como veremos, el primer autor establece la relación que existe entre la condición física y la salud.

Un aspecto fundamental para prevenir la aparición de enfermedades crónicas es mantener el peso corporal dentro de un rango saludable, Williams (2002) afirma que: “la predisposición hereditaria y el estilo de vida, tienen una gran influencia en el estado de salud de cada persona, especialmente una actividad física adecuada y una dieta de alta calidad”. (pág. 3)

Hacer ejercicio de manera regular puede mejorar la salud de manera importante. No solo ayuda a evitar el sobrepeso, sino que también beneficia otras áreas de la condición física que son

importantes para la salud, esto incluye no solo tener un peso saludable y una buena composición corporal, sino también tener un corazón y pulmones saludables, suficiente fuerza y resistencia en los músculos, como también una buena flexibilidad.

. Delgado & Tercedor (2002) mencionan que, para llegar a la salud, resulta necesario, o se debe pasar por el desarrollo de la condición física. Actualmente, considerando modelos adicionales que vinculan la práctica física con la salud, provenientes de disciplinas como la psicología, la sociología y las ciencias de la educación, se integran en cierta medida en el estudio del comportamiento humano., se presentan nuevas interpretaciones de este fenómeno. Así, es posible llegar directamente a la salud haciendo actividad física sin que se presenten adaptaciones orgánicas. La condición física sola no es suficiente para alcanzar una buena salud.

En este sentido es importante destacar uno de los grandes aportes que se hace desde la ciencia de la medicina por parte del médico cardiólogo Español Valentín Foster (2019) quien nos habla en una de sus conferencias acerca de que el corazón es el productor esencial de la cantidad de vida, mientras que el cerebro, por su parte, produce la calidad de vida necesaria, resalta la importancia de tomar acciones de autocuidado alrededor de 7 factores asociados a las 2 causas de mortalidad número uno a nivel mundial, dichos factores son:

- 2 factores mecánicos: la presión arterial alta y la obesidad
- 2 factores químicos: el colesterol elevado y la diabetes
- 3 factores de conducta: fumar o no, hacer ejercicio o no y la mala alimentación

El cuidado oportuno y la atención pertinente de los factores mencionados puede aportar beneficios significativos para que las personas alcancen un estado de bienestar integral.

### **1.2.1. Bienestar**

El concepto de bienestar es complejo y multifacético, abarcando desde la satisfacción de necesidades básicas, hasta el desarrollo personal y social. Esta definición se acerca a lo manifestado por la OMS (1946), ya que el concepto de bienestar es considerado como parte constituyente del concepto de salud establecido por esta, concepto que va más allá de la mera satisfacción de necesidades, involucrando la percepción del individuo en aspectos de salud, tanto física, como mental, así como también en su realidad social. Justo lo que se busca con este proyecto es que las personas alcancen un estado de bienestar integral por medio de la apropiación y práctica de hábitos saludables.

### **1.2.2. Educación física**

El concepto de educación física ha tenido innumerables variaciones en su desarrollo, pues siempre ha estado ligado a los cambios sociales, culturales, políticos, económicos y científicos, en diferentes épocas y sociedades. Tal como mencionan Jaramillo et al. (2018) “se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano” (p.6).

Esta disciplina ha fungido a lo largo de la historia como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes por medio de múltiples actividades.

En este sentido, y en función del presente proyecto, la educación física puede ser vista como un medio para la interiorización de nuevos y mejores hábitos en las personas, tal como afirman Jaramillo et al. (2018) “su enseñanza se ha desarrollado con diferentes modelos

pedagógicos que expresan teorías y formas de organización a través de las cuales se han conformado los hábitos, prácticas, conceptos y representaciones que ha tenido y tiene hoy la sociedad colombiana”. (p.7)

### **1.2.3. Cuerpo**

El concepto de cuerpo ha sido abordado desde diversas perspectivas teóricas a lo largo de la historia. En diferentes culturas, el cuerpo ha tenido distintos significados y ha sido moldeado por las ideologías imperantes de cada época, reflejando la relación entre el cuerpo humano y las prácticas sociales y culturales. En este texto, nos fijaremos en lo planteado por (Devís Devís & Pieró Velert, 1992) “El cuerpo se convierte en un vehículo de expresión y aprendizaje, donde las experiencias corporales son fundamentales para la formación del individuo en su totalidad” así, los autores sustentan la idea que se tiene de relacionar al cuerpo con la salud, sugiriendo que una comprensión adecuada del cuerpo puede llevar a prácticas más saludables y a una mejor calidad de vida.

En este sentido, el cuerpo es visto como un ente dinámico que interactúa con el entorno y que puede ser modificado a través de la educación y la práctica física. Por otro lado, en el contexto de la Educación física se ha destacado el papel del movimiento como método para que las sociedades moldeen el cuerpo humano, influyendo en los currículos escolares y en las ideologías dominantes de cada momento histórico.

### **1.2.4. Motivación**

La motivación es un proceso de carácter psicológico que impulsa a las personas a realizar sus acciones y a actuar de formas determinadas en busca de la consecución de sus metas, según

(Reeve, 2008) “es lo que da energía y dirección a la conducta. Es algún motivo lo que da energía al atleta y es algún motivo el que dirige el comportamiento del alumno hacia una meta particular en lugar de hacia otra” (p.6), es decir, aquellos factores clave que no solo activan la conducta, sino que también la orientan hacia metas específicas.

Los seres humanos son impulsados por una variedad de motivos internos, como el deseo de éxito, la búsqueda de satisfacción personal, el interés en actividades específicas o la necesidad de reconocimiento. Estos motivos proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo acciones y perseguir objetivos.

Esto implica que los motivos son los factores que no solo impulsan a una persona a actuar (es decir, proporcionan la energía para realizar una acción), sino que también determinan hacia dónde se dirige esa acción (es decir, la dirección o el enfoque de la conducta).

### **1.2.5. Motivación Intrínseca**

La motivación intrínseca o motivación interna, se refiere a todo impulso interno que lleva a las personas a realizar actividades por el mero placer que le genera dicha actividad o por satisfacer una meta propia, sin importar cual sea el resultado de dicha práctica, tal como expresan (Deci & Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, 1985) esta “implica realizar actividades por el placer derivado de su ejecución, no siendo necesarias recompensas externas o control ambiental para llevarlas a cabo”, estos factores internos influyen en las decisiones, la persistencia, la adaptación a desafíos y el desarrollo personal, reflejando así la complejidad y la individualidad del ser humano, aspectos clave para empezar a incentivar nuevos modelos de comportamiento y de acción en relación con los hábitos de vida saludable.

### **1.2.6. Motivación Extrínseca**

En el caso de la motivación extrínseca o motivación externa, recoge todos los aspectos relacionados a estímulos externos que no tienen nada que ver con los motivos personales, es decir, como las personas se sienten motivadas por agentes externos como pueden ser los premios o incentivos por realizar una actividad, tal como lo expuesto por Stover et al. (2017) esta “concierno a comportamientos efectuados sólo como un medio para arribar a un fin” (p.4). Este tipo de motivación juega un papel importante al proporcionar incentivos externos que pueden impulsar a las personas a alcanzar sus metas y realizar tareas específicas. Sin embargo, es crucial encontrar un equilibrio entre la motivación extrínseca e intrínseca para mantener un compromiso duradero y una satisfacción genuina en las actividades y objetivos.

### **1.3. Antecedentes**

En la revisión de trabajos, proyectos o tesis de grado relacionados con los hábitos de vida saludable desde la educación física, que aportan bases significativas al presente proyecto, y que permiten ampliar el panorama acerca de la implementación y promoción de los hábitos de vida saludable, se encontraron algunos trabajos realizados a nivel global, es decir, trabajos realizados externamente a la universidad, y algunos realizados a nivel local, es decir, elaborados en la Universidad Pedagógica Nacional por profesores egresados de la licenciatura en Educación física.

Aquí se abordaron 3 proyectos a nivel mundial, 4 proyectos a nivel local y 2 externos a la Universidad Pedagógica Nacional, en cuanto a los proyectos curriculares particulares realizados en la Universidad Pedagógica Nacional e instaurados en el marco del PCLEF.

Internacionalmente se han llevado a cabo iniciativas en torno a la salud como por ejemplo el

“Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles” (2013-2020) realizada por la OMS, como también la iniciativa denominada “Ciudades saludables” de la OMS (2003-2007), y la iniciativa “Global hearts” (2022), todas centradas en el cuidado de la salud por medio de estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades. En cuanto a los trabajos locales, el primero de ellos, el trabajo de la Licenciada en educación física Angie Carolina Rodríguez Espinel (2018), quién propuso prevenir y disminuir problemas como la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles por medio de la enseñanza de hábitos de vida saludable desde la escuela iniciando en edades tempranas en un contexto de educación formal.

Manteniendo el hilo conductor de la temática en cuestión, se observó otro proyecto curricular particular, por parte de egresados de la licenciatura en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional (2021) Nicolás Calderón Moreno, Juan Sebastián López Abril, Oswaldo Ramírez Chaguala y Sebastián Camilo Rincón Díaz, este trabajo fue desarrollado con el fin de incentivar la motivación intrínseca de los estudiantes hacia la construcción de hábitos de vida saludable, por medio de la integración de conocimientos que giran en torno a la práctica de actividad física, el descanso y la buena alimentación. Por otro lado, tenemos lo propuesto por el Licenciado Dayro Ernesto Herrera Nieto, quien centró su idea de proyecto en la importancia de educar las personas físicamente para que de esta manera apropien la importancia del ejercicio físico concientizado en su estilo de vida en los aspectos político, cultural, y educativo.

También se encontraron trabajos en otras universidades como es el caso de una investigación que fue realizada para obtener un título de especialización en la Universidad de Cundinamarca (2018) por los egresados Leonel Vásquez, Carlos Espinosa y Deybi Cortes, esta tuvo como objetivo determinar hábitos de vida saludable a partir de la actividad física para

normalizar los índices de sobrepeso.

Por último, se tuvo en cuenta una tesis de grado de la Universidad Libre (2012), realizada por el egresado David Lugo, esta pretende incidir en el fomento de hábitos de vida saludable a partir del uso de algunas herramientas como, estrategias recreativas, deportivas, físicas y saludables.

En los proyectos de investigación revisados, se pueden observar diversas áreas de estudio y se confirma que la recolección de datos se utiliza como evaluación preliminar para obtener una comprensión clara de la problemática a abordar. La mayoría de los estudios se centran en los problemas que está ocasionando el sedentarismo, explorando maneras de reducirlo, disminuir sus causas y compararlo con estilos de vida opuestos, como el de un deportista.

Estas y otras consideraciones ponen de manifiesto las características del proyecto que se desea realizar, otorgándole facultades de posibilidad y de oportunidad para atender mediante la disciplina de la educación física, de forma viable y oportuna el problema multicausal que se presentó anteriormente.

Los trabajos mencionados en torno al tema en cuestión aportaron luces de enfoque como punto de partida para la motivación de poner en marcha el presente proyecto.

#### **1.4. Marco Legal**

En cuanto a la viabilidad del presente proyecto, existen algunas leyes estipuladas en el Congreso de la República que sustentan la pertinencia de su implementación, como es la Ley 1355 de 2009, Ley de la obesidad, por medio de la cual se declara a la obesidad y a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como un problema de salud pública y se

adoptan medidas para su control, atención y prevención; allí, se le otorga total potestad para la aplicación a entidades y organizaciones a nivel nacional y territorial, para encargarse de promover ambientes sanos, como lo menciona en el artículo 2º de la presente Ley.

Es allí donde nuestra área de conocimiento entra a jugar un papel fundamental, ya que como se menciona en la Ley general de educación (Ley 115 de 1994), en el numeral 14 de su artículo 5to, con respecto a la enseñanza obligatoria que en todo establecimiento público se debe integrar la enseñanza de la educación física, lo que resulta fundamental para implementar programas de educación física y deporte en las escuelas que promuevan la actividad física diaria, ayudando a los estudiantes a desarrollar hábitos de ejercicio desde una edad temprana, por lo que puede asumirse que por medio de la enseñanza de la educación física los estudiantes pueden adquirir nuevos y variados aprendizajes, concluyendo que es un área que no se puede erradicar en un proceso de formación.

Según lo anterior, puede inferirse que, como se expresa en los lineamientos curriculares de la educación física, recreación y deportes, en su apartado acerca de sus diferentes enfoques, como el correspondiente al énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud, junto con otros contenidos de esta disciplina es posible contrarrestar y mitigar la problemática ya expuesta.

### **1.5. Macro contexto**

Como un medio para dar solución a la problemática anteriormente mencionada, se ha generado la necesidad de llevar a cabo el presente proyecto, que tiene como objetivo formar, desde los aportes que ofrece la educación física como disciplina pedagógica, sujetos educados físicamente por medio de la práctica de hábitos para una vida saludable, haciendo uso de la

autodeterminación, por medio de la motivación de los participantes, con el fin de generar en ellos ciertos hábitos saludables, que les permitan interiorizarlos y ponerlos en práctica a lo largo de su vida. Por esta razón resulta pertinente orientar la aplicación de este proyecto en un contexto de la educación formal, impartiendo conocimientos en torno a la aplicación de hábitos de vida saludable en un contexto de escuela y con edades entre la preadolescencia (8-10 años) y adolescencia (10-19 años). Sin embargo, este proyecto puede ser aplicado a cualquier contexto, teniendo en cuenta que su finalidad gira entorno a alcanzar una buena salud y calidad de vida, a través de los hábitos. Según lo anterior expuesto, ¿Es posible educar físicamente a un ser humano autodeterminado a adquirir hábitos de vida saludable?

## **Capítulo 2.**

### **Perspectiva Educativa**

En cuanto a la intención formativa o al ser humano que se pretende formar con el presente proyecto, se busca formar seres humanos autodeterminados y conscientes acerca de la importancia de integrar e implementar hábitos de vida saludable en su día a día, partiendo desde el área de educación física, sustentándose en la idea de desarrollo humano esbozada en la teoría de la autodeterminación, la cual se centra en la motivación, bajo las concepciones de uno de los enfoques que constituyen al modelo pedagógico constructivista, todo esto con el fin de hacer frente a los diferentes factores y causas que representan un obstáculo para alcanzar un estado de bienestar integral, en lo que corresponde a los hábitos en relación con la salud, para de alguna manera contribuir a la posible disminución de la problemática que se ha expuesto en este texto.

#### **2.1. Perspectiva Humanística**

El desarrollo humano es un concepto que se refiere a cómo las personas crecen y mejoran a lo largo de sus vidas. No se trata solo de hacerse mayores, sino de adquirir habilidades, conocimientos y valores que nos ayudan a vivir de manera más plena y satisfactoria. Este proceso incluye aspectos físicos, emocionales, sociales y culturales.

Desde que nacemos, pasamos por diferentes etapas: la infancia, la adolescencia y la adultez. En cada una de ellas, aprendemos cosas nuevas y enfrentamos desafíos que nos moldean. Además, el entorno en el que vivimos, como nuestra familia, amigos y la comunidad, también juega un papel fundamental en este desarrollo. La educación, la salud y la igualdad de oportunidades son factores clave que influyen en cómo nos desarrollamos como personas.

Desde esta perspectiva, los autores Deci & Ryan (2008) citado en Stover et al. (2017) proponen una orientación en estudios empíricos enfocados en la motivación, referida por los mismos como “la dirección, persistencia y finalidad de los comportamientos, incluyendo las intenciones implicadas y las acciones resultantes”, es decir, el por qué los seres humanos hacemos las cosas que hacemos, cómo y de qué forma surge en los individuos la motivación por hacer algo, incluyendo las intenciones que tenemos al hacerlo y los resultados que obtenemos de dichas acciones, centrándose en la regulación biológica, cognitiva y social del individuo.

Como mencionan los autores, los abordajes actuales de la motivación están determinados por un marcado interés en aspectos cognitivos y la preocupación por resolver problemas motivacionales en diferentes ámbitos como el laboral, educativo, el deportivo, entre otros. En este sentido, los autores conceptualizan la motivación afirmando que toda teoría psicológica puede llegar a ser motivacional, si, y solo si se evidencia una gran energía producida en las necesidades del individuo, y un direccionamiento correspondiente a los procesos orgánicos que les dan sentido a los estímulos tanto internos, como externos, que logren orientar sus acciones hacia la satisfacción de sus necesidades. Alrededor de la motivación, surge una estructura jerárquica de tres niveles: global, contextual y situacional, planteada por Vallerand, (1997) citado en Stover et al. (2017) este los define así:

El primero se refiere a una orientación general del individuo, de carácter estable y relacionado con la personalidad. En el nivel contextual se distinguen esferas específicas de la actividad humana -educación, recreación, trabajo, entre otras- en la que los factores sociales del entorno ejercen una gran influencia. En el nivel situacional se ubican momentos en el tiempo que, como tales son irrepetibles. (p.107)

En concordancia con lo anterior, vale la pena establecer aquí, algunas relaciones pertinentes con respecto a los objetivos que se buscan alcanzar con el presente proyecto.

En primer lugar, y teniendo en cuenta lo propuesto por Vallerand (1997) el aspecto global de la motivación puede influir en la disposición de los participantes para que logren adoptar y mantener hábitos saludables. Por lo tanto, es importante fomentar una cultura de bienestar y salud desde una perspectiva integral, que resuene con las características y valores de los estudiantes. Por otro lado, en el ámbito contextual, se busca incluir actividades relacionadas con la salud en diferentes ámbitos —como la condición física, la nutrición, el descanso, el bienestar emocional— esto puede facilitar la integración de hábitos saludables en la vida cotidiana de los alumnos. Es crucial crear un entorno que promueva estas prácticas, involucrando a la familia y a la comunidad para reforzar el aprendizaje. Por último y no menos importante, en el nivel situacional, se deben aprovechar momentos específicos, como talleres, campañas de salud o eventos deportivos, para motivar a los estudiantes a experimentar directamente los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. La creación de experiencias únicas y memorables, en diferentes espacios, puede llegar a fortalecer la conexión emocional con estos hábitos, fomentando un compromiso a largo plazo.

La teoría de la autodeterminación se apoya en otras teorías como la teoría de metas, propuesta por Elliot y Dweck (1988) citado en Stover et al. (2017). Estos autores dividen en dos categorías las maneras de aproximarse a alcanzar una meta, primero el aprendizaje (búsqueda del aumento de la habilidad y el dominio sobre las tareas) y la ejecución (objetivo de mantener juicios positivos sobre las propias habilidades). Por otro lado, también hay autores que han apoyado sus trabajos en la teoría de la autodeterminación, autores como Lens y Vansteenkiste (2006), Vallerand , entre muchos otros; los primeros examinan como el enfoque intrínseco de los

objetivos propuestos, pueden llegar a fomentar un compromiso más profundo en las actividades de aprendizaje y proponen al maestro como una fuente importante de motivación para los estudiantes, el segundo desarrolla el modelo de motivación de múltiples dimensiones y ha investigado su aplicación en los ámbitos educativo y deportivo.

Adicionalmente, resulta importante mencionar que esta teoría ha sido ampliamente utilizada en el campo de la educación física, un ejemplo claro es el trabajo que ha venido realizando el profesor (Moreno Murcia, 2021), el cual propone un método para trabajar desde la motivación, que lleva por nombre “Educación física y motivación desde la teoría de autodeterminación”, en el que resalta la importancia de utilizar las clases de educación física como un ambiente crucial para poner en práctica estrategias motivacionales positivas que permitan un aumento considerable de la práctica de actividad física en los estudiantes de cara a la búsqueda de adquisición de un estilo de vida saludable en relación con los hábitos que llevan en su vida cotidiana.

La aplicación de esta teoría a este proyecto curricular no solo facilita el aprendizaje, sino que también favorece a la creación de ambientes en los que los estudiantes se sientan motivados y empoderados para tomar decisiones informadas sobre su salud, incentivar su capacidad de decidir por sí mismos, como también para tomar acciones en cuanto a lo que es favorable y lo que no frente a su salud. Al centrarse en las necesidades psicológicas principales: la autonomía, competencia y vinculación, desde esta teoría se promueve un enfoque integral que puede tener un impacto duradero en sus hábitos y en sus estilos de vida.

## 2.2. Perspectiva Pedagógica

La pedagogía es el arte y la ciencia de enseñar y aprender. Es un campo que se ocupa de cómo se transmite el conocimiento y cómo las personas adquieren nuevas habilidades y valores. Aunque a menudo pensamos en la pedagogía en el contexto de la educación formal, como en las escuelas, en realidad se aplica en muchas situaciones de la vida diaria, desde la crianza de los hijos hasta la formación en el trabajo.

Los pedagogos, o educadores, se enfocan en entender cómo aprenden las personas y qué métodos son más efectivos para ayudarles a hacerlo. Esto incluye crear un ambiente en el que los estudiantes se sientan motivados y seguros para explorar y hacer preguntas. La pedagogía también tiene en cuenta las diferentes formas en las que cada persona aprende, ya sea a través de la práctica, la lectura, la observación o la conversación.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente proyecto se llevará a cabo bajo las premisas del modelo curricular propuesto por José Gimeno Sacristán (1981), este se centra en una visión integral y contextualizada del currículo, donde se busca una relación dinámica entre el contenido, el contexto y los actores involucrados en el proceso educativo. Para este autor, es primordial que el currículo no sea visto como una simple transmisión y enseñanza de los contenidos, sino como un proceso que incluye aspiraciones, intereses y valores que reflejan la misión educativa en un contexto histórico específico. Esto implica que el currículo debe adaptarse a las necesidades y realidades de los estudiantes y la sociedad de la que hace parte. Por otro lado, este modelo curricular se caracteriza por resaltar la importancia que existe entre la interacción entre el sujeto (estudiante), el contenido (lo que se enseña) y las actividades (como se enseña). Dicha relación

resulta fundamental para motivar el aprendizaje y garantizar que los estudiantes se sientan incluidos y comprometidos con su aprendizaje.

Este enfoque curricular se presenta como una alternativa útil para el profesor, ya que por ser flexible y abierto ofrece a los docentes la oportunidad de realizar ajustes de acuerdo con las necesidades de los estudiantes y sin dejar de lado las circunstancias de todo su contexto educativo. En cuanto a la evaluación, Sacristán plantea una evaluación reflexiva del currículo, en el que no solamente se validen los resultados académicos, sino también el grado de influencia que tiene el proceso de aprendizaje en el desarrollo integral del individuo a lo largo de su vida académica.

No obstante, para el caso de este proyecto curricular, lo anterior implica que se debe abordar no solo la actividad física, sino también la alimentación, el descanso y la salud mental. Al integrar estos aspectos, se fomenta un aprendizaje significativo que permite a los estudiantes comprender la interconexión entre sus hábitos y un bienestar para su salud y su vida en general. Este modelo curricular resulta pertinente para la implementación del presente proyecto, porque ofrece a los estudiantes la capacidad para adaptarse a sus realidades y necesidades. También es importante considerar el contexto social y cultural de los alumnos. Esto significa que las actividades y contenidos deben ser relevantes para ellos, lo que aumenta la motivación y el compromiso. De esta forma se puede evidenciar la pertinencia de basar esta perspectiva educativa en dicho modelo curricular, ya que permite crear un entorno educativo coherente y pertinente, donde los estudiantes no solo adquieren conocimientos, sino que también desarrollan habilidades y actitudes que les ayudarán a llevar una vida más saludable y equilibrada.

Es importante mencionar que este proyecto se apoyará en las características del modelo anteriormente presentado, pero sin dejar de lado el enfoque curricular de la institución educativa donde se realizará la respectiva implementación.

Continuando con esta perspectiva se tomará el modelo pedagógico constructivista, parafraseando la descripción que hace Ortiz (2013), este concibe el aprendizaje como un proceso de construcción personal y colectivo de nuevos conocimientos a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador en el aula. Este principio plantea que el conocimiento humano es un proceso dinámico, producto de la interacción entre el sujeto y su medio, a través del cual la información externa es interpretada por la mente que va construyendo progresivamente modelos explicativos cada vez más complejos y potentes que le permiten adaptarse al medio, a través de una serie de mecanismos en el proceso de adaptación en la construcción de conocimientos, los cuales son dos aspectos simultáneos, opuestos y complementarios, partiendo principalmente desde el enfoque de asimilación y acomodación de Jean Piaget, en su teoría del desarrollo cognitivo. La asimilación se refiere al proceso de adaptación de los estímulos externos a las propias estructuras mentales internas, ya formadas. Mientras que la acomodación, por su parte, hace referencia al proceso de adaptar esas estructuras mentales a la estructura de esos estímulos. La unión de estos dos procesos contribuye a un estado de equilibrio cognitivo donde las estructuras mentales se desarrollan y evolucionan con la adquisición de nueva información; todo esto, por medio de las acciones e interacciones externas que ejecuta el niño con diferentes objetos, por medio de un proceso de internalización, conducente a transformarse paulatinamente en estructuras intelectuales internas, ideales. Por ejemplo, si un estudiante ya tiene un esquema mental sobre la importancia de comer frutas y verduras (asimilación), al aprender sobre los beneficios específicos de ciertos alimentos, puede

integrar esta nueva información en su esquema existente. Sin embargo, si se enfrenta a información que contradice sus creencias previas, como la idea de que ciertos alimentos son igualmente saludables, necesitará acomodar su comprensión para incluir esta nueva perspectiva. Esto puede ser facilitado a través de discusiones en grupo y actividades que desafíen sus ideas preconcebidas.

Adicionalmente, tomaremos de base algunos de los principios que este autor plasma en su teoría, como es la importancia de un aprendizaje activo, donde los estudiantes construyen su conocimiento a través de la experiencia, esto puede traducirse en actividades prácticas, como aprender recetas saludables, realizar ejercicios físicos o participar en juegos que promuevan la actividad física, entre otras. Al involucrar a los estudiantes en estas actividades, se les permite experimentar y reflexionar sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. Además, este autor promueve el pensamiento crítico, lo que permite incluir actividades que inviten a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias elecciones alimenticias y de estilo de vida. Por ejemplo, se podrían realizar debates sobre la publicidad de alimentos poco saludables o análisis de etiquetas nutricionales. Esto no solo ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, sino que también les permite tomar decisiones informadas sobre su salud.

### **2.3. Perspectiva Disciplinar**

En la formación del ser humano que se busca contribuir a desarrollar, el concepto de Salud debe ir más allá de la mera ausencia de enfermedad y del aspecto netamente biológico, debe abarcar integralmente las dimensiones del desarrollo humano, como son la dimensión física, mental o cognitiva, la dimensión social, entre otras. Tal como la define la O.M.S. (1986) "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad", por lo anterior, no se trata solo de estar enfermos o no, sino de que el cuerpo funcione de manera

óptima, permitiendo a la persona realizar actividades diarias sin limitaciones físicas, incluyendo a la vez su salud mental, la cual aglutina aspectos como la estabilidad emocional, la capacidad de manejar el estrés y la resiliencia; siendo estos aspectos fundamentales que van a repercutir directamente en su capacidad de interactuar y relacionarse positivamente con los demás y con su entorno, es decir, con su ámbito social.

En relación con lo anterior, en este caso, y para desarrollar el presente proyecto curricular, resulta pertinente llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos específicos de la tendencia Actividad física para la Salud, propuesta por J. Devís Devís y C. Pieró Velert (1992), pues esta busca promover los hábitos y estilos de vida saludable, educar los cuerpos con el fin de vivir una vida de calidad, funcional, y prevenir enfermedades no transmisibles, ocupar el tiempo de ocio, promover la integración de sujeto-sujeto, y sujeto-naturaleza, para lograr un estado de completo bienestar tanto físico, como mental y social.

Desde su enfoque en Salud, los autores Devís Devís y Pieró Velert afirman (1992):

El incremento de las enfermedades modernas (cardiovasculares especialmente), el apoyo científico y médico a la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente a favor de una medicina preventiva que reduzca los costes de la medicina tradicional curativa, convierten al ejercicio y la actividad física en elementos importantes de prevención. (p.28)

Se ha logrado identificar que este enfoque disciplinar refuerza la idea que se tiene con el presente proyecto a realizar, pues mediante la transformación de diferentes prácticas corporales, como la actividad física, el descanso adecuado, una buena alimentación, en hábitos, se puede contribuir a la formación de un sujeto educado, consciente de su cuerpo y del cuidado de este.

Desde los autores que proponen esta tendencia, surge la inquietud, a partir de diversos acontecimientos, y alimentada por una sonora insatisfacción a la hora de terminar sus clases como profesores de educación física, ya que no lograban evidenciar un aporte verdaderamente significativo a sus estudiantes, lo que los motivó profundamente a centrar su mirada hacia dos nuevas perspectivas curriculares que tomaron fuerza a nivel internacional, la primera fue el enfoque de salud en educación física y la segunda relacionada con posibles alternativas dentro de la enseñanza de juegos deportivos. (Devís Devís & Pieró Velert, 1992)

Una actividad física adecuada puede, ciertamente, mejorar el estado de salud, puesto que ayuda a prevenir el exceso de peso, pero también interviene en otras facetas de la condición física relacionadas con la salud. La condición física relacionada con la salud incluye no solo un peso y una composición corporales sanos, sino también una condición física cardiovascular y respiratoria, una fuerza y resistencia musculares adecuadas y una flexibilidad suficiente. (p.3)

Por otro lado, manteniéndose en la misma línea de los autores mencionados, se encuentra el trabajo realizado por Len Almond, un destacado educador, fiel defensor de la educación física, reconocido por sus grandes contribuciones como promotor de la actividad física para la salud y por sus incansables esfuerzos por justificar la necesidad y pertinencia de este enfoque en la enseñanza y en el currículo escolar. Además, ofrece una reorientación de las diferentes prácticas del atletismo en la escuela enfocándolas hacia la salud, identificando los posibles campos de acción en este deporte y las diferentes propiedades que ofrecen a los estudiantes, las diferentes actividades que lo integran, para que de esta manera puedan elegir alguna como parte integrante de sus estilos de vida. Al hacerlo, se busca que los estudiantes no solo participen en las actividades físicas, sino que también comprendan su importancia y la integren en su vida diaria, fomentando hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo.

Adicionalmente, Devís y Velert, a partir de todo su trabajo y trayectoria en torno a la actividad y física y la salud, proponen tres modelos en salud aplicables y adaptables a los currículos escolares:

Nosotros pretendemos, modestamente, ofrecer una panorámica general y reciente del problema de la educación física y la salud a partir de la ejemplificación de tres grandes modelos: el modelo médico, el modelo psicoeducativo y el modelo socio-crítico. Estos modelos representan diferentes visiones sobre la relación entre la educación física y la salud. (P.35)

Según lo propuesto por los autores anteriormente y teniendo en cuenta el propósito central de este proyecto, se pensó utilizar el modelo más acorde con los objetivos y con la finalidad de formación que se busca alcanzar, este es el modelo “Psico-educativo”, este se fundamenta en dos ciencias psicológicas: psicología cognitiva y psicología deportiva, desde la educación física se caracteriza por la búsqueda de un estilo personal de vida enfocado en el bienestar personal, orientado por una pedagogía liberal, direccionado hacia la toma informada de decisiones, enfatizando en la motivación y el desarrollo de los autoconceptos para el cambio de conducta, tomando a la salud como un aspecto de responsabilidad individual.

En resumen, este enfoque integral no solo busca mejorar la condición física de los estudiantes, sino también empoderarlos para que tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Al final, el objetivo es formar individuos que no solo sean físicamente activos, sino que también valoren y cuiden su salud a lo largo de sus vidas.

### **3. DISEÑO CURRICULAR**

#### **3.1. Información del proceso**

Para iniciar con la ejecución piloto del presente proyecto, resulta necesario estructurar y organizar los elementos necesarios para exponer las relaciones entre teoría y práctica dentro del proceso de enseñanza, qué se va a enseñar, para qué y cómo se va a enseñar, el propósito, la rúbrica de evaluación, etc.; realizar el diseño del currículo implica establecer un número específico de unidades o bloques temáticos que aporten a la formación del sujeto que se pretende formar y contribuyan a una posible disminución de la problemática evidenciada, de la misma forma, caracterizar los ambientes de aprendizaje que se pretenden crear tomando en cuenta el espacio y los materiales necesarios para cada sesión de clase, sin dejar de lado, por supuesto, el propósito para cada uno de estos aspectos.

Aquí se realizará la descripción del diseño macro de los contenidos que se pretenden trabajar, a partir de tres categorías establecidas como las que redondean la idea central del proyecto, relacionando entre sí, unas caracterizaciones específicas para cada categoría, tres bloques temáticos conformados por los contenidos que buscan atender a las diferentes características, y por último los temas que integran la teoría de los contenidos con la práctica.

#### **3.2. Descripción del contexto / población**

La implementación de esta propuesta curricular se llevará a cabo en el Colegio Instituto Técnico Distrital Julio Flórez, esta institución está ubicada en la localidad de Suba, más exactamente en la carrera 68 B # 94 – 12, una institución con gran trayectoria en el ámbito educativo, reconocida por su liderazgo en gestión institucional y acreditada en alta calidad, comprometida con un desarrollo integral y de calidad para sus estudiantes, con un enfoque en

aspectos como la corporeidad, la motricidad y la formación cultural. Su misión se centra en una educación innovadora y de calidad, y busca, por tanto, a futuro, ser reconocida por estos mismos aspectos. La institución está estructurada en 2 sedes, la sede A para primaria, ubicada en la Calle 102 A # 70 – 40 y la sede donde se está realizando este trabajo, la sede principal para bachillerato, la sede principal cuenta con unas muy buenas instalaciones, salones amplios y agradables, una cancha múltiple, materiales y recursos necesarios para realizar las clases de educación física; en esta área se desempeñan 3 docentes, los cuales están repartidos en los diferentes grados.

Allí, se espera aplicar una prueba de índice de masa corporal a los estudiantes de los cursos a intervenir, con edades que oscilan entre los 10 y los 15 años, también la aplicación de un cuestionario de actividad física, con el fin de conocer el estado de la composición corporal de cada uno, como también los niveles de actividad física que practican semanalmente los participantes, y que tanto se involucran en actividades físicas diariamente.

### **3.3. Justificación**

Para alcanzar un estado de bienestar integral a través de los hábitos de vida saludable, resulta crucial atender a factores como el bienestar físico, salud mental, relaciones sociales, , otros como, la longevidad, la autonomía y autodeterminación, la seguridad alimentaria entre otros; en este sentido, la falta de actividad física, el sedentarismo y sus efectos derivados se convierten en una dificultad o inconveniente para llegar a alcanzar un bienestar integral de dichos factores y una calidad de vida óptima, por esta razón se considera a este como un problema.

Conociendo las consecuencias de los hábitos que se tienen llevando una vida sedentaria, se busca con este proyecto, que los participantes reflexionen acerca de ello y posteriormente se motiven a actuar de acuerdo con sus necesidades y objetivos, orientándose a hacia el desarrollo de su propio bienestar, generando prácticas de autocuidado en sus rutinas diarias que incidan tanto en su desempeño físico como académico.

## 3.4. Macro diseño curricular

Categorías	Caracterización	Contenidos			
<b>Consciente</b>	Educado	Conocimientos sólidos relacionados			
	Nutrición	Metabolismo	Alimentación	Recomendaciones	
	Hidratación	Ingesta		Recomendaciones	
	Descanso	Tiempo de trabajo	Tiempo de descanso	Recomendaciones	
<b>Físicamente activo</b>	Capaz	Fuerza	Resistencia	Flexibilidad	
		Enseñanza desde los deportes			
	Adaptable	Integración de la actividad física a la vida diaria			
<b>Autodeterminado</b>	Autocuidado	Muscular	Cardiorespiratoria	Habilidades motrices	
	Autónomo	Toma de decisiones			
		Conoce de sí	Reflexión personal		
		Motivado	Estímulos internos		
Estímulos externos					

Unidades	Temas	Clases
<b>1. INICIACIÓN</b>	¿Qué es y como se relaciona la actividad física con la salud?	<b>1. Actividad física para la salud</b>
	Mitos y realidades de la alimentación y nuestro metabolismo	<b>2. Nutrición y metabolismo</b>
	¿Cómo y cuánto hidratarme según la actividad?	<b>3. Hidratación para la vida</b>
	¿Cuánto tiempo duermo en la noche? ¿Descanso lo suficiente?	<b>4. Mínimos de descanso</b>
<b>2. EJE DE LA ACCIÓN</b>	Potenciando capacidades para la vida	<b>1. Trabajo fuerza muscular 2.Trabajo de resistencia aeróbica 3.Trabajo de flexibilidad</b>
	El voleibol como medio para la condición física	<b>2. Voleibol formativo</b>
	Activando la cotidianidad	<b>3. Clase de zumba</b>
	¡Cuidemos nuestros sistemas mientras desarrollamos nuestras habilidades!	<b>4. Juegos modificados</b>
<b>3. PROFUNDIZACIÓN</b>	Importancia de la autonomía en el aprendizaje de nuevos hábitos	<b>1. Autonomía en los hábitos saludables</b>
	Autoevaluación y feedback constructivo	<b>2. Evaluación del curso</b>
	Beneficios e impacto de la actividad física en nuestra salud	<b>3. Confrontación con la realidad</b>
	Compartiendo historias de superación personal y resiliencia	<b>4. Confrontación con la realidad</b>

### 3.5. Micro diseño programático

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 1 Fase INICIACIÓN (60 minutos)

**Actividad física y salud**

**Reconocimiento** – aplicación teórico-práctica

**Propósito:**

- Comprender el vínculo entre actividad física y salud e identificar diferentes tipos de actividad física, para aplicar el conocimiento adquirido en el tiempo libre

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

- Clase teórico-práctica

**Proceso**

- Saludo y presentación del docente con los estudiantes por medio de una ronda
- Introducción teórica: explicación breve acerca de qué es la actividad física y por qué es importante para la salud, utilizando ejemplos de la vida real
- Se inicia con un calentamiento dinámico que incluya ejercicios de movilidad articular, estiramientos y una breve carrera suave.
- Circuito de ejercicios: cardio, fuerza, flexibilidad y coordinación.

## **Evaluación**

**(Previo al inicio de las sesiones de clase se realizó una evaluación diagnóstica por medio de dos instrumentos: una prueba de condición de IMC y un cuestionario de actividad física IPAQ)**

- Diario de campo por parte del docente y retroalimentación grupal en la que participan algunos estudiantes.
- Los estudiantes desarrollan una comprensión más profunda de cómo la actividad física impacta su salud física y mental.
- Al reflexionar sobre sus experiencias, los estudiantes pueden sentirse motivados a adoptar hábitos de vida más saludables.

## **Recursos**

- Conos, pelotas, balones (de varios tipos), lazos y colchonetas.

**COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ**

**Área Educación física**

**Docente en formación: Carlos Andrés Farías López**

**Docente a cargo: Lic. Olga Agreda**

**Grados: 601 y 602**

**Sesión 2 Fase INICIACIÓN (60 minutos)**

**Nutrición y su función**

## **Alimentación y nuestro metabolismo – aplicación teórico-práctica**

### **Propósito:**

- Comprender el papel de los nutrientes básicos en la vida diaria y como una buena alimentación impacta en el rendimiento físico y mental.
- Fomentar la autonomía para tomar decisiones más saludables a la hora de elegir sus alimentos.

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

- Clase teórico-práctica

### **Proceso**

- Video introductorio al tema:  
“La nutrición y su función”
- Preguntas grupales de retroalimentación
- Breve acercamiento al concepto de nutrición y su función, resaltando su importancia para el bienestar general en la salud, conectando con ejemplos de la vida real.
- Actividad individual: cada estudiante debe diseñar un folleto informativo y creativo, donde consignen todo lo visto en la clase.

### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- Diseño de un folleto con todo lo visto en clase
- Se evidencia a través de lo representado en la práctica, una comprensión por parte de los estudiantes, acerca de cómo una buena alimentación impacta directamente su salud, involucrándose de manera activa con el aprendizaje

### **Recursos**

- Salón con televisor, hojas o cartulinas, lápices, colores, marcadores.

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 3 Bloque INICIACIÓN (60 minutos)

### **Hidratación para la vida**

#### **Ingesta y recomendaciones**

##### **Propósito:**

- Comprender la importancia de la hidratación adecuada en la salud diaria de los estudiantes.
- Reconocer la importancia de llevar consigo una botella de agua y consumirla durante la jornada escolar, fomentando en ellos la autonomía de hidratarse adecuadamente.

#### **Metodología – mando directo modificado y asignación de tareas**

- Clase teórico-práctica

##### **Proceso**

- Introducción teórica breve del tema
- Presentación del tema por medio de una presentación
- Actividad práctica “Desafío de hidratación” por equipos, juego de retos físicos resaltando la importancia de la hidratación.
- Cierre compartiendo las experiencias y aprendizajes por parte de los estudiantes

#### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- Los estudiantes tendrán que crear un video creativo en casa, donde inviten a alguien a hidratarse adecuadamente, poniendo en práctica lo aprendido en clase
- Capacidad de tomar decisiones frente a una situación problema que se da en torno a la hidratación.
- Identificar la importancia de la hidratación diaria de los estudiantes en cualquier contexto.
- Reconocer la importancia de llevar consigo una botella o termo con agua para consumirlo durante el día.

### **Recursos**

- Conos y balones, colchonetas, botellas de agua y música.

**COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ**

**Área Educación física**

**Docente en formación: Carlos Andrés Farías López**

**Docente a cargo: Lic. Olga Agreda**

**Grados: 601 y 602**

**Sesión 4 Bloque INICIACIÓN (60 minutos)**

**Mínimos de descanso**

### **Tiempos de descanso – recomendaciones**

#### **Propósito:**

- Establecer una base sólida sobre la relevancia de los hábitos del sueño y como estos afectan la vida cotidiana
- Motivar a los estudiantes para que se involucren de forma activa a los aprendizajes y a su vez reflexionen acerca de sus patrones de sueño en el contexto familiar y social

## **Metodología – mando directo modificado y asignación de tareas**

- Clase teórico-lúdica

### **Proceso**

- Introducción teórica breve del tema
- Plantear una situación real sobre el descanso con preguntas generadoras
- Actividad práctica por grupos “Caza de sueños” los estudiantes investigarán diversos hábitos del sueño, crearán un cartel donde resumirán lo que encontraron y explicarán a la clase su importancia y recomendaciones para mejorar esos hábitos.
- Discusión participativa a modo de reflexión grupal

### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente.
- Los estudiantes crearán un cartel donde plasmarán información relacionada con los hábitos de descanso y su importancia
- Se logra estimular la capacidad de investigación y la cooperación en grupo de los estudiantes, así como la comprensión de la relevancia de los hábitos de sueño
- Los estudiantes interiorizan la información y reflexionan en cómo aplicarla de manera efectiva a su diario vivir.

### **Recursos**

- Cartulinas, marcadores, colores, tijeras, pegamento, material o dispositivos de consulta.

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 1 Bloque EJE DE LA ACCIÓN (60  
minutos)

**Potenciando capacidades para la vida**

## **Preparación física – componentes**

### **Propósito:**

- Identificar y describir los componentes de la condición física relacionada con la salud: resistencia cardio-respiratoria, fuerza muscular y flexibilidad
- Entender la importancia de cada capacidad física en la práctica de deportes, actividades cotidianas y como se relacionan con los hábitos de vida saludable
- Fomentar la curiosidad de los estudiantes sobre cómo mejorar sus capacidades físicas individualmente.

### **Metodología – mando directo modificado y asignación de tareas**

- Clase teórico-práctica

### **Proceso**

- Conceptualización teórica de los componentes de la condición física relacionada con la salud
- Actividad práctica “carrera de las capacidades” estaciones donde se trabajará cada componente
- Discusión grupal con preguntas de retroalimentación

### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- Los estudiantes crearan su propio plan de ejercicios para trabajar cada componente durante una semana, mencionando la importancia de fortalecer cada componente, fomentando así la determinación de hacerlo, aún después de su formación escolar.
- Los estudiantes describen, desde su aprendizaje, cada capacidad y como estas benefician a su salud.

### **Recursos**

- Colchonetas, pesas, conos, lazos, aros y platillos.

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 2 Bloque EJE DE LA ACCIÓN (60 minutos)

**El voleibol como medio para la condición física**

**Propósito:**

- Mejorar la condición física de los estudiantes a través de ejercicios de voleibol que desarrollen resistencia, agilidad, fuerza y coordinación.

**Metodología – mando directo modificado y asignación de tareas**

- Clase práctica

**Proceso**

- Explicación del objetivo de la clase
- Calentamiento y movilidad articular
- Actividad “circuito de agilidad”
- Ejercicios de fuerza y resistencia
- Técnica del golpe y recepción
- Juego
- Enfriamiento y reflexión grupal

**Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- El estudiante logra adaptarse con facilidad a los diferentes ejercicios físicos propuestos durante la actividad
- Reconoce sus capacidades y sus limitaciones en el deporte y reflexiona en cómo mejorarlas

**Recursos**

- Balones de voleibol, cancha de voleibol, aros, conos y colchonetas.

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 3 Bloque EJE DE LA ACCIÓN (60 minutos)

**Activando la cotidianidad**

**Clase de Zumba – integración****De la actividad física a la vida cotidiana****Propósito:**

- Fomentar la actividad física y el disfrute del ejercicio a través de una clase de Zumba que combine baile y ejercicio cardiovascular.

### **Metodología – mando directo y asignación de tareas**

- Clase práctica
- Práctica motriz

### **Proceso**

- Explicación del propósito de la sesión
- Contextualización teórica del concepto Zumba
- Calentamiento cefalocaudal
- Actividad “a bailar se dijo”
- Vuelta a la calma
- Estiramiento y reflexión

### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- El estudiante demuestra adaptación a los diferentes pasos de baile propuestos, haciendo uso de su corporeidad y motricidad.

### **Recursos**

- Un espacio adecuado, altavoz o parlante y reproductor de música.

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 4 Bloque EJE DE LA ACCIÓN (60 minutos)

**¡Cuidemos de nuestros sistemas mientras**

**potenciamos nuestras habilidades!**

## **Juegos modificados - habilidades motrices**

### **Propósito:**

- Comprender la importancia de las habilidades motrices en la vida diaria y cómo estas contribuyen a una vida funcional y activa.

### **Metodología – mando directo y asignación de tareas**

- Clase teórico-práctica

### **Proceso**

- Explicación del propósito de la sesión
- Introducción teórico-conceptual breve
- Calentamiento dinámico
- Actividad “circuito de habilidades” (carrera de obstáculos, lanzamientos, saltos, desplazamientos, etc.)
- Reflexión grupal
- Cierre teórico

### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- Los estudiantes desarrollan una mejor comprensión de su cuerpo y sus capacidades.
- Los estudiantes pueden ver la relevancia de lo aprendido en su vida diaria, lo que puede motivarlos a mantenerse activos.

### **Recursos**

- Aros, conos, platillos, palos o estacas, lazos, pelotas y balones (de varios tipos)

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 1 Bloque PROFUNDIZACIÓN (60 minutos)

**Autonomía en los hábitos saludables**

**Mis hábitos, mi responsabilidad.**

**Propósito:**

- Contribuir a desarrollar una consciencia reflexiva en los estudiantes sobre la importancia de ser autónomos a la hora de interiorizar y hacer poner en práctica nuevos y mejores hábitos

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

- Clase teórica

**Proceso**

- Explicación del propósito de la sesión
- Introducción teórico-conceptual breve
- Calentamiento dinámico
- Actividad “Diseñando mi rutina” (plan semanal de prácticas corporales )
- Reflexión grupal

- Retroalimentación y cierre

### **Evaluación**

- Diario de campo por parte del docente
- Los estudiantes pueden ver la relevancia de integrar lo aprendido en su vida diaria, lo que puede motivarlos a adoptar nuevas prácticas

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 2 Bloque PROFUNDIZACIÓN (60 minutos)

**Evaluación del curso**

### **Heteroevaluación del proceso**

#### **Propósito:**

- Implementar una rúbrica de evaluación docente para que los estudiantes y la profesora que acompañó el proceso expresen, tanto sus percepciones, como observaciones sobre el desempeño y manejo del docente en formación.

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

- Clase teórica

**Proceso**

- Explicación del propósito de la evaluación
- Explicación breve de la rúbrica y sus ítems
- Compartir
- Retroalimentación y cierre

COLEGIO I.T.D JULIO FLÓREZ

Área Educación física

Docente en formación: Carlos Andrés Farías López

Docente a cargo: Lic. Olga Agreda

Grados: 601 y 602

Sesión 3 Bloque PROFUNDIZACIÓN (60 minutos)

**Confrontación con la realidad**

**Compartiendo historias de la vida real****Propósito:**

- Contribuir a desarrollar una consciencia reflexiva en los estudiantes sobre las consecuencias de llevar un estilo de vida sedentario.

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

- Clase teórica

## **Proceso**

- Introducción teórica por parte del docente
- Presentación de un caso particular asociado a la obesidad
- Confrontar opiniones y reflexiones personales
- Retroalimentación y cierre

### **3.6. Estrategia metodológica**

La metodología que se va a utilizar en la implementación del proyecto se basa en el aprendizaje significativo propuesto por David Ausubel, quien enfatiza que el aprendizaje es más efectivo, cuando los nuevos conocimientos se conectan de manera activa con las experiencias y conocimientos ya existentes en los estudiantes, este enfoque de aprendizaje busca que los estudiantes participen activamente en su proceso de aprendizaje y que además obtengan la capacidad de analizar y reflexionar la información para aplicarla a situaciones de la vida real.

#### ***3.6.1. Estrategia didáctica***

En cuanto a la didáctica que se va a utilizar, está compuesta por diferentes contenidos teóricos conceptuales impartidos bajo los conceptos del mando directo modificado y asignación de tareas, a través de clases teórico-prácticas, con apoyos como presentaciones, exposiciones, conversatorios, entre otros; con un uso de voz demostrativa, explicativa, ejecutiva y correctiva, con lugar a debate guiado por preguntas generadoras donde los estudiantes puedan participar activamente, como también por medio de actividades prácticas y juegos modificados donde se confronten con la realidad y con las consecuencias de llevar una vida con hábitos no saludables.

### **3.6.2. Evaluación**

La evaluación se llevará a cabo por medio de 3 formas, una prueba diagnóstica y un cuestionario inicial, baremos para cada una de las diferentes capacidades que se esperan trabajar, una rúbrica establecida para cada sesión y autoevaluación por medio de un diarios experienciales en el que los estudiantes tendrán que registrar sus experiencias, sentimientos y expectativas después de cada sesión, dichos diarios pueden ser de cualquier tipo de producción académica (carteles, dibujos, vídeos, infografías, entre otros) así como también una retroalimentación, con el fin de llevar un seguimiento al proceso de los participantes y evidenciar como se va logrando generar ese acercamiento deseado a los hábitos de vida saludable.

## **4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO**

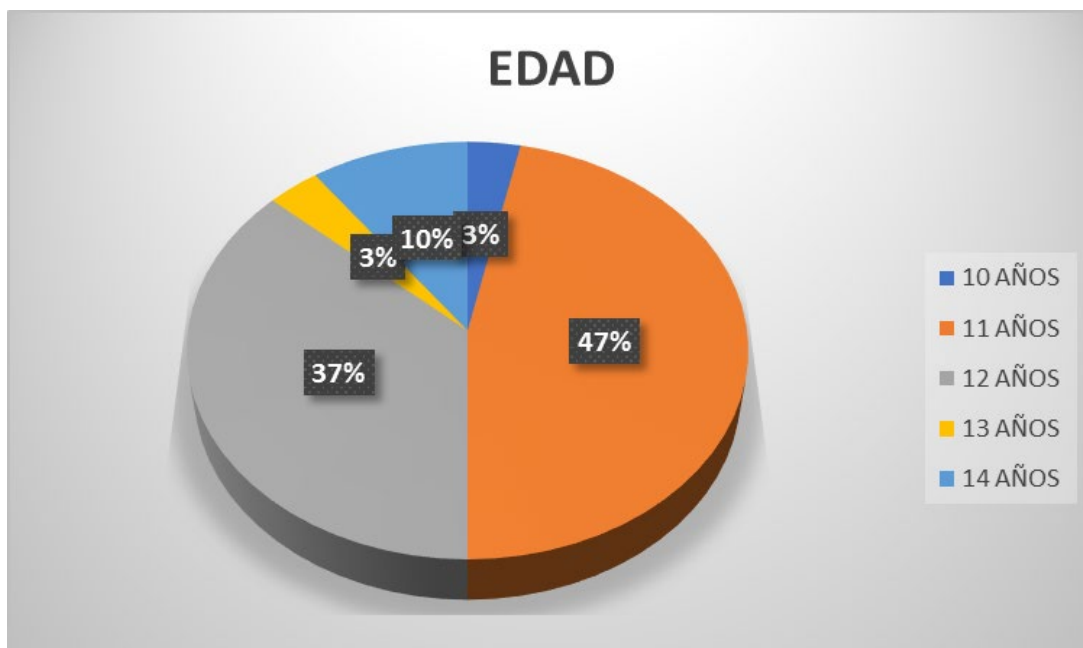
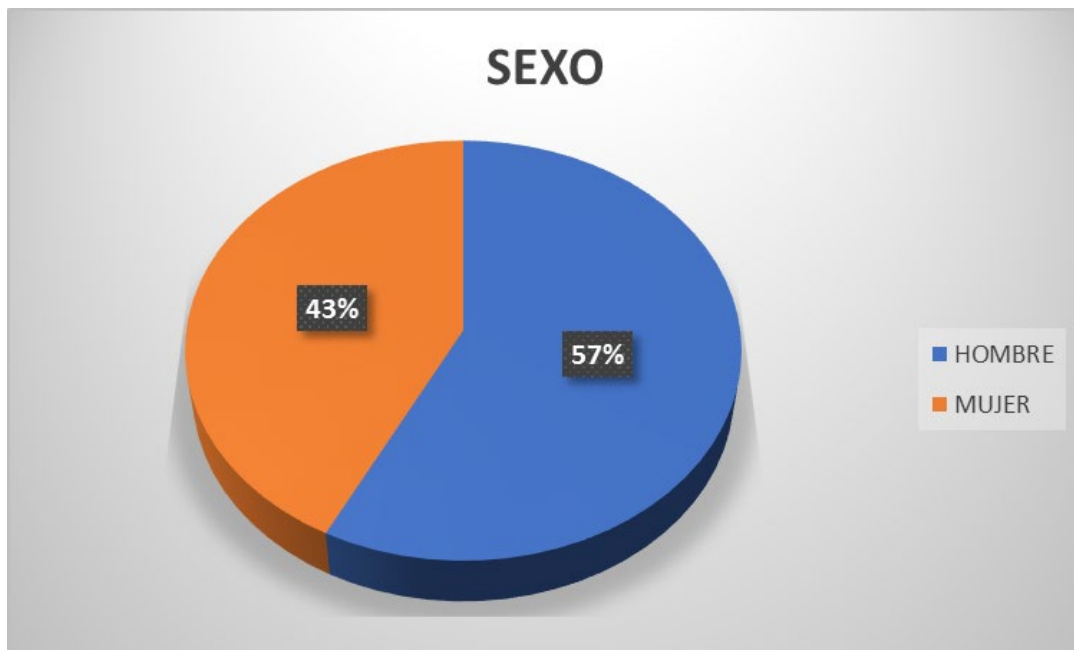
La inquietud por iniciar con el diseño de un proyecto relacionado con los hábitos de vida saludable surge a partir de tres aspectos experienciales propios de vida, primero el interés personal desde muy temprana edad por la práctica de ejercicio físico y por el cuidado del cuerpo, segundo la elección personal por esta experiencia académica vivida a lo largo de estos 5 años, al optar por estudiar una carrera profesional en Educación física, y tercero por la creciente disminución de la práctica de actividad física regular en jóvenes y adolescentes en la actualidad. Para iniciar con la ejecución de este proyecto curricular se realizó la solicitud formal al Colegio Instituto Técnico Distrital Julio Flórez, contexto en el que se tuvo la oportunidad de realizar prácticas de observación en semestres anteriores con unos de los profesores de la licenciatura, allí se acordó una cita con el rector de la institución para la presentación de la propuesta curricular, posteriormente fue presentada al coordinador académico y a la docente encargada de la asignatura, quienes dieron el aval para que la institución abriera sus puertas para la implementación del presente proyecto curricular.

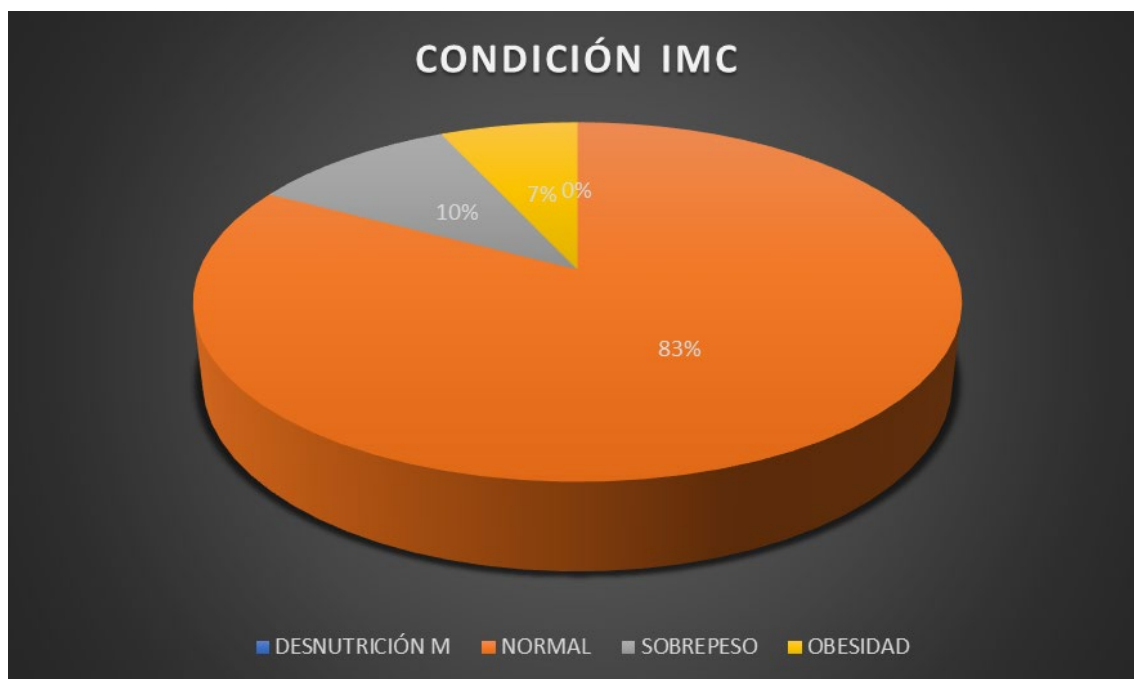
Cabe resaltar que inicialmente el proyecto estuvo pensado para ser realizado con los grados 10° de la institución, ya que con esa población se trabajó en años anteriores y fue en esa población donde, a través de la observación realizada, se evidenciaron conductas asociadas a la problemática anteriormente expuesta, sin embargo, para el semestre en que se realizaría la implementación, los horarios de clase de dichos grados se cruzaba con los horarios de clase en la universidad, por lo que se tomó la decisión de trabajar con los grados 11°, pero luego de iniciar el trabajo con los chicos de 11°, tuve que cambiar nuevamente de grado por solicitud de la docente del área, debido a que los estudiantes del grado 11° son los encargados de la administración deportiva como contenido específico de su programa curricular. Teniendo en cuenta lo anterior y de acuerdo con la disposición de horarios, se toma la decisión de realizar la ejecución del proyecto con los grados 601 y 602, con el fin de incentivar el interés y la reflexión por el estilo de vida y los hábitos saludables desde edades más tempranas. Lo anterior no tuvo ningún tipo de consecuencia negativa, ya que este proyecto, por su inminente carácter e interés en el autocuidado y la buena salud a largo plazo, es aplicable a cualquier tipo de población.

#### **4.1. Resultados y análisis de las pruebas aplicadas**

Las pruebas diagnósticas fueron aplicadas a los grados 601 y 602, en edades entre los 10 y los 14 años, en el primer grado hay un total de 32 estudiantes, de los cuales 15 son hombres y 17 mujeres. Por otro lado, en el segundo grupo hay un total de 40 estudiantes, de los cuales 23 son hombres y 17 mujeres, a continuación, se presentan los resultados arrojados a raíz de la aplicación de las pruebas realizadas:

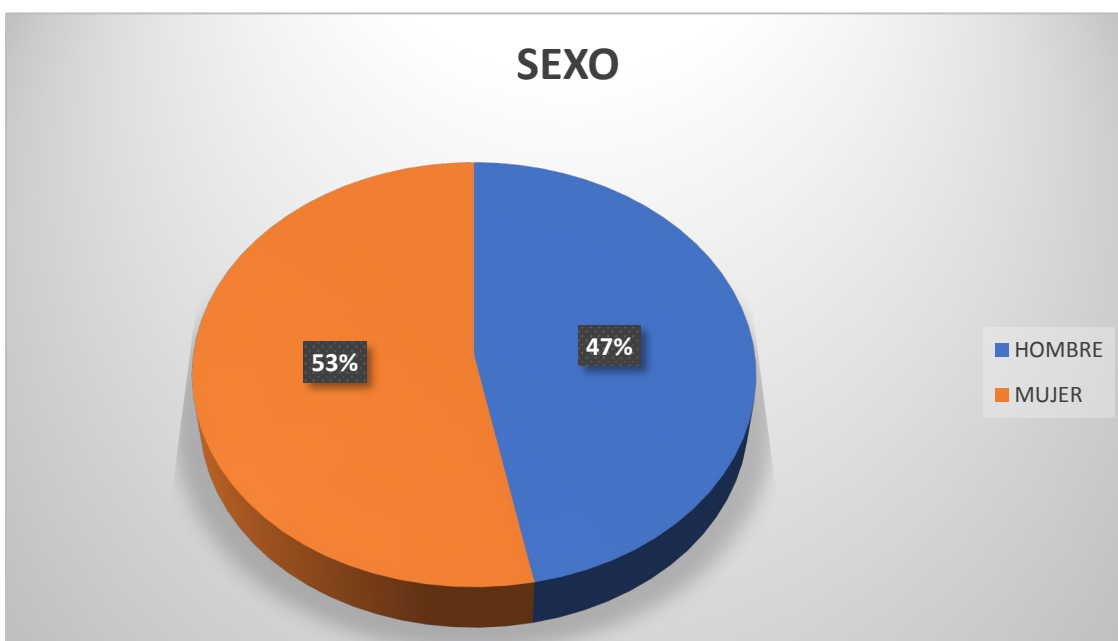
#### 4.1.1. Condición IMC grado 601 - fase diagnóstica:

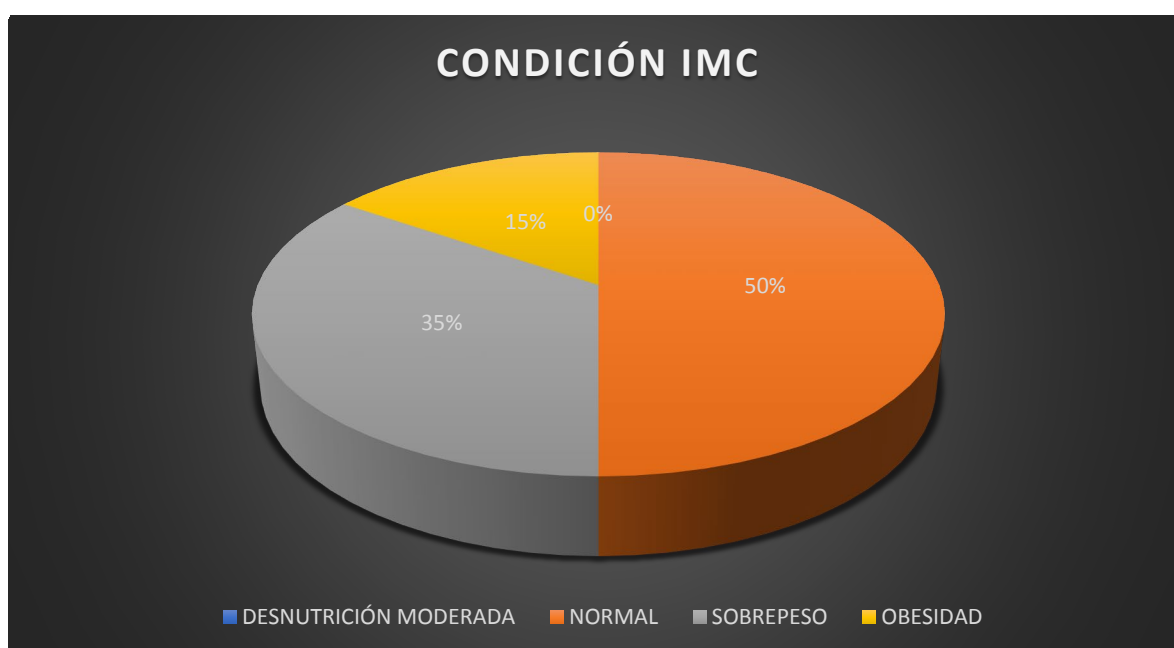
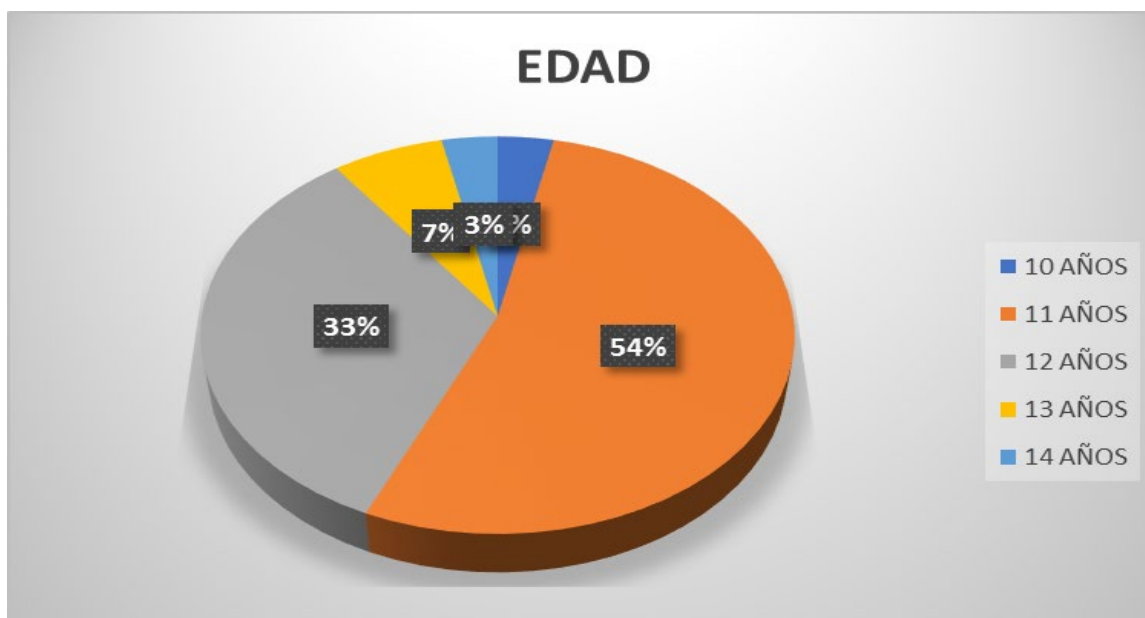




(Ver baremos en el apartado anexos prueba IMC)

#### 4.1.2. Condición IMC grado 602 – fase diagnóstica:





(Ver baremos en el apartado anexos prueba IMC)

**4.1.3. Preguntas cuestionario de actividad física IPAQ:**

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantas actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbicos, o andar rápido en bicicleta?  
  
Días por semana (indique número)  
  
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?  
  
Indique cuántas horas por día  
  
Indique cuántos minutos por día
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar  
  
Días por semana (indicar número)  
  
Ninguna actividad moderada (pase a la pregunta 5)
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?  
  
Indique cuántas horas por día  
  
Indique cuántos minutos por día  
  
No sabe/no está seguro
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?  
  
Días por semana (indique el número)  
  
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día

Indique cuántos minutos por día

No sabe/no está seguro

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Indique cuántas horas por día

Indique cuántos minutos por días

No sabe/ no está seguro

Fuente: JUNTA DE ANDALUCIA – consejería en salud

**4.1.4. Nivel de actividad física grado 601 – fase diagnóstica:**



#### 4.1.5. Nivel de actividad física grado 602 – fase diagnóstica:



**(Ver baremo en el apartado de anexos cuestionario IPAQ)**

Teniendo en cuenta lo anterior, y para iniciar con la ejecución de la implementación de la propuesta, se realiza el análisis de las dos pruebas diagnósticas aplicadas a las dos poblaciones de los grados 601 y 602 (IMC y cuestionario de actividad física IPAQ) con el fin de evidenciar aspectos asociados a la problemática, donde efectivamente, cotejando los resultados, se identifican casos particulares de sobrepeso y obesidad, también se identifica un rango mayor de la problemática en el grado 602, ya que hay un mayor número de estudiantes con sobrepeso y obesidad, en comparación con el grado 601. Por otro lado, se encontró que varios de los estudiantes no cumplen con la recomendación global de realizar como mínimo 60 minutos de actividad física por día, en favor de la salud, en especial en el grado 602, donde se haya un mayor número de estudiantes sedentarios, lo que abrió paso para iniciar con la implementación piloto de este proyecto.

## 5. DESARROLLO DE LAS SESIONES DE CLASE

A lo largo de este proceso de formación y elaboración de este PCP, se presentan situaciones, momentos y experiencias que nos forman y nos construyen como profesionales, la elaboración de un currículo educativo requiere de unas fuertes bases teóricas, que vayan en concordancia con todo tipo de aspectos prácticos, donde por medio de diferentes didácticas, elegidas idóneamente, se logren alcanzar los objetivos y propósitos de aprendizaje propuestos. A continuación, se presentan las experiencias vividas hasta hoy en la institución Colegio I.T.D Julio Flórez, desde el primer día de clases, donde se toma la postura autónoma y determinada de llevar a cabo las sesiones planteadas dentro del currículo, el cual es diseñado a partir de los referentes teóricos elegidos por el autor y entrelazados con los objetivos y propósitos de aprendizaje, este análisis surge a partir de la revisión detallada de los diarios de campo y de las experiencias de los participantes; para este proyecto se plantearon 14 sesiones de clase dentro del currículo, de las cuales se han realizado 13 hasta el día de hoy.

La primera clase tuvo lugar el día 17 de marzo, donde se tuvo el primer acercamiento a los estudiantes de grado 601, por lo que se pudo notar un poco de timidez, tanto por parte de los estudiantes, como por parte del docente en formación, no obstante, eso no fue un impedimento para iniciar a interactuar con los alumnos. Cabe resaltar que este día amaneció lloviendo y la clase no se pudo realizar en el patio, se realizó en un salón alternativo con el que cuenta la institución Inicialmente el docente empezó con un saludo cordial hacia los estudiantes, realizando su presentación personal, contándoles sobre cómo nació este proyecto, el propósito que busca, por qué realizarlo y con qué finalidad. Luego de esto, se utilizó una dinámica rompe hielo, “tingo – tingo – tango”, en la cual los estudiantes debían pasarse una pelota de letras mientras el docente canta “tingo – tingo – tango”, justo en el momento donde se pronuncia el

“tango”, la persona que quedaba con la pelota debía saludar, decir su nombre, su edad y algo que le gustara hacer. Posteriormente, se inició un conversatorio en torno a conceptos como: actividad física, ejercicio físico, hábitos saludables y salud. Luego de esto, se dio paso a iniciar con una movilidad articular, iniciando por los tobillos y terminando en el cuello, al terminar con la activación de las articulaciones, se realizó un calentamiento con un trote suave. Después, los estudiantes participaron en una actividad práctica, donde el docente organizó 4 estaciones físicas, una de resistencia, una de fuerza, una de coordinación y para finalizar unos asanas de yoga para trabajar la flexibilidad. Al finalizar la sesión se realiza una retroalimentación grupal, donde tres estudiantes compartieron su experiencia durante la sesión y se les solicitó el primer trabajo que debían entregar, el cual era crear su ficha médica personal, de donde se obtuvieron los datos para el diagnóstico.

Al iniciar la clase los estudiantes se mostraban algo tímidos y curiosos a la hora de interactuar con el docente, pero luego se mostraron dispuestos y animados a participar de las actividades. Por otro lado, expresaron sus opiniones acerca de los conceptos sobre los que se conversó al inicio de la clase, algunos demostraban tener una idea del concepto de actividad física según sus aprendizajes y experiencias previas, otros realizaron aportes un poco errados y otros no intervinieron, a lo que el docente pudo intervenir a complementar desarrollando los conceptos mencionados y estableciendo la diferencia entre los dos primeros.

La segunda clase se realizó el día 21 de marzo, donde se procedió con la primera interacción con el otro grado, el grado 602. Se inicia la clase con un saludo y presentación grupal por parte del docente. Para este caso los estudiantes se denotaban con mucha más energía que el primer grupo y un poco menos tímidos a la hora de interactuar, lo que permitió que la sesión se

diera de una forma más fluida. El docente esta vez utilizó una dinámica diferente para romper el hielo, la cual fue utilizar un rollo de tripa de pollo que los estudiantes se iban pasando entre sí, quedándose con una parte de la cuerda, antes de pasarlo, el estudiante que recibía el rollo debía presentarse y mencionar algo que le gustara hacer antes de pasarlo nuevamente. Después de que cada uno hizo su presentación, se inició un conversatorio para identificar los conocimientos previos que poseían los estudiantes en torno a los conceptos de actividad física, ejercicio físico, salud y hábitos saludables, después, se realizaron unos ejercicios de movilidad articular y se realizó un calentamiento para iniciar a elevar la temperatura corporal. Luego de esto, los estudiantes participaron en un circuito de 4 estaciones, cada una para una capacidad física, establecido por el docente, una de resistencia, una de fuerza, una de coordinación y finalmente unos estiramientos por medio de unos asanas de yoga para trabajar la flexibilidad. Para el cierre se realizó una retroalimentación de forma grupal, donde algunos estudiantes expresaron sus experiencias con respecto a la clase y se les solicitó el primer trabajo que debían hacer, diseñar su ficha médica personal, de allí se extrajeron los primeros datos para el diagnóstico

En esta sesión se logra evidenciar una interacción más fluida entre el docente y los estudiantes. Los estudiantes se acercan a los conceptos planteados, pero no exactamente, lo que brinda la oportunidad al docente de reforzar y complementar dichos conceptos, para que los estudiantes logren identificarlos, diferenciarlos y puedan explicar la importancia que tienen estos en la adquisición de hábitos saludables.

La tercera sesión se realizó el día 21 de marzo, inicialmente se recibió el grupo luego de su primera clase de la jornada, se procedió a dar el saludo cordial a los estudiantes, algunos de ellos ya saludaban con algo más de confianza ante el docente. Luego se procedió a organizarlos para que recibieran su respectivo refrigerio, después de tomar el refrigerio se realizaron unas

preguntas generadoras a los estudiantes acerca de las diferentes capacidades, su concepto y sus funciones, como ¿qué es la fuerza?, ¿qué es la resistencia?, etcétera. Posterior a las preguntas se realizó un calentamiento con un trote suave alrededor de la cancha de baloncesto. Después se procedió a dividir a los estudiantes en dos grupos, cada grupo ubicado lateralmente a lo largo de la cancha, uno frente al otro, cada grupo debía elegir un representante para la actividad, este debía dirigir los ejercicios a su grupo, luego el profesor procedió a explicar la actividad, la cual consistía en realizar unos ejercicios de tabata con el fin de trabajar en las capacidades ya mencionadas, luego se realizó una vuelta a la calma caminando por todo el espacio. Para el cierre de la clase se realizó la retroalimentación de la actividad por medio de algunas preguntas relacionadas con las capacidades que se trabajaron.

La interacción con los alumnos resulta ser cada vez más positiva, la confianza empieza a verse en este caso y los estudiantes se denotan más animados y participativos. Se logra una comprensión de los conceptos tratados en la sesión.

La cuarta sesión se llevó a cabo el día 28 de marzo, los estudiantes del grado 602 llegaron al patio y algunos de ellos saludaban al docente y le preguntaban que se iba a hacer en ese día, si se iba a salir al patio o si la clase sería en el salón, procedieron a consumir su refrigerio, en ese momento de refrigerio, el docente interactuó con algunos estudiantes los cuales se mostraban ansiosos por empezar a jugar y a correr. Se inició la clase con un calentamiento de trote suave alrededor de la cancha, para este día se organizaron 3 estaciones de juego libre para que los estudiantes participaran de forma activa, una estación de fútbol, una de voleibol y una de baloncesto, los estudiantes eligieron libremente la actividad en la que querían participar, esto con el fin de estimular algunas de las capacidades vistas en la clase anterior, de forma autónoma y mediante juego de carácter recreativo y no competitivo. Es importante mencionar que en este

grupo hay un estudiante que padece una condición de parálisis en la mitad de su cuerpo, lo que le limita y en ocasiones le impide realizar algunas de las actividades que se proponen, en este caso el docente realizó un acompañamiento motriz personalizado con el estudiante, organizando algunos ejercicios de motricidad fina y gruesa, utilizando aros como materiales. Al final de la sesión se reunió a los estudiantes para realizar la retroalimentación, allí compartieron sus experiencias durante la sesión.

Se evidencia un goce y disfrute por parte de los estudiantes a la hora de participar en juegos libres y de carácter recreativo, pues expresan que este tipo de actividades los mantienen entretenidos y los motivan a mantenerse activos en todo momento, esto supone la pertinencia en el uso de juegos y actividades que les resulten interesantes a los estudiantes (que no representen un sufrimiento para ellos) en la ejecución de un programa o proyecto enfocado en la salud y el bienestar.

La quinta sesión se realizó el día 1 de abril, en esta clase y por solicitud de la docente del área se realizó un trabajo mancomunado entre los dos docentes para no dejar de lado los contenidos que ella debe impartir a los estudiantes, según el programa establecido por la institución educativa. Para esto se organizó una clase sobre gimnasia para el grado 601, con el fin de que los estudiantes conozcan un poco más sobre esta disciplina, su papel que ha cumplido dentro de la educación física, como también la incidencia que tiene la práctica de esta disciplina en las diferentes capacidades y en la condición física, al ser este uno de los deportes más completos. Inicialmente, se dirigió al grupo al salón alterno, allí se les expuso un vídeo sobre gimnasia y se les realizaron unas preguntas sobre lo visto en el vídeo, luego de esto, se procedió a realizar un juego a modo de calentamiento llamado “calles y carreras”, este consiste en organizar a los estudiantes en filas y el columnas, las cuales representan las calles y las carreras

intercaladas entre sí, se eligen dos participantes, uno que tiene que coger al otro y el otro que no se puede dejar coger, los estudiantes deben transitar entre las calles cuando el docente grite: “calles” y entre las carreras cuando el profesor grite: “carreras”. Posteriormente pasamos nuevamente al salón donde se realizaron algunos ejercicios de gimnasia básica como rollos adelante y atrás.

Para finalizar se realiza la retroalimentación en grupo con algunas preguntas sobre los vistos en clase y teniendo en cuenta las experiencias de los participantes durante la sesión.

Entre la amplia gama de actividades en las que se puede inferir a los estudiantes o que pueden ser propuestas a ellos, para que las adquieran como parte de su actividad física regular, la gimnasia es una gran opción, ya que esta disciplina fue la principal precursora de la educación física, la primera disciplina enfocada en el cuidado del cuerpo en todos los aspectos por su carácter integral. Los estudiantes demuestran un gran interés por esta disciplina y por aprender más acerca de ella.

La sexta sesión se llevó a cabo el día 4 de abril, este día inició esperando la llegada de los estudiantes de 602, al llegar todos iban saludando al docente de forma alegre y con más confianza que el primer día, ya sin nada de timidez, varios de ellos le preguntaban al docente en formación que se haría en ese día, a lo que el docente respondía: “haremos gimnasia”. Luego se procedió a llevar a los estudiantes al salón alterno, donde se les presentó un vídeo sobre gimnasia, a medida que el vídeo iba avanzando, se les iban realizando preguntas relacionadas con el fin de ir retroalimentando paralelamente. Al finalizar el vídeo, se les pidió a los alumnos que dejaran sus maletas organizadas en el salón para ir al patio. La actividad empezó con un juego de calentamiento, allí, se dividió a los estudiantes en 4 grupos y se organizó cada grupo en una fila formando una X, dejando un espacio considerable en el centro de la cancha, donde se

ubicó un cono, la actividad consistía en que el último participante de cada fila debía salir a correr hacia a la derecha por fuera de las filas hasta llegar nuevamente a su fila inicial, al llegar, el estudiante debía pasar por debajo de las piernas de los compañeros de su fila hasta llegar a tocar el cono, el participante que primero tocara el cono ganaba un punto para su equipo. Luego de este calentamiento se retornó nuevamente al salón alterno, donde se realizaron algunos ejercicios de gimnasia básica, rollo adelante y rollo atrás. Al finalizar la clase se realizó la retroalimentación grupal a través de algunas preguntas sobre lo visto en clase y tomando en cuenta las experiencias que los participantes expresaron.

La gimnasia resulta ser una opción apropiada para incentivar a los estudiantes a participar más a menudo en actividades físicas, debido a su amplio abordaje de capacidades, tanto físicas, como condicionales, para el caso de este proyecto, y teniendo en cuenta los componentes que más nos interesa potenciar con este proyecto son los de la condición física relacionada con la salud. (resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, la composición corporal y la flexibilidad)

La séptima clase se realizó el día 22 de abril con el grado 601, el día inició organizando a los estudiantes en el patio, se realizó el respectivo saludo grupal, se tomó asistencia, luego dos estudiantes se me acercaron, como todos los días, me saludaron y me preguntaron si ese día los iba a sacar al patio, a lo que respondí que sí, inicialmente, posteriormente, nos dirigimos al salón de danzas para iniciar la clase. Ya en el salón, se les preguntó a los estudiantes que sabían de la nutrición y sobre los hábitos, la mayoría de los que respondieron, asociaban el concepto con el comer bien o comer frutas y verduras. Después se les proyectó un video acerca de la función que cumple la nutrición en el cuerpo humano y su importancia para alcanzar una vida saludable, a medida que el video iba transcurriendo, se les iban formulando preguntas de retroalimentación,

al finalizar el video, se organizaron en 3 grupos para una actividad por equipos, en la que el grupo debía hacer un círculo y tomarse de las manos, el docente les proporcionó unas fichas didácticas con palabras y conceptos relacionados con el tema de la clase, las cuales serían las respuestas a las preguntas que se realizarían en la actividad. Los estudiantes tenían un aro, el cual debían pasar por todo su cuerpo y a través del círculo para poder ubicar la respuesta en un cono que estaba en el centro de los 3 grupos, por cada respuesta correcta obtenían 1 punto. Para finalizar se les pidió a los estudiantes que realizaran un folleto informativo donde plasmaran todo lo relevante a la nutrición. Los dos mejores folletos obtuvieron un premio saludable.

Los estudiantes asocian el concepto de hábitos con prácticas corporales como lavarse las manos o bañarse, dormir bien y el aseo personal. La clase resultó ser muy enriquecedora, tanto para los estudiantes, como para el docente en formación, a través de las actividades realizadas los estudiantes interactuaron con conceptos clave en torno a la nutrición y su importancia, como, por ejemplo: macro y micronutrientes, sus componentes y funciones.

La octava sesión se realizó el día 29 de abril, este día se recibió a los estudiantes de manera cordial como es de costumbre, se les preguntó cómo se encontraban y como se sentían para la clase, todos demostraban una actitud motivada y expresaban curiosidad por saber qué se haría en la clase, por lo que se inició con la explicación del tema a tratar, el cual se centraba en la importancia que tiene la hidratación en la vida cotidiana, en los efectos que tiene para la salud y para los procesos cognitivos que se dan en la escuela como la concentración y el aprendizaje. Inicialmente la lección empezó con una presentación visual, donde se ahondó en aspectos clave como, el concepto de hidratación, los beneficios de la hidratación en la actividad física, cuando hidratarse y recomendaciones. A medida que la presentación se desarrollaba, se les iba realizando una retroalimentación mediante preguntas acerca del tema. Al terminar con la

presentación se les preguntó a los estudiantes quienes de ellos llevaban en ese día, una botella o termo con algún tipo de hidratación, a lo que solo algunos respondieron que sí, en total, solo 7 estudiantes llevaban algún tipo de hidratación, esto permitió, enfatizar aún más en la importancia de hidratarse regularmente, tanto a lo largo de la jornada escolar, como a lo largo del día a día. Después se llevó a los estudiantes a la cancha para realizar dos actividades, primero se inició con un calentamiento dinámico en el que los estudiantes tenían que correr de un punto A a un punto B, iniciando suave y aumentando la velocidad progresivamente, luego de esto se realizaron dos actividades, un juego de ponchados y un juego por equipos en los que los estudiantes debían pasar una pelota de un punto A, a un punto B, por medio de un trabajo colectivo, en estas dos actividades se priorizó la velocidad y la agilidad, con el fin de que los estudiantes experimentaran la necesidad de hidratarse, lo que no se les permitió sino al final de las dos actividades para que, por sí mismos, pudieran identificar reacciones físicas producidas por la ausencia de líquido en el organismo.

Al finalizar con las actividades y luego de escuchar algunas intervenciones de los estudiantes en relación con lo visto en clase, se les solicitó a los chicos como tarea para la próxima clase, que realizaran un video corto invitando a los receptores a adquirir prácticas adecuadas de hidratación para una vida saludable y como una práctica de autocuidado.

La novena clase se dio el día 2 de mayo con los estudiantes de 602, el día inició recibiendo a los estudiantes en el patio, procedentes de su primera clase, allí se les dio la bienvenida con un cordial saludo, algunos estudiantes tenían algunos objetos recreativos que traían de sus casa, por un lado unos tenían un balón de voleibol y otro grupo de estudiantes, jugaban con un disco, me preguntaron que si podían jugar mientras iniciábamos la clase, y les dije que sí, pero minutos después la coordinadora académica del colegio intervino y les preguntó

que quien les había dado permiso de jugar y ellos dijeron que yo, entonces la docente del área me preguntó que si yo les había dado el permiso y eso le causó risa pero me llamó la atención porque los estudiantes no tienen la autorización para llevar balones ni otros objetos distractores, algo de lo que no tenía conocimiento. Posteriormente, se realizó el llamado a lista, y a medida que se les iba llamando, iban recibiendo su refrigerio, al terminar de consumir su refrigerio, nos dirigimos al salón para iniciar con la clase. La clase inició preguntándoles a los estudiantes que sabían sobre el término “hábitos”, algunos respondieron que eran las tareas que se hacen a diario, otros contestaron que eran costumbres, otros que no sabían y otros simplemente no respondieron, se les hizo un acercamiento al concepto y luego se les preguntó qué sabían acerca del concepto de “nutrición”, algunos respondieron: comer bien, otros comer sano y otros no respondieron, allí se intervino desarrollando el concepto y presentando la importancia de este proceso dentro de los hábitos en relación con la salud, se les presentó un video sobre la nutrición y su función de una forma más detallada, mientras el video transcurría, se realizaron unas pausas a lo largo del mismo para ir generando retroalimentación por medio de preguntas en torno al tema. AL finalizar el video se realizó una actividad por equipos, donde por medio de un círculo conformado por los integrantes, se les entregaron unas fichas con unos conceptos del tema visto, que actuaron como respuesta, y partiendo de una pregunta, debían pasar un aro por el cuerpo de cada uno antes de responder, el equipo que pasara el aro y respondiera correctamente, se ganaba un punto. Para finalizar la clase, se les solicitó a los estudiantes que realizaran un folleto en donde consignaran todo lo aprendido durante la clase, los dos mejores folletos, recibieron un premio saludable.

En cuanto a la décima sesión, esta tuvo lugar el día 6 de mayo, el día inició recibiendo a los estudiantes en el salón como de costumbre, luego se procedió a llamar a lista para saber qué

estudiantes no habían asistido, luego de ello se realizó una intervención por parte del docente en formación, donde se les insistió a los estudiantes sobre la importancia de la condición física dentro de los hábitos de vida saludable, se les realizó la explicación de cada uno de los elementos que componen la condición física orientada hacia la salud, la fuerza y resistencia muscular, la resistencia cardio-respiratoria, la flexibilidad y la composición corporal. Luego de esto se les presentaron los ejercicios que se iban a trabajar para cada uno de dichos elementos, posteriormente se dirigió el grupo al patio para iniciar con la actividad. Primero se realizó una activación con movilidad articular cefalocaudal, seguida de un trote suave a modo de calentamiento. Se estableció un circuito con tres estaciones una de resistencia, una de fuerza y una de flexibilidad.

Los estudiantes demostraron un nivel de autonomía y adaptabilidad en la correcta realización de los ejercicios planteados por el docente, quien retroalimentaba de forma positiva sus esfuerzos y ejecuciones, lo que los motivaba en el sentido de sentirse competentes en comparación con sus compañeros.

La onceava sesión se realizó el día 9 de mayo con los estudiantes del grado 602, el día inició saludando cordialmente a todos los estudiantes en el patio, algunos me saludan siempre de manera muy entusiasta, eso me hace sentir muy bien, pues siento que los estudiantes me reconocen como parte de su proceso de formación y eso es muy gratificante para mí, luego se tomó la asistencia y se les entregó el refrigerio para que lo consumieran mientras se les comentaba sobre la actividad de la clase. Ese día se realizaría izada de bandera, por lo que los estudiantes tenían Jean Day y todos estaban con su ropa particular, eso me recordó muchísimo a mi época de colegio, ya que en los días de Jean Day todos querían llevar su mejor pinta.

La actividad inició con un calentamiento dinámico y aeróbico con el fin de preparar a los estudiantes para los ejercicios de gimnasia que se realizarían posteriormente, el calentamiento se desarrolló mediante un tábata de cuatro ejercicios, de los cuales debían realizar la mayor cantidad de repeticiones durante 30 segundos, con un descanso de 10 segundos entre cada ejercicio. Luego se inició con los ejercicios de gimnasia por grupos, donde se priorizó la fuerza y resistencia muscular, como también la postura en la realización de cada uno, para finalizar la actividad se organizó a los estudiantes en un círculo, allí compartieron sus fortalezas y debilidades al ejecutar los ejercicios propuestos, mientras que realizaban estiramientos guiados por el docente.

Los estudiantes estaban muy alegres y motivados a la hora de iniciar la clase, también se mostraban un poco ansiosos por conocer los ejercicios y la actividad a realizar, para realizar la clase debían cambiarse y ponerse la ropa adecuada, aunque algunos no querían hacerlo inicialmente, por no quitarse sus pintas, todos accedieron finalmente.

La doceava sesión se realizó el día 13 de mayo con los estudiantes del grado 601, el día inició con el saludo cordial y recibimiento habitual de los estudiantes en el salón, posteriormente se tomó el registro de asistencia y se les indicó a los estudiantes el trabajo a realizar durante la clase y se les pidió que dejaran todas las chaquetas y todo lo que tuvieran en los bolsillos. Después nos dirigimos al patio para iniciar con el calentamiento previo a la actividad. La sesión empezó con un calentamiento dinámico, con el fin de preparar los músculos y articulaciones de los alumnos, pues se realizarían ejercicios donde primaba la fuerza y resistencia muscular y también la flexibilidad. Después se realizó la explicación del primer ejercicio, compuesto por tres variantes acrobáticas que debían realizar en grupos de 4 integrantes, cada uno con un rol

específico que sería rotativo, de forma que todos pudieran ejecutar el ejercicio cumpliendo diferentes funciones, luego se organizaron los grupos en columnas a lo largo de la cancha, para que cada grupo hiciera la demostración de la ejecución de cada uno de los ejercicios con sus variantes, después, se les explicó el segundo ejercicio, en el que los grupos tenían que conformar una figura como especie de una mesa, donde dos estudiantes servían de porter, un estudiante como ágil y un asistente ubicado al frente del porter delantero para ayudarlo a estabilizarse, en caso de ser necesario. Por estos ejercicios, los estudiantes obtuvieron una nota evaluativa por parte de la profesora del colegio.

Los estudiantes se mostraron confiados en sí mismos en el momento de la actividad y en la realización de los ejercicios propuestos por el docente, sin embargo, una estudiante manifestó sentirse enferma, la profesora le dijo que si estaba enferma debía haberse quedado en casa, otro estudiante se me acercó y me dijo que iba a participar de la actividad pero que no podía saltar porque el día anterior se había lastimado la rodilla mientras jugaba con sus compañeros.

La treceava y última sesión, se llevó a cabo el día 16 de mayo con los dos grupos, para esto, el docente en formación tuvo que solicitar un permiso con el docente que tenía la clase en ese momento con el grado 601, se le explicó el proceso que se llevaba con los dos cursos y se le comentó que ese día se realizaría el cierre del proceso de implementación, a lo que accedió muy amablemente, cediendo la primera hora de su espacio. Al tener a los dos grupos reunidos, se procedió a entregarles el refrigerio para su consumo, mientras tanto el docente en formación les comentó a los estudiantes que ese día finalizaba el proceso de implementación piloto, se les preguntó cuales habían sido sus experiencias durante el proceso, como les habían parecido las clases, a lo que un estudiante respondió textualmente: “me gustaron bastante las actividades, por

ser diferentes a la que realizamos siempre en la clase de educación física, pues nada, es más relajado, ósea, no tanto con un sentido de competitividad, sino más para uno mismo y la que más me gustó fue la de los estiramientos” , por otro lado, otra estudiante manifestó: “me gustaron las actividades enfocadas en la actividad física, porque esto nos ayuda a liberar estrés, nos puede ayudar a prevenir esos malestares que tenemos a veces como ansiedad y cosas así, porque mediante las cosas que nos gustan del ejercicio podemos mostrar una parte más agradable de nosotros mismos”, luego de algunas intervenciones y opiniones por parte de los estudiantes, se procedió a comentarles sobre la rúbrica de evaluación docente que se diseñó para que ellos realizaran una evaluación hacia el docente acerca de su desempeño durante las clases, se les explicaron los criterios de evaluación y las opciones de respuesta, luego se les entregó la hoja con el formato de evaluación, la respondieron y luego el docente se remitió a darles de manera muy amable las gracias a los dos grupos por su disposición y por permitirle hacer parte de un pequeño espacio de formación para sus vidas.

## 6. EVALUACIÓN GENERAL DEL PROYECTO, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El origen principal del propósito global de este proyecto surgió como una opción hipotética para atender la problemática global de la inactividad física y el sedentarismo en niños y adolescentes, ubicando como eje central, la importancia de la autodeterminación como teoría de desarrollo humano y su elemento fundante, la motivación, en la adquisición de hábitos saludables para la vida, en edades tempranas, partiendo inicialmente de lo observado en intervenciones en contextos como el escolar, en este caso en el Colegio Instituto Técnico Julio Flórez, como también de percepciones personales en torno a relaciones y contextos sociales, de familiares y amigos, donde varias de las personas que componen mi círculo social, demuestran poco interés por llevar un estilo de vida activo y saludable, entre ellos mis hijos, sobrinos, primos, entre otros seres queridos cercanos, quienes se encuentran también entre los rangos de edad donde se ha evidenciado la problemática. Lo anterior se corroboró en el diagnóstico realizado a través de la prueba del IMC aplicada a los estudiantes, pues este es un indicador indirecto del estado y la condición física de los estudiantes. Es así, como desde una mirada educativa, enmarcada en los componentes, humanístico, pedagógico, y disciplinar, y algunos de sus elementos teóricos, se crea el diseño curricular como propuesta para atender dicha problemática. Frente a este proceso de implementación se tuvieron en cuenta dos instrumentos de evaluación, los cuales fueron los diarios de campo del docente en formación y los registros de aprendizaje que realizaron los estudiantes frente a algunas de las sesiones trabajadas, estos instrumentos sirvieron como ruta para evidenciar los acercamientos que lograron tener los estudiantes a los propósitos de aprendizaje planteados en cada una de las sesiones de clase e

identificar si se logró, al menos en pequeñas medidas, una reflexión personal interna en cuanto a la importancia de incluir un estilo de vida saludable por medio de los hábitos.

### 6.1 Análisis de aprendizajes a partir de los diarios de campo, registros de aprendizaje y propósitos de aprendizaje.

<p><b>Narrativas expresadas por los estudiantes en relación con la temática de la clase de Educación física</b></p>	<p>MACRONUTRIENTES - Carbohidratos - Proteínas - Grasas          Todo esto nos ayuda para nosotros y nuestro desarrollo          MICRONUTRIENTES Vitaminas y minerales esto nos ayuda a nuestro cuerpo físicamente - Vitamina A - Vitamina C - Vitamina E          Esto ayuda a impulsar nuestro cuerpo de diferentes maneras cada vitamina          Comida saludable. Todos los alimentos nos ayudan en nuestro crecimiento y desarrollo no importa si es grasa lo importante es que no comamos en exceso. ¿Quieres estar fuerte?          ¡Come saludable!</p>
<p><b>Propósitos de aprendizaje de la clase</b></p>	<p>Comprender el papel de los nutrientes en la vida diaria y como una buena alimentación impacta en el rendimiento físico y mental.</p> <p>Fomentar la autonomía para tomar decisiones más saludables a la hora de elegir sus alimentos.</p>
<p><b>Percepciones del docente en formación</b></p>	<p>Al iniciar con la temática, los estudiantes realizaron algunas intervenciones desde sus conocimientos previos sobre el tema de la clase. Considero que esta clase fue muy enriquecedora, tanto para los estudiantes como para mí en lo personal, pues a través de las actividades, los estudiantes interactuaron con conceptos clave en torno al tema, como, por ejemplo: los macro y micronutrientes, sus componentes y funciones, a su vez se divirtieron, trabajaron en equipo con sus compañeros, generando así, un aprendizaje significativo, el cual se vio plasmado en sus registros de aprendizaje.</p>
<p><b>Reflexiones y aprendizajes identificados en las narrativas de los estudiantes</b></p>	<p>En cuanto a la nutrición, se evidenció una recepción favorable de los contenidos impartidos por el docente, esto permitió la construcción de un conocimiento sólido por medio de las actividades teórico-prácticas realizadas en clase, donde se pudo evidenciar, gracias a lo expresado por los estudiantes en sus registros de aprendizajes, una mayor conciencia acerca de los alimentos que son más favorables en comparación con otros.</p>

Teniendo en cuenta los análisis realizados por el docente en formación, recolectando las narrativas que los participantes plasmaron en sus registros de aprendizaje, frente a los propósitos de aprendizaje planteados por el docente sesión a sesión y teniendo en cuenta las percepciones registradas por el docente en sus diarios de campo, se llega a determinar que el fomento y el desarrollo de la autodeterminación es fundamental en un proyecto como este, el cual busca vincular, de manera activa a los estudiantes en un estilo de vida saludable, a través de la aprehensión e implementación de hábitos más sanos, ya que permite a los estudiantes tomar decisiones más informadas sobre su salud y bienestar. Al sentirse responsables de sus elecciones es más probable que se comprometan con hábitos saludables como una alimentación equilibrada, la hidratación necesaria, el descanso oportuno y la actividad física regular; esto no solo fomenta en ellos la autonomía necesaria para lograr no solo una motivación intrínseca, sino también un aprendizaje significativo y duradero. Por otro lado, al proporcionar a los estudiantes las herramientas y el conocimiento pertinente para poner en práctica hábitos saludables, se fortalece su sentido de competencia. Esto incluye habilidades prácticas, como la incidencia en la preparación de comidas más saludables o la participación cotidiana en actividades físicas. Cuando los estudiantes evidencian resultados favorables de sus esfuerzos, su confianza en cuanto a sus capacidades físicas aumenta, lo que a su vez fortalece su relación con un estilo de vida saludable.

Desde las percepciones del docente en formación, según lo observado a lo largo del proceso, se identificó que la autodeterminación favorece la creación de vínculos sociales, en este caso, de los estudiantes con sus compañeros, con el docente y con el entorno. Al involucrar la creación de estos vínculos en el proceso de aprendizaje, se crea un entorno de apoyo que refuerza

la importancia de los hábitos saludables para una vida de bienestar y funcional. Con la cooperación en actividades grupales, como talleres de cocina, eventos deportivos, juegos, entre otras actividades, se fomenta un sentido de pertenencia y de responsabilidad compartida.

Por parte de la actividad física en relación con la salud, resulta de gran importancia tener un acercamiento más profundo e individualizado, donde se le brinde al estudiante la oportunidad de conocer una amplia gama de ejercicios específicos para desarrollar y potenciar cada uno de los componentes de la condición física para la salud, su función y planificación, para que ellos pueda escoger los que más se adapten a sus habilidades y necesidades, y así puedan alcanzar la capacidad de ser autónomos en la práctica de actividades físicas regularmente como un medio de autocuidado personal y en favor de su salud.

En cuanto a la nutrición, se evidenció una recepción favorable de los contenidos impartidos por el docente, esto permitió la construcción de un conocimiento sólido por medio de las actividades teórico-prácticas realizadas en clase, donde se pudo evidenciar, gracias a lo expresado por los estudiantes en sus registros de aprendizajes, una mayor conciencia acerca de los alimentos que son más favorables en comparación con otros, la comprensión acerca de los nutrientes esenciales, su agrupación, la importancia de mantenerse hidratado, predominaron en sus narrativas, sin embargo, existen factores del entorno social que por una u otra razón obstaculizan la obtención de dietas más saludables para ellos, como por ejemplo el acceso a algunos alimentos saludables, el consumo de alimentos altos en azúcares procesados como los que les brindan en el refrigerio todos los días, como también la desinformación por parte de los padres en cuanto al tema, ya que al iniciar este proceso muy pocos de ellos llevaban consigo algún tipo de hidratación a la clase de educación física, lo que permitió evidenciar un avance en este aspecto, pues en la primera sesión sobre la importancia de la hidratación, solo 7 de ellos

llevaban agua para hidratarse, y ya para la quinta sesión, 18 de ellos llegaron con sus termos o contenedores para hidratarse a lo largo de la jornada escolar, pues se les insistió en que no solo era necesario en los días de clase de educación física, sino para todos los días.

A pesar de la importancia de la autodeterminación en la búsqueda de adquisición de hábitos saludables, existen algunos factores externos que pueden dificultar el éxito de un proyecto pensado para este fin:

- **Resistencia al cambio:** Los estudiantes pueden demostrar cierto grado de resistencia a modificar sus hábitos ya establecidos, especialmente si están íntimamente interiorizados. La ausencia de estímulos para una motivación intrínseca o el miedo al fracaso, pueden limitar su participación durante el proceso.
- **Influencia del entorno:** Factores externos, como la cultura alimenticia, la desinformación, la disponibilidad de alimentos saludables y el acceso a instalaciones deportivas, pueden dificultar la capacidad de los estudiantes para adoptar hábitos saludables. Un entorno que no promueve dichas prácticas puede producir desmotivación hacia el cambio.
- **Falta de apoyo familiar y comunitario:** La implicación de la familia y la comunidad es crucial para obtener mejores resultados a la hora de implementar un proyecto educativo sobre hábitos de vida saludable, si los padres o acudientes no apoyan o no están informados acerca de la importancia que representa poner en práctica hábitos saludables, los estudiantes pueden sentirse desmotivados o desinteresados.

- **Recursos limitados:** La falta de recursos como materiales educativos y espacios adecuados para la práctica de actividad física, puede obstaculizar la implementación efectiva del diseño curricular. Sin un apoyo adecuado frente a estos aspectos, resulta complejo favorecer ambientes que fomenten la autodeterminación y un aprendizaje activo.

A gran escala y a modo de conclusión, puede decirse que el éxito de la implementación de este proyecto curricular fue parcial, ya que si bien no se logró evidenciar un aprendizaje y aplicación real de nuevos hábitos en los participantes, se logró identificar una reflexión personal en algunos de los sujetos con respecto a algunos contenidos vistos en el desarrollo de las clases, como una mayor consciencia acerca de la alimentación adecuada, partiendo del conocimiento construido acerca de los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para mantenerse saludable, como también la motivación personal que se generó en algunos estudiantes que inicialmente no llevaban hidratación al colegio, conducta que cambió con el transcurrir de las sesiones de clase. Desde otra mirada, resulta necesario llevar un trabajo más individualizado y con una mayor intensidad horaria, que permita un seguimiento más minucioso de las prácticas habituales de los estudiantes, además, se recomienda un abordaje mayor de los aspectos que componen los hábitos saludables en la escuela por parte de los docentes del área, no solo en esta institución sino en todos los contextos escolares, pues al ser un tema de gran importancia para la salud y la vida en general, es relevante que se trabaje desde edades tempranas.

Finalmente, en cuanto al objeto de estudio del Programa de la Licenciatura en Educación Física, el cual es la experiencia corporal, entendida en este proyecto como el proceso mediante el cual, las personas toman conciencia de su cuerpo mediante la interacción con el mundo, se ve reflejada en múltiples momentos del proyecto, como por ejemplo:

- Durante las sesiones de actividad física, ya que los estudiantes no solo se movieron, sino que experimentaron su cuerpo como herramienta de acción, expresión y bienestar personal, fortaleciendo así su percepción de competencia y autonomía.
- En el caso de la hidratación, la toma de conciencia sobre la necesidad de cuidar el cuerpo desde dentro se convirtió en una práctica cotidiana. El hecho de que más estudiantes llevaran agua al colegio demuestra cómo esta conciencia corporal se tradujo en acciones físicas concretas.
- Las actividades teórico-prácticas sobre nutrición también fueron una vía de experiencia corporal, ya que permitieron a los estudiantes reconocer cómo lo que consumen impacta directamente en su energía, salud y funcionalidad corporal.

## ANEXOS

## Baremos prueba diagnóstica IMC:

Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–16.9	17.0–18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–16.9	17.0–19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.0	17.1–19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.1	17.2–19.5	19.6 o más
7:0	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–17.3	17.4–19.8	19.9 o más
7:6	menos de 11.8	11.8–12.7	12.8–17.5	17.6–20.1	20.2 o más
8:0	menos de 11.9	11.9–12.8	12.9–17.7	17.8–20.6	20.7 o más
8:6	menos de 12.0	12.0–12.9	13.0–18.0	18.1–21.0	21.1 o más
9:0	menos de 12.1	12.1–13.0	13.1–18.3	18.4–21.5	21.6 o más
9:6	menos de 12.2	12.2–13.2	13.3–18.7	18.8–22.0	22.1 o más
10:0	menos de 12.4	12.4–13.4	13.5–19.0	19.1–22.6	22.7 o más
10:6	menos de 12.5	12.5–13.6	13.7–19.4	19.5–23.1	23.2 o más
11:0	menos de 12.7	12.7–13.8	13.9–19.9	20.0–23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9–14.0	14.1–20.3	20.4–24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2–14.3	14.4–20.8	20.9–25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4–14.6	14.7–21.3	21.4–25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8–15.1	15.2–22.3	22.4–26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2–15.6	15.7–23.1	23.2–27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4–15.8	15.9–23.5	23.6–28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5–15.9	16.0–23.8	23.9–28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6–16.1	16.2–24.1	24.2–28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7–16.2	16.3–24.3	24.4–29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.5	24.6–29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.6	24.7–29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.8	24.9–29.5	29.6 o más

Fuente: Organización Mundial de la Salud

**Tabla de IMC Para la Edad, de NIÑOS de 5 a 18 años (OMS 2007)**

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.6	16.7–18.3	18.4 o más
5:6	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.7	16.8–18.4	18.5 o más
6:0	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.8	16.9–18.5	18.6 o más
6:6	menos de 12.2	12.2–13.0	13.1–16.9	17.0–18.7	18.8 o más
7:0	menos de 12.3	12.3–13.0	13.1–17.0	17.1–19.0	19.1 o más
7:6	menos de 12.3	12.3–13.1	13.2–17.2	17.3–19.3	19.4 o más
8:0	menos de 12.4	12.4–13.2	13.3–17.4	17.5–19.7	19.8 o más
8:6	menos de 12.5	12.5–13.3	13.4–17.7	17.8–20.1	20.2 o más
9:0	menos de 12.6	12.6–13.4	13.5–17.9	18.0–20.5	20.6 o más
9:6	menos de 12.7	12.7–13.5	13.6–18.2	18.3–20.9	21.0 o más
10:0	menos de 12.8	12.8–13.6	13.7–18.5	18.6–21.4	21.5 o más
10:6	menos de 12.9	12.9–13.8	13.9–18.8	18.9–21.9	22.0 o más
11:0	menos de 13.1	13.1–14.0	14.1–19.2	19.3–22.5	22.6 o más
1:6	menos de 13.2	13.2–14.1	14.2–19.5	19.6–23.0	23.1 o más
12:0	menos de 13.4	13.4–14.4	14.5–19.9	20.0–23.6	23.7 o más
12:6	menos de 13.6	13.6–14.6	14.7–20.4	20.5–24.2	24.3 o más
13:0	menos de 13.8	13.8–14.8	14.9–20.8	20.9–24.8	24.9 o más
13:6	menos de 14.0	14.0–15.1	15.2–21.3	21.4–25.3	25.4 o más
14:0	menos de 14.3	14.3–15.4	15.5–21.8	21.9–25.9	26.0 o más
14:6	menos de 14.5	14.5–15.6	15.7–22.2	22.3–26.5	26.6 o más
15:0	menos de 14.7	14.7–15.9	16.0–22.7	22.8–27.0	27.1 o más
15:6	menos de 14.9	14.9–16.2	16.3–23.1	23.2–27.4	27.5 o más
16:0	menos de 15.1	15.1–16.4	16.5–23.5	23.6–27.9	28.0 o más
16:6	menos de 15.3	15.3–16.6	16.7–23.9	24.0–28.3	28.4 o más
17:0	menos de 15.4	15.4–16.8	16.9–24.3	24.4–28.6	28.7 o más
17:6	menos de 15.6	15.6–17.0	17.1–24.6	24.7–29.0	29.1 o más
18:0	menos de 15.7	15.7–17.2	17.3–24.9	25.0–29.2	29.3 o más

Fuente: Organización Mundial de la Salud

## Baremo cuestionario internacional de actividad física IPAQ

### VALOR DEL TEST:

1. Caminatas:  $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$  (Ej.  $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$ )
  2. Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
  3. Actividad Física Vigorosa:  $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
- A continuación sume los tres valores obtenidos:

**Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa**

### CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

Actividad Física Moderada:

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET\*.

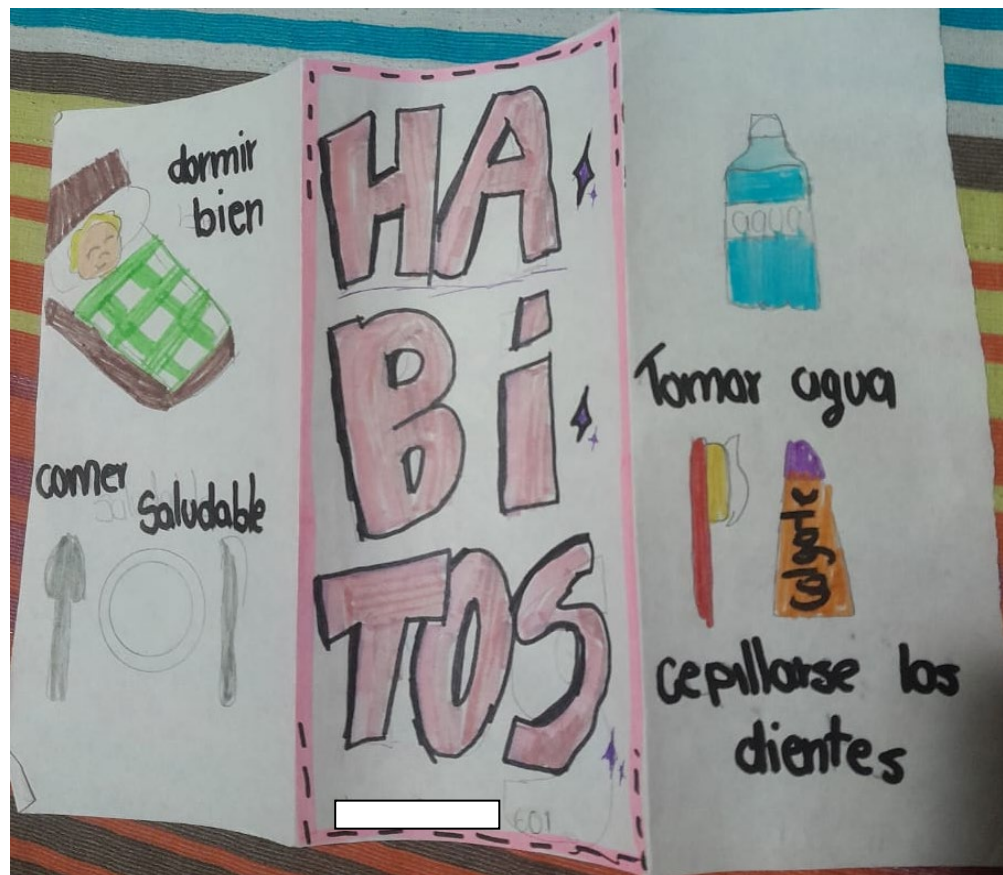
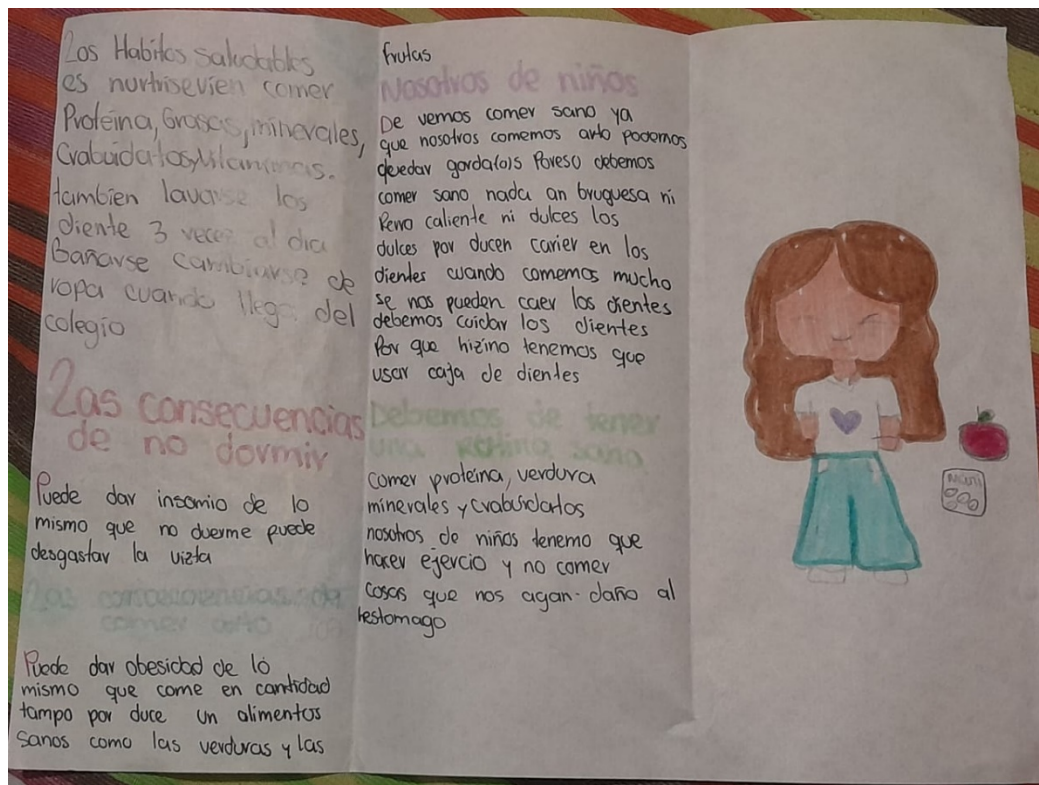
Actividad Física Vigorosa:

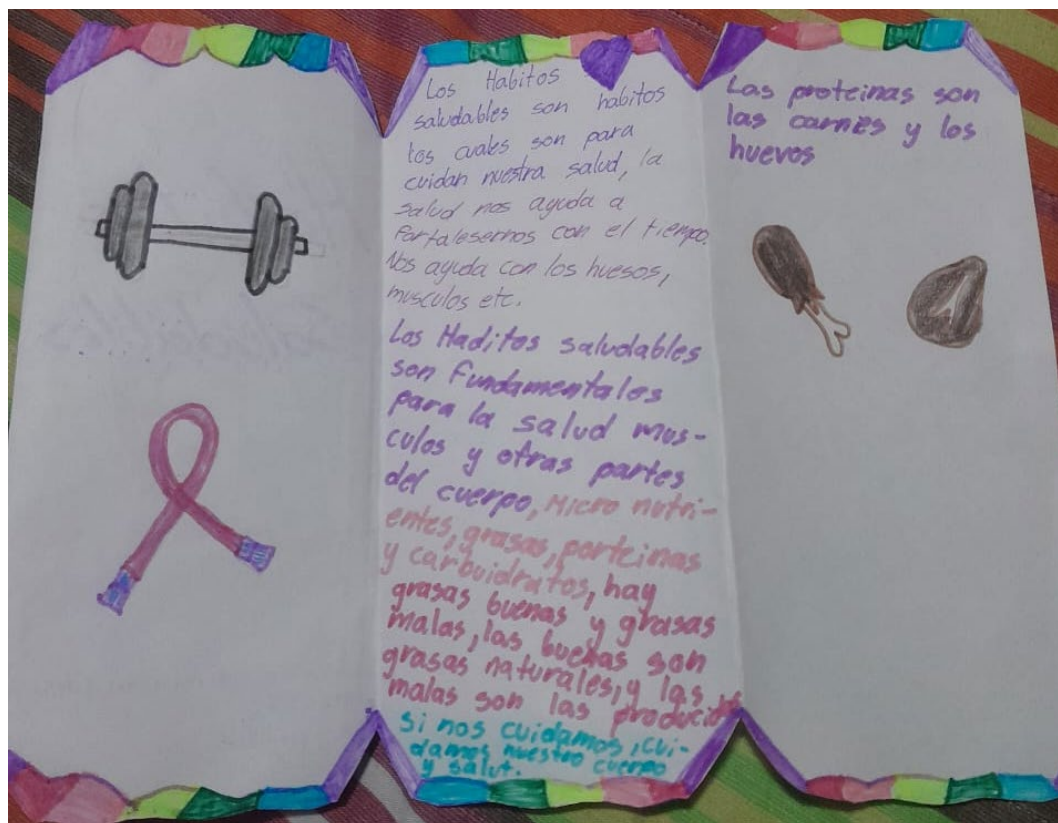
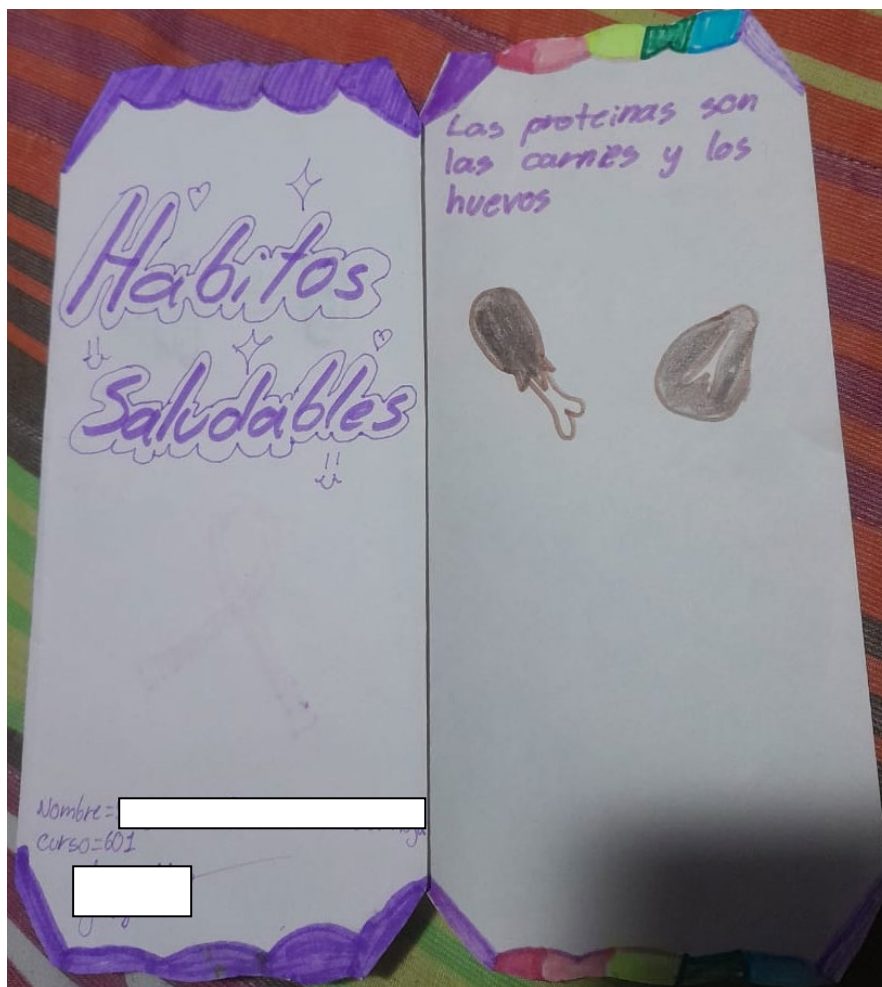
1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET\*.
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET\*.

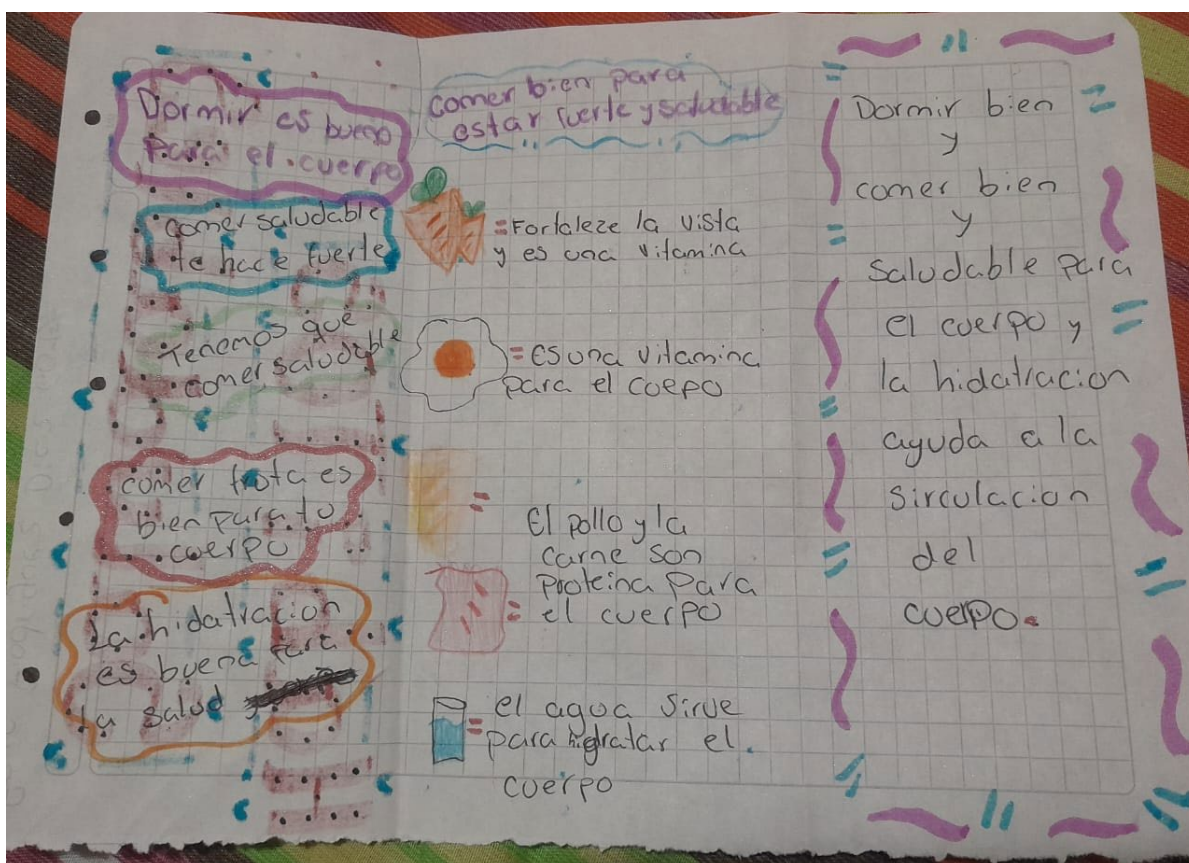
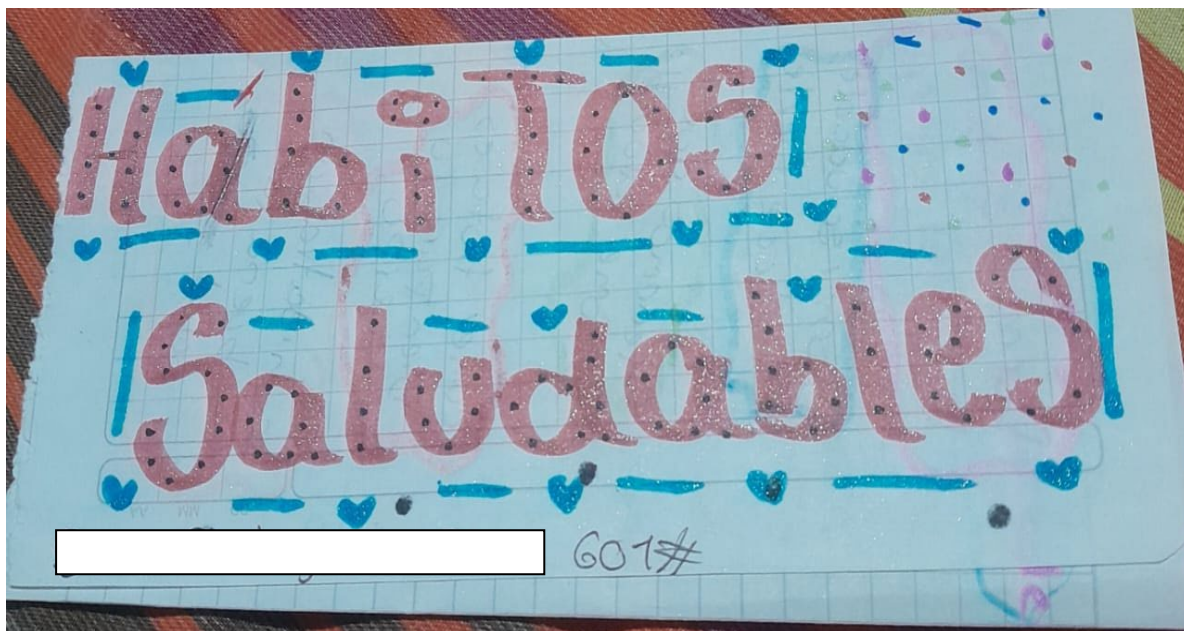
RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

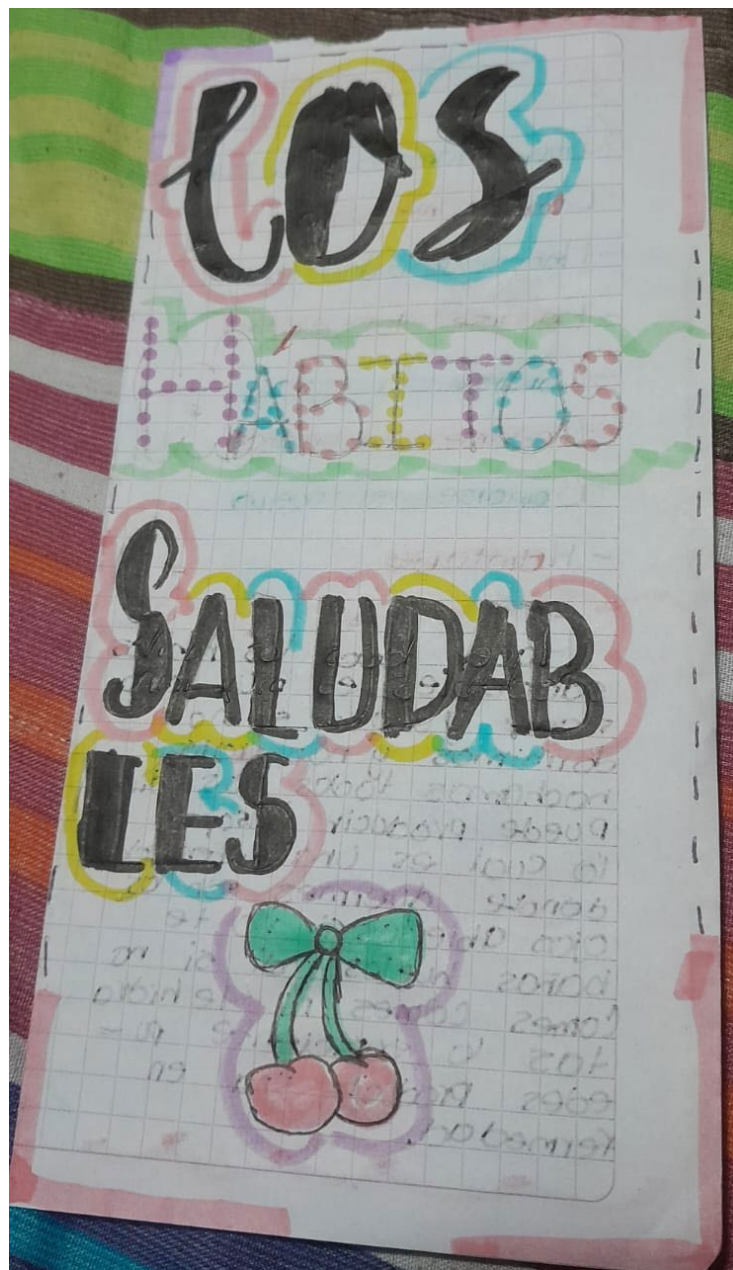
NIVEL ALTO  
NIVEL MODERADO  
BAJO/INACTIVO

## Algunos registros de aprendizaje









**Habitos Saludables**

- Comer vitaminas y proteínas
- Dormir lo necesario
- Hacer actividad física
- Bañarse los dientes
- Lavarse la cara
- Bañarse las manos
- Bañarse el cuerpo
- Hidratarse

**Hacer todos los hábitos saludables es muy importante ya que si no dormimos y nos tristes nochamos todos los días puede producir insomnio lo cual es una enfermedad donde duermes con los ojos abiertos si no te bañas huelen mal si no comes comes ni te hidratos lo suficiente puedes producir una enfermedad.**

**Alimentos Recomendables**

Naranja, carne, Agua

**Alimentos No Recomendables**

cacacelo, dulces, Paquetes

**Habitos Saludables**

**BAÑARSE**

Es importante para la salud ya que el agua es esencial para nuestra higiene personal.

**COMER**

Es esencial ya que sin alimento no podemos nutrirnos pero si comemos en exceso puede ser malo y nos puede dar obesidad.

**Limpíame los Dientes**

Es importante ya que si no nos lavamos los dientes tenemos mal aliento y se nos ponen los dientes amarillos.

**Frutas y Verduras**

Fruta de naranja: tiene vitamina, tiene zinc

Carne

Agua

Brocoli: bromo, saludable e importante

**Proteína**

Nos ayuda a que el cuerpo se adapte para crear una rutina con horas y el tiempo indicado.

**AGUA**

Es importante en la salud del ser humano + animales ya que con el agua nos hidratamos.

**Frutas y Verduras**

Nos ayuda a tener nuestro cuerpo saludable siempre en cuanto comamos saludable y tengan proteína ejemplo: Huevo, fresa, carne, mango, etc.

### Referencias

- Association, A. H. (2020). *American Heart Association*. Retrieved from <https://international.heart.org/home-espanol/>
- Bull, F., & Krech, R. (2020). *Sitio web mundial Organización Mundial de la Salud*. Retrieved from <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Crónicas de impacto - Unicable (2019) El caso de Poncho: No más muertes por obesidad infantil. Unicable [video] <https://youtu.be/BeNIUcbr784?si=0Tr2IdVbQbMGISwP>
- Deci, E. L., & Ryan, E. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health*.
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación física.
- Devís Devís, J., & Pieró Velert, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación física: la salud y los juegos modificados*.
- Foster, V. (2019). *Youtube*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Fxfav7veSmw>
- Jaramillo, J., Moreno, W., Muñoz, L. A., Ortiz, C., Sánchez Heredia, H. A., & Restrepo, A. (2018). *Ministerio de Educación Nacional*. Retrieved from

- <https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-media/Direccion-de-Calidad/Referentes-de-Calidad/339975:Lineamientos-curriculares>
- Mental, I.N. (2021). *National Institute of Mental Healty web*. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>
- Moreno Murcia, J. (2021). Educación física y motivación desde la teoría de la Autodeterminación.
- Ortiz Ocaña, A. (2013). *Implicaciones de las teorías del aprendizaje en los modelos pedagógicos* (Cap. 1, pp. 12–16). En *Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje*. ECOE Ediciones.
- Posada, J. (2018). DIPLOMADO EN ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA BASADAS EN EL APRENDIZAJE. Medellín.
- Reeve, J. (2008). Understanding motivation and emotion.
- Social, M. d. (2009). *Minsalud web* . Retrieved from <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-11
- Williams, M. H. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte* (5.ª ed.). McGraw-Hill.

